



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Título

Los aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.**

Autor:

Jimenez Morocho Victor Santiago

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

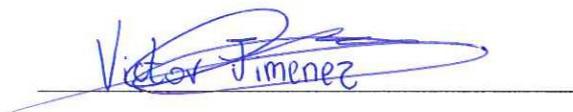
Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Victor Santiago Jimenez Morocho, con cédula de ciudadanía 0604513796, autor del trabajo de investigación titulado: Aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Victor Santiago Jimenez Morocho

C.I: 0604513796



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Vinicio Sandoval, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“LOS AERÓBICOS EN EL SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO DE LOS ADOLESCENTES”**, bajo la autoría de **JIMENEZ MOROCHO VICTOR SANTIAGO** con CC: **0604513796** por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 24 de octubre del 2024



Mgs. Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“LOS AERÓBICOS EN EL SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO DE LOS ADOLESCENTES”**, presentado por **JIMENEZ MOROCHO VICTOR SANTIAGO** con CC: **0604513796**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 19 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Fernando Bayas
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **JIMENEZ MOROCHO VICTOR SANTIAGO** con CC: **0604513796**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **LOS AERÓBICOS EN EL SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO DE LOS ADOLESCENTES**", cumple con el 8%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de octubre de 2024



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Con todo el cariño y respeto se me es muy grato dedicar este trabajo de investigación a mis padres, hermana, familiares y amigos que me acompañaron durante este proceso, ya que gracias a su trabajo, colaboración y esfuerzo se ha hecho posible poder terminar mi investigación y así llegar a obtener mi título de tercer nivel.

Victor Santiago Jimenez Morocho

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por haberme brindado el conocimiento necesario para mi vida profesional.

A dios por haberme dado la oportunidad de llegar hasta aquí, no perdiendo los estribos en tan maravilloso viaje.

Especialmete a mi familia, amigos de la carrera y fuera de ella, además a los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por brindarme su apoyo y consejos en los momentos que necesite, también por darme una perspectiva mas amplia para poder avanzar en mi vida profesional.

Al Lic. Alex Orozco por abrieme las puertas de su establecimiento, para que pueda realizar la intervención de mi proyecto de investigación, especialmente a Alisson Cristellot por su colaboración y entrega al momento de realizar las actividades planificadas.

Agradesco especialmente a mi tutor Mgs. Vinicio Sandoval por su predisposición a brindrme su ayuda al momento de realizar dicho trabajo y así poder concluirlo de la mejor manera.

Victor Santiago Jimenez Morocho

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRAFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	14
1.1 Planteamiento del problema.....	14
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3 Justificación del problema	15
1.4 Objetivos	16
1.4.1 Objetivo General.....	16
1.4.2 Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 ¿Qué son los sistemas energéticos?	17
2.2 Sistema anaeróbico láctico.....	17
2.3 Activación del sistema anaeróbico láctico	17
2.4 Actividad física	18
2.5 Actividad física en personas con trabajo	18
2.6 Procesos metabólicos	18
2.7 Fosfógeno.....	19
2.8 Glucólisis anaeróbica.....	20
2.9 Glucógeno	20
2.10 Trabajo e los carbohidratos en nuestro cuerpo.....	20
2.11 Aeróbicos	21
2.12 Como funcionan los aeróbicos	21

2.13	¿Qué es el aerobio?.....	22
2.14	Tipos de aeróbic	22
2.15	Beneficios para la salud del ejercicio aeróbico	23
2.16	Ejercicio Aeróbico.....	24
2.17	Test de Burpee.....	24
2.18	Creador del Test de Burpee	25
CAPÍTULO III. METODOLOGIA		27
3.1	Método científico	27
3.2	Alcance de la investigación	27
3.3	Enfoque	27
3.3.1	Cuantitativo	27
3.4	Diseño de la investigación	27
3.4.1	Cuasi Experimental	27
3.5	Tipo de estudio.....	27
3.6	Población y muestra.....	28
3.6.1	Población	28
3.6.2	Muestra	28
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7.1	Descripción del Test de Burpee.....	28
3.7.2	Tabla de Baremo.....	29
3.7.3	Recolección de datos	29
3.8	Presupuesto y programa del trabajo de investigación.....	30
3.8.1	Presupuesto	30
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		31
4.1	Análisis test de Burpee	31
4.2	Discusión	33
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		35
5.1	Conclusiones	35
5.2	Recomendaciones	35
CAPÍTULO VI. PROPUESTA		36
BIBLIOGRAFÍA		98
ANEXOS		101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	28
Tabla 2	29
Tabla 3	30
Tabla 4	32
Tabla 5	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1	31
Ilustración 2	32
Ilustración 3	103
Ilustración 4	103
Ilustración 5	104
Ilustración 6	104
Ilustración 7	105
Ilustración 8	105
Ilustración 9	106
Ilustración 10	106

RESUMEN

El tema desarrollado en la presente investigación es: “Aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico”, el objetivo de la investigación es investigar los aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes, la investigación abordó un tipo de estudio transversal mediante un enfoque cuantitativo, cuyo análisis sirvió para evaluar el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”. Se consideró una muestra de 15 alumnas de la edad de 13 años. El instrumento aplicado fue el Test de Burpee, para el análisis estadístico se utilizó SPSS. En el pre-test realizado se definió que el mayor porcentaje de estudiantes se encontraba en una media normal, mientras que un pequeño porcentaje tuvo un rendimiento malo y ningún estudiante estaba por encima de un resultado normal. Se aplicó la propuesta del plan de trabajo establecido para las estudiantes de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, con la finalidad de mejorar el sistema anaeróbico láctico, la cual era una variedad de clases de aeróbicos durante 2 días a la semana, con una duración de una hora, durante 12 semanas. Finalizadas las semanas de intervención se procedió a tomar nuevamente el test, se analizaron los resultados del pre y post test bajo las mismas condiciones lo cual permitió llegar a la conclusión que la implementación de un programa de aeróbicos adaptado a las estudiantes de “Fly Gym” contribuyó significativamente a la mejora del sistema anaeróbico láctico, lo que se reflejó en una mayor tolerancia al esfuerzo durante la prueba post-intervención, ya que ninguna estudiante se encontraba en la media de malo, una gran parte se encontraba en la media normal, además un porcentaje había alcanzado la media de muy bueno.

Palabras Claves: Aeróbicos, Sistema anaeróbico láctico.

ABSTRACT

The topic developed in this research is: "Aerobics in the Lactic Anaerobic System." The objective of the investigation is to study aerobics in the lactic anaerobic system of adolescents. This research employed a cross-sectional study with a quantitative approach, which served to evaluate the lactic anaerobic system of adolescents at the Gymnastics and Fitness School "Fly Gym." A sample of 15 female students aged 13 was selected. The Burpee Test was applied as the measurement instrument, and statistical analysis was conducted using SPSS. In the pre-test, it was determined that the majority of students were at an average normal level, while a small percentage showed poor performance, and no student scored above a normal result. The proposed work plan for students at the "Fly Gym" school was then implemented, aiming to improve the lactic anaerobic system through a variety of aerobic classes held twice a week, each lasting one hour, over a period of 12 weeks. Upon completing the intervention weeks, the test was administered again, and the pre- and post-test results were analyzed under the same conditions. This allowed for the conclusion that implementing an aerobics program adapted to the students of "Fly Gym" contributed significantly to the improvement of the lactic anaerobic system, as reflected in greater tolerance to exertion during the post-intervention test. No student was in the poor category, most reached the normal average, and some achieved the very good level.

Keywords: Aerobics, Lactic Anaerobic System.



ALISON TAMARA
VARELA PUENTE

Reviewed by: Alison Tamara Varela Puente

ID: 0606093904

CAPÍTULO I. INTRODUCCION

El sistema anaeróbico láctico es un componente esencial en la fisiología del ejercicio, especialmente en actividades físicas de alta intensidad y corta duración, este sistema energético es responsable de producir energía sin la necesidad de oxígeno, mediante la descomposición de la glucosa, generando como subproducto el lactato, aunque se asocia comúnmente con ejercicios de alta intensidad, existe una relación importante entre la implementación de ejercicios aeróbicos y la mejora de la capacidad de recuperación y rendimiento del sistema anaeróbico láctico, en este contexto, se vuelve relevante investigar cómo los aeróbicos pueden influir en la eficiencia del sistema anaeróbico láctico,

Se investigó los aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico, particularmente en la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, a través de esta investigación, se busco evaluar el estado actual del sistema anaeróbico láctico, se diseñó un programa de ejercicios aeróbicos tomando como referencia el Aero Latino, Aero Combat, Step Jumping y Body Stiling adaptandolo a sus necesidades, además de ello se analizó los resultados antes y después de la intervención del proyecto de investigación, todo esto nos permitio identificar los beneficios de los aeróbicos sobre la capacidad anaeróbica, contribuyendo así la comprensión del trabajo aeróbico sobre el sistema anaeróbico.

1.1 Planteamiento del problema

Los adolescentes están pasando por una etapa crucial en su desarrollo fisiológico y físico, por ello es esencial realizar actividad física para su bienestar tanto físico como emocional.

El sistema anaeróbico láctico que según, (Cerdeño de la Cruz, 2023) “El sistema de aporte energético anaeróbico láctico, se basa en la degradación de la molécula de glucosa con el fin de obtener energía en forma de ATP y NADH. Esta reacción tiene como consecuencia la formación de moléculas de lactato.” Con esto podemos entender que el sistema anaeróbico láctico es aquello que nos brinda energía en las actividades de alta intensidad por un corto periodo de tiempo y esto nos va a servir para actividades como el levantamiento de pesas, saltos explosivos entre otros.

Existe una brecha en como las actividades aeróbicas pueden ayudar al sistema anaeróbico láctico de los adolescentes y de cómo esto influye en el entrenamiento de estos, ya que comúnmente a las actividades aeróbicas se las ha asociado con la mejora en la resistencia cardiovascular.

A nivel nacional se realizó una investigación en la Universidad de las Fuerzas Armadas sobre la “Relación entre la capacidad aeróbica máxima y la resistencia anaeróbica aláctica en el Club Especializado Formativo Quito Corazón QC; donde se investigó a 19 jugadores de primera división y se midió su condición física con dos test el primero siendo el Yo – Yo Test y el Test de Sprint de 20 metros, donde se consideró que la mejor manera de evaluar el Vo2Max es con el Yo – Yo Test, ya que dio resultados más fiables, se llegó al

resultado que entrenamiento aeróbico es una mejor opción porque se evaluara de una mejor manera al jugador, ya que el Vo2Max está relacionado con la absorción de oxígeno, con esto se pudo tener una recuperación más efectiva y un nivel de intensidad deseado, porque se redujo la fatiga en el partido” (Guasumba Loya, 2023).

En la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym” se observó que los entrenadores brindan poca importancia al desarrollo de ejercicios aeróbicos y se ven más enfocados en el entrenamiento anaeróbico, además de ello no hay una relación de entrenamiento con el desarrollo del sistema anaeróbico láctico.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la resistencia aeróbica en el sistema anaeróbico láctico?

1.3 Justificación del problema

Siendo la adolescencia un periodo crítico en el desarrollo físico, metabólico y siendo las actividades aeróbicas y anaeróbicas muy importantes en un programa de entrenamientos, además de ello el cómo los aeróbicos pueden influir en el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes no es muy clara.

La investigación nos servirá para obtener información acerca del problema que tenemos, además de ello y realizar actividades aeróbicas y así ver la influencia que hay en el sistema anaeróbico láctico.

Esto lo haremos por medio de actividades aeróbicas, poniendo énfasis en lo que es el Bodystyling, Aero Latino, Aero Combat, Step Aerobic.

Además, considero que este tema es importante bajo mis intereses ya que combina con mi gusto en el baile que he venido practicando desde hace años atrás y siendo una variante del baile los aeróbicos se me hizo idóneo investigar que efecto puede llegar a tener la práctica de aeróbicos en nuestro cuerpo y poder explicar los mismos, con esto poder realizar diferentes actividades para el mejoramiento del sistema anaeróbico láctico y posteriormente poder llegar a maximizar el rendimiento deportivo, junto con ellos siento que bailar es una firma muy divertida de realizar actividad física y que personalmente siento que el tiempo no pasa al momento de bailar.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la influencia de la resistencia aeróbica en el sistema anaeróbico láctico.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes, de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.
- Desarrollar un programa de ejercicios aeróbicos para los adolescentes, de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.
- Relacionar los resultados pre – post intervención del sistema anaeróbico láctico de los adolescentes, de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 ¿Qué son los sistemas energéticos?

Partiendo desde el principio vamos a conocer que son los sistemas energéticos que según (Esneca Business School Latinoamerica, 2022).

Los procesos energéticos en el ejercicio físico son las maneras que tiene nuestro organismo para proveer de energía necesaria a nuestro cuerpo. Es decir, son las formas de suministrar ATP a los músculos al realizar actividad física. El ATP es la molécula energética que nuestro cuerpo requiere cuando estamos realizando ejercicio físico. (párrafo. 2).

Con este concepto podemos entender que los sistemas energéticos son las formas en las que nuestro cuerpo obtiene energía al momento de realizar una actividad física.

2.2 Sistema anaeróbico láctico

Es importante conocer los conceptos de lo que vamos a investigar y aplicar, comenzando por el sistema anaeróbico láctico, que según (Cerdeño de la Cruz, 2023).

El sistema de aporte energético anaeróbico láctico, se basa en la degradación de la molécula de glucosa con el fin de obtener energía en forma de ATP y NADH. Esta reacción tiene como consecuencia la formación de moléculas de lactato. (párrafo. 3).

Con eso podemos comprender que el sistema anaeróbico láctico es uno de los sistemas energéticos que nos brinda energía en actividades de alta intensidad y de corta duración.

2.3 Activación del sistema anaeróbico láctico

Ya que las diferentes actividades físicas que realizamos requieren una demanda superior o menor de oxígeno y de energía, es importante conocer cuando se activa el sistema anaeróbico láctico, ya nos dicen que (Colomer, 2017).

Cuando las reservas de ATP y PCr se agotan, el músculo resintetiza ATP a partir de la glucosa en un proceso químico de degradación denominado glucólisis. El sistema anaeróbico proporciona energía suficiente como para mantener una intensidad de ejercicio desde pocos segundos hasta 1 minuto. Su mayor limitación es que, como resultado metabólico final, se forma lactato, una acidosis que limita la capacidad de realizar ejercicio produciendo fatiga muscular. (párrafo. 16)

Con esta información ahora podemos conocer que al activarse el sistema anaeróbico láctico en nuestro cuerpo nos brindara energía desde pocos segundos hasta un minuto, así recalcando que tendremos energía para actividades de alta intensidad y corta duración.

2.4 Actividad física

También es importante conocer como la actividad física puede influir en nuestro cuerpo que según, (Ponce Bravo, 2015):

La actividad física (AF) puede beneficiar la salud cognitiva mediante los efectos observados sobre el sistema cardiovascular, especialmente el sistema cerebrovascular, el incremento de la neurogénesis, la mejora de la cito-arquitectura cerebral (vasos sanguíneos, dendritas, microglía) y de las propiedades electrofisiológicas, aumentando los factores de crecimiento cerebrales y la disminución de la formación de las placas amiloides en la enfermedad de Alzheimer.

Con esto podemos saber además que la actividad física beneficiara a nuestro desarrollo cognitivo, ya que por medio de la actividad física también podremos desarrollar actividades que harán que nuestro cerebro trabaje de una manera mas activa.

2.5 Actividad física en personas con trabajo

Como ahora conocemos es muy importante el realizar algún tipo de actividad física ya que los beneficios que esta práctica nos da muy beneficiosos, aunque comúnmente las personas con trabajo tienden a realizar menos actividad física a diferencia de los jóvenes ya sea por su trabajo o por diferentes cuestiones, como nos lo dice, (Edda Lorenzo Bertheau, 2019).

Los resultados se revelan que el nivel de actividad física en el personal administrativo de las Universidades ANDINAS que participo en la investigación fue de Moderado.

Al evaluar la calidad de vida se tomó en consideración los 3 aspectos, determinándose el personal administrativo está satisfecho con el horario de trabajo establecido, que tiene bastante trabajo durante la jornada laboral y que el apoyo familiar muy importante en el desarrollo de su trabajo. (p. 101)

Con esto se conoce que la actividad física en nuestras vidas puede llegar a disminuir por cuestiones de trabajo, sin embargo, uno se puede estar conforme con este estilo de vida, aunque no está por demás considerar realizar algún tipo de actividad física de vez en cuando, además el apoyo familiar es de gran ayuda para poder soportar una jornada laboral.

2.6 Procesos metabólicos

Nuestro cuerpo se ocupará de realizar procesos que nos ayudaran a mantenernos con vida y a adaptarnos a las actividades que estemos realizando, para tener un concepto más claro (MedlinePlus, 2022).

El metabolismo se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía, tales como:

Respiración.

Circulación sanguínea.

Regulación de la temperatura corporal.

Contracción muscular.

Digestión de alimentos y nutrientes.

Eliminación de los desechos a través de la orina y de las heces.

Funcionamiento del cerebro y los nervios. (párrafo. 1)

Todos estos procesos nuestro cuerpo los realiza para nuestra supervivencia, la gran mayoría de ellos los realiza automáticamente.

2.7 Fosfógeno

El Fosfógeno interviene en el sistema anaeróbico láctico ya que será el encargado de reponer ATP de una manera muy rápida en los músculos como nos lo dice (Mundo Nutricion , 2016).

Cuando comienza la actividad muscular, la energía se obtiene del ATP que se encuentra almacenado en las fibras musculares. Este ATP se consume rápidamente en los primeros 6 segundos desprendiendo un átomo del grupo fosfato para producir energía y formando una molécula distinta de ADP como resultado. El sistema de fosfágenos se encarga de reponer este átomo del grupo fosfato perdido a partir de la fosfocreatina almacenada en el músculo, proporcionando energía para otros 30 segundos adicionales.

Este sistema consume el ATP de forma acelerada pero también lo repone rápidamente al 80% - 90% después de un minuto de descanso. Siendo esta cualidad la base principal de los sistemas de entrenamiento por circuitos como el HIIT.

En este sistema actúan dos enzimas catabolizantes que son las bases del funcionamiento:

Adenosín trifosfatasa (ATPasa) que descompone el ATP separando un grupo fosfato y obteniendo energía y ADP.

Creatincinasa que ayuda a descomponer la fosfocreatina para volver a incorporar el grupo fosfato perdido y formar nuevamente ATP. (p 1)

Como podemos conocer ahora es una parte muy importante en el sistema anaeróbico láctico, ya que una vez que comienza la actividad muscular, se extrae energía del ATP almacenado en las fibras musculares el cual se agota rápidamente en los primeros seis segundos, produciendo ADP, el sistema de fosfátenos se llena de nuevo con ATP procedente de la fosfocreatina, proporcionando energía adicional durante unos 30 segundos, una vez

pasado el minuto, el ATP aumenta al 80-90%, lo que respalda los sistemas de entrenamiento en circuito como el HIIT, la intervención de las enzimas como la ATPasa y la creatina quinasa, que reducen el ATP y la fosfocreatina, respectivamente, para regenerar el ATP, son de suma importancia, ya que sin ellas no se podría dar dicho sistema.

2.8 Glucólisis anaeróbica

A su vez también aparecerá un nuevo sistema en el funcionamiento de nuestro cuerpo al momento de hacer actividad física de corta duración y de alta intensidad como lo es la Glucólisis anaeróbica que es (LBDC, 2019).

La glucólisis anaeróbica es la vía que sustituye al sistema de los fosfágenos. Es la fuente energética principal en esfuerzos deportivos de alta intensidad que siguen siendo cortos en duración, pero van más allá de unos pocos segundos. Este sistema energético aparece cuando las reservas de ATP y fosfocreatina se agotan y el músculo debe volver a sintetizar ATP a partir de la glucosa en un proceso denominado glucólisis. (párrafo. 14)

Como bien nos lo dice, este sistema aparecerá al momento que se agotan nuestras reservas de ATP y Fosfocreatina y el músculo buscará tener energía por medio de la glucólisis.

2.9 Glucógeno

Un componente muy importante es el Glucógeno que según, (NemoursTeensHealth, 2016).

El cuerpo descompone la mayoría de los carbohidratos de los alimentos que comemos y los convierte en un tipo de azúcar llamado “glucosa”. La glucosa es la fuente principal de combustible para nuestras células. Cuando el cuerpo no necesita usar la glucosa para generar energía, la almacena en el hígado y los músculos. Esta forma almacenada de glucosa se compone de varias moléculas conectadas entre sí y se llama “glucógeno”. Cuando el cuerpo necesita una inyección rápida de energía o cuando no puede obtener suficiente glucosa de los alimentos, se descompone el glucógeno para liberar glucosa al torrente sanguíneo y servir de combustible para las células. (párrafo. 1).

Aquí podemos saber cómo se compone el glucógeno en nuestro cuerpo, que al nuestro cuerpo necesitar de energía inmediata interviene para brindárnosla.

2.10 Trabajo e los carbohidratos en nuestro cuerpo

Los alimentos que nos brindan energía son poco conocidos, pero el cómo intervienen en nuestro cuerpo es importante conocer que según, (The European Food Information Council, 2020).

Los carbohidratos son una parte esencial de nuestra dieta. Lo más importante es que proporcionan la energía para las funciones más obvias de nuestro cuerpo, como moverse o pensar, pero también para las funciones de "fondo" que la mayoría de las veces ni siquiera notamos.¹ Durante la digestión, los carbohidratos que consisten en más de un azúcar se descomponen en sus monosacáridos por las enzimas digestivas, y luego se absorben directamente causando una respuesta glucémica (vea más abajo). El cuerpo usa la glucosa directamente como fuente de energía en los músculos, el cerebro y otras células. Algunos de los carbohidratos no se pueden descomponer y se fermentan por nuestras bacterias intestinales o transitan por el intestino sin ser cambiados. Curiosamente, los carbohidratos también juegan un papel importante en la estructura y función de nuestras células, tejidos y órganos. (párrafo. 10)

Con esto sabemos ahora que los carbohidratos son esenciales en nuestra dieta, ya que proporcionan la energía necesaria para funciones evidentes, como moverse o pensar, y para otras funciones "silenciosas" del cuerpo, durante la digestión, los carbohidratos complejos se descomponen en monosacáridos, como la glucosa, que el cuerpo utiliza como energía en músculos, cerebro y otras células, además de su función energética, algunos carbohidratos no se descomponen, siendo fermentados por bacterias intestinales o eliminados sin cambios, además de proporcionar energía, los carbohidratos juegan un papel crucial en la estructura y función de las células, tejidos y órganos del cuerpo humano.

2.11 Aeróbicos

En la siguiente investigación usaremos aeróbicos, sin embargo, hay que saber que son los aeróbicos, que según (ABC, 2023, párrafo. 1) “Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo.” Con esto podemos decir que mientras realicemos alguna actividad aeróbica la haremos por un tiempo prolongado sin embargo con una baja intensidad.

2.12 Como funcionan los aeróbicos

Ya que estaremos realizando una actividad durante un periodo de tiempo prologando necesitaremos de un gran consumo de oxígeno como nos lo dice (ABC, 2023).

Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa “con oxígeno” y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo. Al practicar ejercicio aeróbico el cuerpo utiliza el oxígeno como combustible y produce adenosín trifosfato (ATP) que es el principal elemento transportador de energía en todas las células.

Con el ejercicio aeróbico el organismo consume hidratos y grasas por lo que muchas personas optan por este tipo de actividades cuando tienen el objetivo de perder peso. Inicialmente, el glucógeno se rompe para producir glucosa y posteriormente, pasa a descomponerse la grasa a la vez que se produce una disminución del rendimiento. Tanto es así que el cambio de combustible de glucosa a grasa puede producir un

desfallecimiento conocido como muro en la práctica del maratón y suele producirse en torno a los kilómetros 30 o 35. (párrafo. 1)

Con esto llegamos a entender que el ejercicio aeróbico va a requerir oxígeno para poder mantener el ritmo constante, esto nos ayudara a fortalecer la capacidad cardiovascular en donde se utilizara oxígeno para producir ATP, estas actividades nos ayudaran a quemar grasas y carbohidratos, no obstante, se debe tener cuidado cuando la actividad es demasiado prolongada.

2.13 ¿Qué es el aerobic?

El aerobic serán actividades grandiosas que nos van a ayudar en esta investigación, sin embargo, hay que saber que son estas actividades que según (CuídatePlus, 2022).

Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardiacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo. (párrafo. 1)

Con esto podremos entender que el aerobic son actividades que realizaremos con música, donde se realizaran pasos de baile que aumentarán nuestra frecuencia cardiaca, con esto tendremos a nuestro cuerpo activo y mejoraremos nuestra flexibilidad, además de nuestra coordinación.

2.14 Tipos de aeróbic

Las actividades del aeróbic pueden llegar a ser bastante variadas y es importante también conocer sus tipos y de que se tratan cada una como nos lo dice (CuídatePlus, 2022).

Circuit Aerobics: Consiste en realizar circuitos de ejercicios cortos durante la clase con intervalos de descanso.

Aquagym: Variante del aeróbic que se realiza generalmente en una piscina y que, gracias a la resistencia opuesta por el agua, duplica los efectos del ejercicio.

Bodystyling: Combina el ejercicio aeróbico con la tonificación muscular.

Intervall-Aerobics: Programa de acondicionamiento físico coreografiado en intervalos que intercala ejercicios aeróbicos de baja, media y alta intensidad.

Box-Aerobics: En esta modalidad se realizan ejercicios de defensa personal alternando con movimientos de baile.

Step-Aerobics: Ejercicio aeróbico de alta intensidad en la que los pasos coreografiados se realizan sobre una plataforma, lo que incrementa la actividad cardiovascular.

Dance-Aerobics: El monitor combina baile con aeróbic desarrollando coreografías al ritmo de música de distintas modalidades.

Aeróbic digital: Se realiza sobre unas plataformas de baile y siguiendo las indicaciones de un programa informático. (párrafo. 2)

Con esto podemos ver que tenemos una gran cantidad de actividades del Aeróbic, sin embargo, todas comparten una singularidad que utilizan la música al momento de ejecutarlas, no todas nos van a ayudar a mejorar nuestro sistema cardiovascular y serán beneficiosas para nuestra salud.

2.15 Beneficios para la salud del ejercicio aeróbico

Los beneficios para la salud del ejercicio aeróbico son varios como nos lo dice (CuídatePlus, 2022).

El ejercicio aeróbico reduce la grasa subcutánea y la localizada entre los músculos, aquella que se utiliza como combustible o fuente principal de energía.

Adelgaza al reducir la grasa corporal, que se utiliza como principal fuente de energía.

Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar.

Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima.

Disminuye a medio plazo la presión sanguínea.

Baja los niveles de colesterol total en la sangre, así como los de colesterol LDL o colesterol malo y de los triglicéridos, y aumenta el colesterol HDL, o colesterol bueno, reduciendo el riesgo de infarto.

Reduce los niveles de glucemia en los diabéticos.

Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno.

Reafirma los tejidos.

Reduce la mortalidad cardiovascular.

Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos.

Disminuye los niveles circulantes de adrenalina, la hormona del estrés y aumenta los niveles de endorfinas. (párrafo. 4)

Como podemos conocer ahora los beneficios para nuestra salud son varios, así también mejorando nuestra capacidad cardiovascular, aumentado nuestra resistencia

también reduciendo el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica y pulmonar, así también con nuestra mentalidad reduciendo los niveles de estrés mejorando nuestro estado de ánimo.

2.16 Ejercicio Aeróbico

Los ejercicios aeróbicos nos brindan varios beneficios para nuestra salud, como ya lo conocemos estas actividades que larga duración con baja intensidad, sin embargo estas actividades deben llegar a elevar nuestra frecuencia cardiaca, mejorando así nuestro estado físico, hay una variedad de ejercicio aeróbicos que pueden ser de nuestro interés que según, (Christian Andrés Silva Sarabia, 2023).

Caminar. Este es un excelente ejercicio aeróbico para todas las edades. Ejerce poco esfuerzo sobre sus articulaciones y por ello es bueno si usted recién está comenzando a ejercitarse.

Andar en bicicleta. Es bueno para mejorar su estado físico y ayuda a fortalecer los músculos superiores de sus piernas. Ayuda con el equilibrio y es una buena manera de desplazarse.

Natación. Ejercita todo su cuerpo, pero no somete a sus articulaciones a grandes tensiones. Usted puede moverse a su ritmo e incrementar gradualmente el esfuerzo que realiza.

Aeróbicos. Comprende rutinas de ejercicios coordinadas con música con un instructor que lo guía y que le ayuda a hacerlo divertido. ¿Por qué no convertirlo en una rutina semanal e ir con amigos para mantenerse motivado?

Correr. Consume más calorías que caminar y mejora su estado físico. Casi no necesita ningún equipo especial y puede cambiar su camino para hacerlo más divertido.

Fútbol. Los deportes de grupo son una excelente forma de mantenerse motivado porque los miembros del equipo confían y se apoyan unos a otros. No necesita demasiado equipo para jugar al fútbol y este deporte le brinda una buena oportunidad para hacer amigos. (p. 25).

Con esto ahora podemos más tipos de ejercicios aeróbicos, son actividades que también nos bridarán gran diversión, aparte de ello mejoraremos nuestro estado de salud, es bueno poder experimentar nuevas actividades y así desarrollar un nuevo amor por la actividad física.

2.17 Test de Burpee

En esta investigación para medir el sistema anaeróbico láctico de los adolescentes de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym” utilizaremos el Test de Burpee, no obstante, debemos conocer que es el Test de Burpee que según (ABC Bienestar , 2021).

El 'burpee' es un ejercicio muy completo que mide la resistencia anaeróbica. Con él se trabajaba abdomen, espalda, pecho, brazos y piernas y permite tonificar y aumentar la masa muscular en menos tiempo, lo que puede contribuir a acelerar el metabolismo. Por cada repetición se pueden quemar unas 10 kcal y además contribuye a mejorar la resistencia pulmonar y cardíaca. (párrafo. 1).

Con esto ahora conocemos que el Burpee es un ejercicio muy completo que nos ayudara en nuestra investigación dado los parámetros que mide y los beneficios que el mismo nos brinda.

2.18 Creador del Test de Burpee

El Burpee como ejercicio tiene su historia que a lo largo del tiempo ha ido evolucionado, como nos lo dice, (Gardachal, 2022).

El creador original fue Royal Huddleston Burpee un fisiólogo de la ciudad de Nueva York que inventó una versión mucho más suave del movimiento, con la intención de hacerlo solo cuatro veces seguidas como parte de una prueba de condición física. Todo esto sucedía en torno a 1939.

Era un momento en el que las ciencias del deporte estaban enfocadas en evaluar la condición física en personas ya entrenadas, pero Burpee quiso hacer lo contrario: evaluar la condición física de personas no entrenadas de una manera fácil y segura.

Para ello inventó un movimiento de cuatro tiempos, aún sin nombre, que proporcionaría una forma rápida y precisa de evaluar el estado físico de personas comunes. En origen simplemente consistía en agacharse apoyando las manos en el suelo, lanzar los pies hacia atrás quedando en posición de plancha, volver a la posición anterior e incorporarse. No había flexión ni había salto.

Para evaluar la condición física, Burpee tomó cinco medidas diferentes de frecuencia cardíaca antes y después de realizar cuatro burpees e ideó una ecuación que permitía evaluar con precisión la eficiencia del corazón para bombear sangre, una buena medida de la condición física general. (párrafo. 4).

Como podemos conocer, la finalidad del Burpee era evaluar a personas no entrenadas, por lo cual tenía movimientos más sencillos donde no había flexión ni salto, sin embargo, no deja de ser exigente.

Ya que era un ejercicio bastante completo el ejercito lo adopto para que formara parte de su entrenamiento, como nos lo dice (Gardachal, 2022).

Aunque el movimiento original era más amigable, seguía siendo duro, tanto que en 1942 los militares lo adoptaron como parte de su prueba de aptitud para los hombres que se alistaban en las fuerzas armadas durante la Segunda Guerra Mundial. Los soldados debían realizar el movimiento durante 20 segundos seguidos. Sin embargo,

en 1946, los militares extendieron el tiempo a un minuto, a lo largo del cual debían realizarse entre 27 y 41 burpees. Menos de 27 era una marca muy deficiente, 41 era excelente. (párrafo. 8)

Con esto podemos conocer la evolución que ha tenido a lo largo de los años desde su creación, se volvió un poco más exigente y hoy en día se sigue utilizando para poder evaluar el sistema anaeróbico láctico.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1 Método científico

Esta investigación se sustenta en el método científico, ya que se aplicará un conjunto de pasos y un proceso que nos llevará a la comprobación de la hipótesis establecida. Los métodos científicos que se utilizaron dentro de esta investigación fueron el método inductivo y método deductivo.

3.2 Alcance de la investigación

Estudiar la actividad aeróbica en el sistema anaeróbico láctico en adolescentes es importante para comprender mejor cómo responden sus cuerpos al ejercicio, particularmente durante el período de crecimiento y desarrollo, el investigar esto nos pueden ayudar a desarrollar programas de ejercicio más eficaces y seguros para esta población al considerar factores como la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y la salud metabólica.

3.3 Enfoque

3.3.1 *Cuantitativo*

En esta investigación utilizamos un enfoque cuantitativo porque utilizamos la recolección y el análisis de datos para contestar las preguntas que nos planteamos en la investigación.

3.4 Diseño de la investigación

3.4.1 *Cuasi Experimental*

En esta investigación utilizaremos un diseño cuasi experimental ya que trabajaremos bajo solo un grupo de intervención.

3.5 Tipo de estudio

Transversal porque los datos se recopilaron en un determinado tiempo es decir en el periodo mayo – agosto del 2024.

Este tipo de estudio es de Campo porque se desarrolló en el lugar de acontecimientos tomando contacto con la realidad para recabar la información necesaria de acuerdo con los objetivos que se plantearon en la investigación.

3.6 Población y muestra

3.6.1 Población

- La población está compuesta por 120 deportistas de la escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

3.6.2 Muestra

Tabla 1

Muestra

Unidad de análisis	Número
Mujeres	15
Total	15

Se optó por 15 estudiantes de muestra ya que, 15 de las estudiantes contaban con la edad de 13 años, que era la necesaria para la investigación, ya que el resto de las estudiantes tenían una edad menor a la necesaria.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la siguiente investigación se utilizó el Test de Burpee para evaluar el sistema anaeróbico láctico de las estudiantes de la escuela de Gimnasia y Fites “Fly Gym”, el test de Burpee es una prueba física que evalúa la capacidad anaeróbica, la resistencia muscular y la condición cardiovascular de una persona, es un ejercicio de cuerpo completo que combina movimientos de fuerza, potencia y resistencia, siendo útil para medir la capacidad aeróbica y anaeróbica, especialmente en entrenamientos de alta intensidad.

3.7.1 Descripción del Test de Burpee

En esta prueba, la persona realiza la mayor cantidad posible de repeticiones de burpees en un tiempo determinado, generalmente entre 1 a 3 minutos.

Posición inicial: De pie, con los pies a la anchura de los hombros y los brazos relajados a los lados del cuerpo.

Agacharse: Flexiona las rodillas y lleva las manos al suelo frente a ti, justo debajo de los hombros.

Extender las piernas: Con un pequeño salto, lleva los pies hacia atrás para quedar en posición de plancha, como si fueras a hacer una flexión de brazos.

Flexión de brazos: Realice una flexión de brazos tocando el pecho con el suelo. Esto añade un nivel extra de dificultad al ejercicio.

Retomar la posición de agachado: Con un pequeño salto, lleva los pies hacia adelante, de modo que quedan cerca de las manos.

Salto vertical: Desde esa posición, realice un salto vertical con los brazos extendidos hacia arriba.

Repetición: Vuelve a la posición de pie y repite el proceso tantas veces como puedas en el tiempo establecido.

3.7.2 *Tabla de Baremo*

Tabla 2

Tabla de Baremo

EDAD	GÉNERO	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO
10 - 11 AÑOS	HOMBRES	+ 42	34 - 41	25 - 33	16-24	0 - 15
	MUJERES	+ 37	29 - 36	20 - 28	11-19	0 - 10
12 - 13 AÑOS	HOMBRES	+ 47	37 - 46	28 - 36	19-27	0 - 18
	MUJERES	+ 42	32 - 41	23 - 31	14-22	0 - 13
14 - 15 AÑOS	HOMBRES	+ 51	42 - 50	32 - 41	22-31	0 - 21
	MUJERES	+ 46	37 - 45	27 - 36	17-26	0 - 16
16 - 17 AÑOS	HOMBRES	+ 53	44 - 52	34 - 43	24-33	0 - 23
	MUJERES	+ 48	39 - 47	29 - 38	19-28	0 - 18
18 AÑOS EN ADELANTE	HOMBRES	+ 55	46 - 54	36 - 45	26-35	0 - 25
	MUJERES	+ 50	41 - 49	31 - 40	21-30	0 - 20

3.7.3 *Recolección de datos*

La recolección de datos empezó en primer lugar con la definición del tema de proyecto de investigación, junto al tutor a cargo del proyecto de investigación se realizó la revisión del tema y el planteamiento de los objetivos donde se resalta un objetivo general y tres específicos, teniendo esto se comenzó con la realización de los siguientes puntos del proyecto de investigación como lo son la justificación del problema, marco teórico y metodología para la posterior revisión del tutor encargado Mgs. Vinicio Sandoval.

Junto con el tutor se definió la población del proyecto de investigación, cuya sugerencia fue realizar el proyecto de investigación en la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, donde en primer lugar se indago sobre el lugar y se planteo la idea de realizar el proyecto de investigación al Lic. Alex Orozco, encargado de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, al cual le pareció ideal realizar la investigación en dicho establecimiento.

Se pidió el permiso correspondiente en dirección de carrera y con ello nos acercamos a la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, para entregar la solicitud y poder empezar con la recolección de datos, una vez aceptada la solicitud se empezó con la intervención el

día miércoles 15 de mayo del 2024, donde después de la presentación correspondiente se eligió al grupo con el que se iba a realizar la intervención y se definió que se trabajaría con una muestra de quince chicas, se empezó tomando un pre-test el cual fue el Test de Burpee, realizando el pre-test a las 5 PM, bajo techo en una zona ventilada, donde nos dieron resultados bastante interesantes, esto se lo realizo también el día jueves 16 de mayo del 2024.

A la siguiente semana se realizaron las actividades aeróbicas planificadas, entre las cuales están el Aero Latino, Aero Combat, Body Styling, Step Aerobic, al principio se noto la falta de trabajo aeróbico de las chicas sin embargo a medida que iban pasando las clases se fue notando la mejora de las chicas, además gracias a la colaboración de las chicas fue mas fluida la clase, esto nos ayudó a poder avanzar de una manera ideal.

Una vez realizadas las actividades planificadas durante las semanas correspondientes se realizó el post-test, dicha prueba se la realizo bajo las mismas condiciones del pre-test que fue a las 5PM, bajo techo en una zona ventilada, donde se tomaron los datos el miércoles 31 de julio y jueves 1 de agosto del 2024, cumpliendo así con las 12 semanas requeridas para la intervención, se agradeció la colaboración de las chicas y autoridades de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

Con estos datos se pudo acudir nuevamente al tutor a cargo MgSc. Vinicio Sandoval para continuar con la realización del proyecto de investigación, cuyos datos recogidos se procedieron a analizar en el programa IBM SPSS Statistics 26, obtenido así los resultados muy positivos al aplicar la propuesta de la investigación.

3.8 Presupuesto y programa del trabajo de investigación

3.8.1 Presupuesto

Tabla 3

Presupuesto

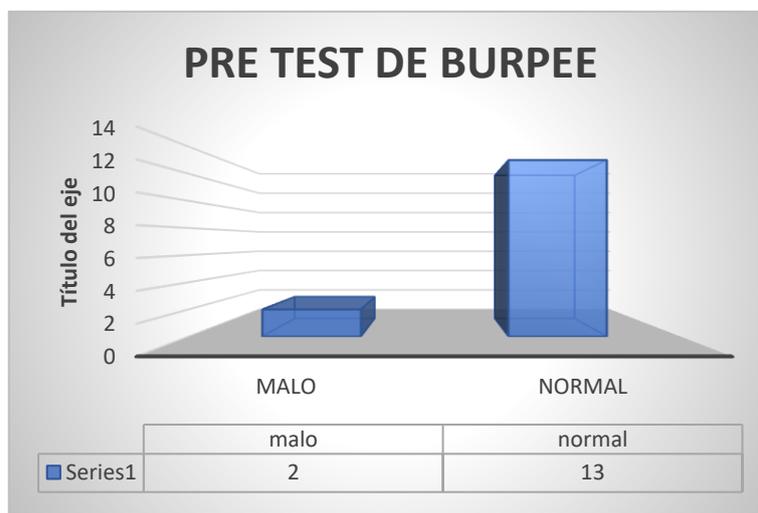
Actividades	Gastos
Impresiones	20
Investigación de campo	10
Pasajes	24
Comida	20
Implementos	20
Total	94

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis test de Burpee

Ilustración 1

Resultados y discusión



Interpretación:

El siguiente gráfico representa a los datos obtenidos en el Pre Test de Burpee, que se realizó a 15 estudiantes de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

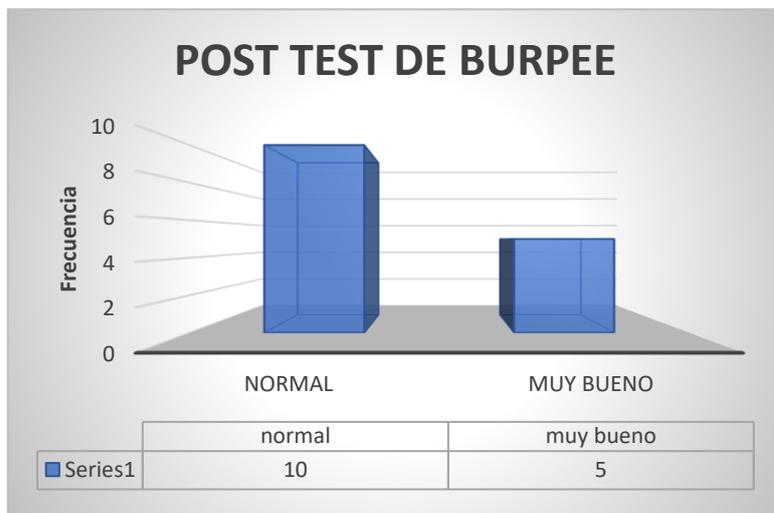
El 13,3% que es equivalente a 2 estudiantes obtuvieron un rendimiento “malo”.

El 86,7 % que es equivalente a 13 estudiantes obtuvieron un rendimiento “normal”.

Con esto podemos darnos cuenta que un porcentaje mayor de estudiantes el 86,7%, está en una media normal, mientras que un pequeño porcentaje el 13,3% tuvo un rendimiento malo y ningún estudiante está por encima de un resultado normal en el Pre Test de Burpee, obteniendo así un 100% de datos obtenidos.

Ilustración 2

Post Test de Burpee



Interpretación:

El siguiente grafico corresponde a el Post Test de Burpee, que se lo realizo despues de realizar la propuesta de la investigación donde a las estudiantes de la Escuela de Gimnasia y Fitnes “Fly Gym”, donde se obtuvieron los siguientes resultados.

El 66,7 % que es un equivalente a 10 estudiantes, obtuvieron un rendimiento normal.

El 33,3% que es un equivalente a 5 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno.

Despues de las 12 semanas de intervención nos podemos dar cuenta que en comparación con el Pre Test de Burpee, una parte significativa de estudiantes 33,3 % ha mejorado su rendimiento alcanzando la categoria de “muy bueno” y una parte de estudiantes 66,7 % se encuentra en la categoria de normal, ademas esto muestra una mejora en el rendimiento de los estudiantes ya que ninguna participante se encuentra en la categoria de malo, lo que nos quiere decir que hubo una mejora en el sistema anaerobico lactico tras la intervención del proyecto de investigación.

Tabla 4

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test_burpee	0,158	15	,200*	0,955	15	0,610
post_test_burpee	0,118	15	,200*	0,973	15	0,899

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Una vez obtenidos los datos del pre-test y post-test, se precedera a realizar la prueba de normalidad donde se determinara que instrumento va mejor según mi investigación y los datos obtenidos dentro de la investigación, es conveniente aplicar Shapiro Wilk porque nuestra muestra es menor a 30, además ya que su significancia nos da un dato de 0,610 y 0,899 podemos decir que tenemos un dato mayor al 0,05 lo que significa que son datos estadísticos paramétricos y es conveniente aplicar T de Student para muestras relacionadas, ya que tenemos un antes y un después.

Tabla 5

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas						
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
pre_burpee								
-	-0,467	0,516	0,133	-0,753	-0,181	-3,500	14	0,004
post_burpee								

4.2 Discusión

A realizar la propuesta de mi investigación aplicada a señoritas de 13 años de edad, con un programa de Aeróbicos como son Aero Combat, Aero Latino, Body Styling y Step Aerobic, durante 12 semanas, se obtuvo un grado de significancia de 0,00 lo cual es muy significativo, se puede deducir de que el trabajo aeróbico dan resultados positivos, esto nos da a conocer que el programa dio resultados muy positivos, evidenciando así que los aeróbicos benefician al mejoramiento del sistema anaeróbico láctico en adolescentes, por lo tanto se debe mencionar que se aprueba la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Los datos que se obtuvieron en mi investigación tienen relación con la investigación realizada por el docente (Gutierrez Henry, 2011), “El desarrollo del sistema anaeróbico aláctico como dirección determinante del rendimiento deportivo de las basquetbolistas categoría cadetes de Federación Deportiva de Chimborazo”, hace el análisis de 12 deportistas y analiza la frecuencia cardíaca donde indica que, 7 atletas no llegan a su frecuencia cardíaca máxima y 5 deportistas trabajan con el resultado real al momento de la competencia deportista los cuales estuvieron en el rango de FCMAX +de 180 pulsaciones por minuto y al aplicar encuestas y entrevistas a los entrenadores se notó que más le prestan atención al trabajo del sistema Aeróbico y no al trabajo del sistema anaeróbico Aláctico.

De la misma manera se pudo encontrar relación con la investigación realizada por, (Joel Sánchez, 2023), “El aeróbico taekwondo y la incidencia en el IMC en adultos” donde

aplico aerobic taekwondo a personas de la edad de 23 a 43 años y después de tres meses de entrenamiento tuvo resultados muy significativos del 0,00, donde los participantes presentaron una pérdida de peso significativa y se demostró que el aerobic es un sistema de entrenamiento muy efectivo para la pérdida de peso, por lo cual contribuye al mejoramiento de nuestro sistema anaeróbico láctico.

También se pudo notar que en la investigación realizada por, (Orozco Yuquilema, 2023), “El entrenamiento anaeróbico láctico y su relación con las actividades agrícolas luego de las jornadas de estudio”, se pudo conocer que en el Pre test el 70% de los estudiantes tuvieron el ácido láctico elevado; por medio de la aplicación de las actividades de ejercicios anaeróbicos en el post test se pudo conocer que el 90% de los estudiantes tuvieron un nivel normal de ácido láctico; en la aplicación de T-student, se observó una significancia bilateral de 0,00, evidenciando así que los ejercicios anaeróbicos benefician el ácido láctico de los estudiantes, mejorando la energía y la fuerza para realizar las actividades agrícolas, con esto se puede determinar también que realizar ejercicios anaeróbicos beneficia al sistema anaeróbico, en comparación con mi programa donde se realizó netamente actividades aeróbicas dando como resultado que puede llegar a mejorar el sistema anaerobio láctico.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La evaluación inicial del sistema anaeróbico láctico de las 15 chicas de la escuela “Fly Gym” reveló una capacidad moderada para realizar esfuerzos de alta intensidad de corta duración.

Se desarrollo un programa de ejercicios aeróbicos de doce semanas, con una duración de una hora durante los días miercoles y jueves en un horario de 5:30 PM a 6:30 Pm.

Los resultados post intervencion mostraron una diferencia significativa, lo que implica que el programa de intervención fue efectivo para cambiar el sistema anaeróbico láctico en la población de estudio.

5.2 Recomendaciones

Se sugiere mantener una combinación de entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos en las clases regulares, con un enfoque en intervalos de alta intensidad para potenciar la capacidad de los adolescentes en esfuerzos de corta duración y mejorar su rendimiento.

Es importante realizar evaluaciones periódicas para ajustar la carga de entrenamiento y los tiempos de recuperación, asegurando las clases regulares de las chicas continúe siendo efectivo y adaptado a la evolución de las capacidades de estas.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA



Tema: Aeróbicos en el sistema anaeróbico láctico

Datos informativos

Institución: Escuela de Gimnasia Artística Fly Gym

País: Ecuador

Provincia: Chimborazo

Ciudad: Riobamba

Ubicación: Padre Manuel de Orozco y Luciano Andrade Marín

Sector: By Pass

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tutor del proyecto: MsC. Vinicio Sandoval

Población de estudio: 120 estudiantes de la Escuela de Gimnasia Artística Fly Gym

Tiempo estimado de la propuesta

Son 12 semanas que se realizarán desde el 15 de mayo del 2024 hasta el 1 de agosto del 2024.

Beneficiario: Estudiantes de la Escuela de Gimnasia Artística Fly Gym

Costo del programa

El programa tubo un gasto de 64 dólares los cuales se repartieron de la siguiente manera:

Parlante: 20 \$

Movilización: 24 \$

Gastos extras: 20\$

Sumando todo esto nos da un total de 64 dólares.

Objetivos

A través de ejercicios aeróbicos variados, se busca fortalecer el sistema anaeróbico láctico, para así mejorar la capacidad de los alumnos para realizar actividades físicas de mayor duración y con menor sensación de fatiga.

Mediante sesiones de aeróbicos de intensidad moderada a alta, se busca ayudar a los alumnos a mantener un esfuerzo moderado, quemar calorías de manera efectiva y fomentar hábitos de vida activos.

Facilidad

La realización de mi proyecto de investigación en la escuela de gimnasia artística Fly Gym fue una experiencia sumamente accesible y fluida. Desde el principio, la institución me brindó todas las facilidades necesarias para llevar a cabo el estudio, incluyendo el acceso a

las instalaciones, horarios flexibles y una disposición constante para colaborar por parte de los entrenadores y el personal administrativos.

El equipo de Fly Gym mostró una actitud abierta y cooperativa, lo cual simplificó la recolección de información y la observación directa de las sesiones de entrenamiento, los entrenadores no solo compartieron su experiencia, sino que también facilitaron el contacto con los gimnastas, quienes participaron con entusiasmo en la intervención del proyecto de investigación y todas las pruebas requeridas para el proyecto.

Gracias a la buena organización de la escuela y a su ambiente profesional, el proyecto pudo desarrollarse sin contratiempos, permitiendo que cada fase del proceso investigativo se completara con eficiencia y sin mayores obstáculos.

Factibilidad de mi programa

La factibilidad de mi programa para realizar el proyecto de investigación en la escuela de gimnasia artística Fly Gym es altamente favorable, desde un punto de vista técnico, la escuela cuenta con instalaciones bien equipadas, lo que asegura un ambiente adecuado para la observación y recolección de datos, además, los recursos disponibles, tanto en términos de entrenadores especializados como de gimnastas con diversos niveles de experiencia, ofrecen un entorno ideal para llevar a cabo el estudio.

En cuanto a la factibilidad operativa, Fly Gym ha mostrado total disposición para ajustar los horarios y permitir el acceso necesario para la investigación, lo que asegura que el proyecto pueda desarrollarse de manera fluida, los entrenadores y administrativos han expresado su interés en colaborar, facilitando la logística y el proceso de comunicación con los gimnastas.

Desde una perspectiva económica, la escuela provee una gran parte de los recursos necesarios para la realización del estudio, asimismo, los tiempos planteados para la investigación son compatibles con las actividades diarias de Fly Gym, lo que garantiza que se pueda llevar a cabo sin interferir con su operación habitual.

Con esto sabemos ahora que, las condiciones técnicas, operativas y económicas aseguran la viabilidad del proyecto, lo que permite prever una ejecución exitosa y sin mayores inconvenientes.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #1

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aplicación del Test de Burpee

Objetivo: Recolectar datos cuantitativos para evaluar el sistema anaeróbico láctico de los participantes a través del test de Burpee, esto incluye el número total de burpees completados en un tiempo determinado.

Fecha: 15 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Formación u Organización del grupo. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. -Lubricación articular. - Recursos materiales: el propio cuerpo. - Desarrollo: - Explicación a las estudiantes de la escuela de Gimnasia artística Fly Gym acerca de lo que se va a realizar, el Test de Burpee. - Explicación de los objetivos del proyecto de investigación.	Tiempo estimado de 10 minutos	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
P R I N C I P A L	Inicio del test: -Postura inicial: Los participantes deben comenzar de pie con los pies separados al ancho de los hombros. -Movimiento del Burpee: Agacharse: Flexiona las rodillas y lleva las manos al suelo. -Salto hacia atrás: Lleva los pies hacia atrás para quedar en posición de plancha. Flexión de brazos: Realiza una flexión de brazos. -Salto hacia adelante: Se vuelve a llevar los pies hacia adelante cerca de las manos.	Tiempo empleado para realizar el Pre-Test 40 minutos	- Al organizar y llevar a cabo actividades, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades. 

	Salto y extensión: Saltar explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos.		
F I N A L	-Estiramiento articular y muscular.		-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #2

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aplicación del Test de Burpee

Objetivo: Recolectar datos cuantitativos para evaluar el sistema anaeróbico láctico de los participantes a través del test de Burpee, esto incluye el número total de burpees completados en un tiempo determinado.

Fecha: 16 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Formación u Organización del grupo. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. -Lubricación articular. -Recursos materiales: el propio cuerpo. -Desarrollo: - Explicación a las estudiantes de la escuela de Gimnasia artística Fly Gym acerca de lo que se va a realizar, el Test de Burpee. - Explicación de los objetivos del proyecto de investigación.	Tiempo estimado de 10 minutos	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
P R I N C I P A L	Inicio del test: -Postura inicial: Los participantes deben comenzar de pie con los pies separados al ancho de los hombros. -Movimiento del Burpee: Agacharse: Flexiona las rodillas y lleva las manos al suelo.	Tiempo empleado para realizar el Pre-Test 40 minutos	- Al organizar y llevar a cabo actividades, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.

L	<p>-Salto hacia atrás: Lleva los pies hacia atrás para quedar en posición de plancha.</p> <p>Flexión de brazos: Realiza una flexión de brazos.</p> <p>-Salto hacia adelante: Se vuelve a llevar los pies hacia adelante cerca de las manos.</p> <p>Salto y extensión: Saltar explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos.</p>		
F I N A L	<p>-Estiramiento articular y muscular.</p> <p>Tiempo estimado de 10 minutos</p>	<p>Tiempo estimado de 10 minutos</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #3

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero Latino

Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física, aumentar la frecuencia cardíaca de forma gradual y calentar los músculos para prevenir lesiones.

Fecha: 22 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Introducción y Bienvenida</p> <p>-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.</p> <p>-Lubricación articular</p>	<p>(1 minuto)</p>	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
	<p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p>	
	<p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p>	<p>(1 minuto)</p>	
	<p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p>	<p>(1 minuto)</p>	
	<p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p>	<p>(1 minuto)</p>	

	<p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>-Bloque 1: Movimientos Básicos</p> <p>Pasos de mambo y cha-cha: Movimientos básicos de baile con un toque de aeróbico.</p> <p>Paso de lado a lado: Movimientos para mejorar la coordinación y trabajar los músculos laterales.</p> <p>-Bloque 2: Intensidad Moderada</p> <p>Cumbia y salsa aeróbica: Combinación de pasos de cumbia y salsa, aumentando la velocidad y la intensidad.</p> <p>Patadas frontales y laterales: Ejercicios para fortalecer piernas y abdomen.</p> <p>-Bloque 3: Alta Intensidad</p> <p>Salto de estrella: Movimientos de salto para aumentar la frecuencia cardíaca.</p> <p>Movimientos de baile libre: Fomentar la expresión personal mientras se mantiene la intensidad.</p> <p>-Bloque 4: Baja Intensidad</p> <p>Movimientos de baile suaves: Reducir gradualmente la intensidad con movimientos más fluidos.</p> <p>Estiramientos suaves: Enfoque en estirar los músculos trabajados, como los cuádriceps, isquiotibiales y espalda.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 
F I N	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a</p>

A L	Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.	(5 minutos)	la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.
	-Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza. -Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos. -Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas. -Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.		
	Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.	(10 minutos)	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #4

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero combat

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación a través de movimientos del Aero Combat.

Fecha: 23 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
		(1 minuto)	

	<p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>-Técnicas Básicas de Boxeo</p> <p>-Guardia y postura: Explicar la postura correcta de boxeo (pies ligeramente separados, una pierna adelante).</p> <p>-Jab y Cross: Golpes básicos de boxeo; jab con la mano delantera y cross con la mano trasera.</p> <p>-Ganchos (Hook): Movimientos de gancho lateral, trabajando los músculos del torso y los hombros.</p> <p>-Uppercuts: Golpes ascendentes, centrados en la activación del core y los brazos.</p> <p>-Combinaciones de Boxeo Aeróbico</p> <p>-Combinaciones 1-2: Jab, cross seguido de un paso hacia atrás y movimiento defensivo.</p> <p>-Combinaciones con ganchos: Integrar ganchos después de una combinación de jab y cross.</p> <p>-Combinaciones de uppercuts: Añadir uppercuts al final de combinaciones de golpes rectos y ganchos.</p> <p>-Movimientos de Defensa y Footwork</p> <p>-Esquivas (Slips): Esquivar hacia los lados para evitar golpes.</p> <p>-Desplazamientos (Footwork): Movimientos laterales y hacia atrás, manteniendo una postura de boxeo.</p> <p>-Bloqueos: Levantar las manos para proteger la cabeza y el cuerpo.</p> <p>-Intervalos de Alta Intensidad</p>	<p>(5 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	-Sprints de puñetazos: Golpes rápidos al aire con el máximo esfuerzo. -Kicks de boxeo: Incorporar patadas frontales y laterales para trabajar el equilibrio y la fuerza en las piernas.	(3x10)	
F I N A L	-Vuelta a la calma y estiramiento Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente. Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo. -Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza. -Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos. -Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas. -Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello. Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.	(10 minutos) (5 minutos) (5 minutos) (1 minutos)	-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #5

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Bodystyling

Objetivo: Tonificar y fortalecer todos los grupos musculares principales mediante una combinación de ejercicios de resistencia, utilizando el propio peso corporal y, opcionalmente, accesorios como pesas ligeras o bandas elásticas.

Fecha: 29 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad

<p>I A L</p>	<p>-Lubricación articular</p> <p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p> <p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p> <p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>-Segmento de Tren Inferior</p> <p>-Sentadillas (Squats): Variaciones con el peso corporal y con pesas, enfocando glúteos, cuádriceps e isquiotibiales.</p> <p>-Zancadas (Lunges): Alternando piernas, con variaciones de zancadas frontales, laterales y hacia atrás.</p> <p>-Puente de glúteos (Glute Bridge): En el suelo, levantando las caderas para trabajar glúteos y parte posterior de las piernas.</p> <p>-Segmento de Tren Superior</p> <p>-Flexiones de pecho (Push-ups): Variaciones con las rodillas en el suelo o</p>	<p>(15 minutos) (3 x12)</p> <p>(3 x12 por pierna)</p> <p>(3 x15)</p> <p>(15 minutos) (3 x12)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>estándar, para trabajar pecho, hombros y tríceps.</p> <p>-Elevaciones laterales de brazos: Con pesas ligeras o bandas elásticas, para fortalecer los hombros.</p> <p>-Remo con mancuernas: Inclinación hacia adelante con pesas, trabajando la espalda alta y los brazos.</p> <p>-Segmento de Core y Abdomen</p> <p>-Abdominales básicos (Crunches): Variaciones para trabajar la parte superior del abdomen.</p> <p>-Plancha (Plank): Sostenida en el suelo, con enfoque en la estabilidad del core.</p> <p>-Elevaciones de piernas: Para fortalecer la parte inferior del abdomen.</p> <p>-Segmento de Cardio y Estiramiento</p> <p>-Cardio de bajo impacto: Saltos suaves en el lugar, jumping jacks modificados, o correr en el lugar.</p> <p>Estiramientos dinámicos: Movimientos de piernas y brazos para mantener la flexibilidad y la movilidad.</p>	<p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(10 minutos) (3 x30s)</p> <p>(3 x20)</p> <p>(3 x15)</p> <p>(3 x15)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación</p> <p>Agradecer a los participantes.</p> <p>Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #6

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Step-Aerobics

Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la coordinación, y la tonificación muscular utilizando una plataforma de step y una serie de combinaciones coreografiadas.

Fecha: 30 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I	-Introducción y Bienvenida	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
N	-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.		
I	-Lubricación articular		
A	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
L	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(1 minuto)	
	((1 minuto)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad		
	-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(3 minutos) (1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.		
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(1 minutos) (1 minutos)	
	-Incremento de Intensidad		
	-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.	(2 minutos) (1 minutos)	

	-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.	(1 minutos)	
P R I N C I P A L	-Segmento de Combinaciones Básicas -Paso básico (Basic Step): Subir al step con un pie y luego el otro, bajando de la misma manera. -Paso de V (V-Step): Subir al step con los pies formando una "V", luego bajar. -Paso lateral (Side Step): Subir y bajar de lado sobre el step.	(10 minutos) (3 x12) (3 x12) (3 x10)	- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.
	-Segmento de Combinaciones Intermedias -Knee Lift: Subir al step y levantar la rodilla contraria, bajando y alternando. -Step-Tap: Subir al step, tocar con el pie contrario y regresar. -Corner to Corner: Subir al step con un pie, cruzar al otro lado del step, y bajar con el pie contrario. -Repeater Knee: Levantar la rodilla varias veces antes de cambiar de pierna.	(15 minutos) (3 x12) (3 x12) (3 x12) (3 x10)	
	-Segmento de Combinaciones Avanzadas -L-Step: Combinación de pasos laterales y frontales formando una "L". -Turn Step: Giro en el step mientras se sube y baja. -Charleston: Subir con un pie, lanzar una patada y bajar, alternando lados. -Over the Top: Cruzar el step de un lado al otro, combinando con movimientos de brazos.	(15 minutos) (3 x12) (3 x12) (3 x10) (3 x12)	
	-Segmento de Intensidad y Tonificación -Jumping Jacks en el step: Saltar abriendo y cerrando piernas, subiendo y bajando del step. -Step Touch con sentadilla: Subir al step, bajar en sentadilla ligera, y alternar.	(2 x10) (2 x10)	
F I N A L	-Vuelta a la calma y estiramiento Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente. Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo. -Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.	(10 minutos) (5 minutos) (5 minutos) (5 minutos)	-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.

<p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación (1 minuto) Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	(1 minutos)	
--	--------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #7

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero latino

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad a través de movimientos rítmicos inspirados en diferentes estilos de danza latina, como salsa, merengue, bachata y reggaetón.

Fecha: 5 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I	-Introducción y Bienvenida (1 minuto)	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
N	-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.		
I	-Lubricación articular		
C			
I	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
A	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
L	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
		(1 minuto)	

	<p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>Segmento de Salsa</p> <p>Paso básico de salsa: Movimientos básicos hacia adelante y hacia atrás, con variaciones de brazos.</p> <p>Vueltas simples: Incorporar giros básicos, manteniendo el ritmo de la salsa.</p> <p>Cruces de pies: Pasos cruzados hacia los lados y al frente.</p> <p>Segmento de Merengue</p> <p>Paso básico de merengue: Movimientos de cadera y desplazamiento lateral, acompañados de movimientos de brazos.</p> <p>Paso de marchas: Desplazamiento de rodillas al ritmo, con movimientos coordinados de brazos.</p> <p>Giros y vueltas: Integrar giros sencillos, acentuando los movimientos de cadera.</p> <p>Segmento de Bachata</p> <p>Paso básico de bachata: Movimientos suaves hacia los lados con énfasis en el movimiento de cadera.</p> <p>Paso de tres y toque: Movimientos de tres pasos y un toque, combinados con movimientos de brazos.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades. Algunos errores frecuentes en las actividades recreativas incluyen:</p> 

	<p>Vueltas suaves: Girar manteniendo el ritmo y la suavidad de los movimientos.</p> <p>Segmento de Reggaetón</p> <p>Paso básico de reggaetón: Movimientos con énfasis en el trabajo de cadera y piernas.</p> <p>Desplazamientos laterales: Pasos amplios con movimientos de cadera, brazos y pecho.</p> <p>Movimientos de suelo: Incorporar movimientos de agacharse y levantarse, trabajando el core y las piernas.</p>	(10 minutos)	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación</p> <p>Agradecer a los participantes.</p> <p>Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #8

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero - combat

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación mediante movimientos inspirados en artes marciales y técnicas de combate, combinados con ejercicios aeróbicos para una experiencia de entrenamiento integral y divertida.

Fecha: 6 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Introducción y Bienvenida (1 minuto)</p> <p>-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.</p> <p>-Lubricación articular</p> <p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p> <p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p> <p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
P R I N	<p>-Técnicas Básicas de Golpes</p> <p>-Jab y Cross: Golpes rectos con la mano delantera (jab) y la mano trasera (cross),</p>	<p>(5 minutos)</p> <p>(3x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer</p>

<p>C I P A L</p>	<p>enfaticando la técnica y la rotación del cuerpo.</p> <p>-Uppercuts: Golpes ascendentes, centrados en el trabajo del core y los bíceps.</p> <p>-Ganchos (Hooks): Movimientos de gancho lateral, activando los músculos del torso y los brazos.</p> <p>-Combinaciones de Golpes y Patadas</p> <p>-Jab, Cross, Hook: Combinación de golpes de puño, seguido de un giro del torso.</p> <p>-Front Kick y Roundhouse Kick: Patada frontal y patada circular, enfocándose en la técnica y el control.</p> <p>-Elbow Strikes: Golpes con el codo, trabajando la fuerza y la precisión.</p> <p>-Movimientos de Defensa y Agilidad</p> <p>-Esquivas (Slips): Movimientos laterales para esquivar golpes imaginarios.</p> <p>-Bloqueos de alta y baja: Movimientos defensivos para proteger la cabeza y el cuerpo.</p> <p>-Desplazamientos (Footwork): Movimientos rápidos y ágiles de pies, simulando esquivas y contraataques.</p> <p>-Intervalos de Alta Intensidad</p> <p>-Shadow Boxing Rápido: Golpes rápidos y controlados al aire, manteniendo alta la intensidad.</p> <p>-Burpees con puñetazos: Burpees combinados con golpes rápidos al subir.</p> <p>-Sprint de patadas: Patadas rápidas y controladas, enfocándose en la velocidad y la técnica.</p>	<p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p>	<p>estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 
<p>F I N A L</p>	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

	<p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(1 minutos)</p>	
--	--	---------------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #9

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Bodystyling

Objetivo: Tonificar y fortalecer todos los grupos musculares principales mediante una combinación de ejercicios de resistencia y estiramiento.

Fecha: 12 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I	-Introducción y Bienvenida	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de
N	-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como		
I	guía para los movimientos.		
C	-Lubricación articular		
I			
A	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y	(1 minuto)	
L	moviendo los brazos.		
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las	(1 minuto)	
	piernas lateralmente, alternando brazos al		
	frente y atrás.	(1 minuto)	

	<p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>-Segmento de Tren Inferior</p> <p>-Sentadilla sumo (Sumo Squat): Piernas más separadas que el ancho de los hombros, puntas de los pies hacia afuera, bajando y subiendo para trabajar glúteos e interiores de los muslos.</p> <p>-Estocadas inversas (Reverse Lunges): - Alternar piernas hacia atrás, con posibilidad de añadir pesas para mayor resistencia.</p> <p>-Elevación lateral de piernas: De pie, levantar lateralmente una pierna, trabajando abductores y glúteos.</p> <p>-Step-up en banco: Subir y bajar de un banco o plataforma, trabajando cuádriceps y glúteos.</p> <p>-Segmento de Tren Superior</p> <p>-Press de pecho con banda elástica: Con una banda elástica detrás de la espalda, empujar los brazos hacia adelante para trabajar el pecho.</p> <p>-Flexiones de tríceps (Tricep Dips):</p>	<p>(15 minutos) (3 x12)</p> <p>(3 x12 por pierna)</p> <p>(3 x15)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(15 minutos) (3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>-Usando una silla o banco, bajar y subir el cuerpo trabajando los tríceps.</p> <p>-Levantamiento frontal de brazos (Front Raises): Con pesas ligeras, levantar los brazos al frente hasta la altura de los hombros.</p> <p>-Superman: Acostado boca abajo, levantar simultáneamente brazos y piernas del suelo, trabajando la espalda baja y los glúteos.</p> <p>-Segmento de Core y Abdomen</p> <p>-Crunch con giro (Bicycle Crunch): - Acostado, alternar codos y rodillas opuestas, trabajando los oblicuos.</p> <p>-Plancha con toque de hombro (Plank with Shoulder Tap): En posición de plancha, tocar alternativamente los hombros, manteniendo la estabilidad del core.</p> <p>-Elevación de caderas (Leg Raises): - Acostado de espalda, levantar las piernas rectas hacia el techo, trabajando el abdomen inferior.</p> <p>-Bird-Dog: A cuatro patas, extender simultáneamente un brazo y la pierna opuesta, trabajando la estabilidad y el equilibrio.</p>	<p>(3 x12)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(3 x30s)</p> <p>(3 x20)</p> <p>(3 x15)</p> <p>(3 x15)</p>	
<p>F I N A L</p>	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

	Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.		
--	---	--	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #10

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Step-Aerobics

Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación y la tonificación muscular a través de una variedad de ejercicios aeróbicos utilizando una plataforma de step, con un enfoque en movimientos variados para evitar la monotonía y trabajar diferentes grupos musculares.

Fecha: 13 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular -Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos. -Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás. -Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave. -Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera. -Movimientos Dinámicos de Flexibilidad -Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minuto) (1 minuto) (1 minuto) (1 minuto) (3 minutos) (1 minutos) (1 minutos)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.

	<p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>-Combinaciones básicas</p> <p>-Step al frente y atrás (Basic Step Forward and Back): Subir al step con ambos pies y retroceder, repitiendo con ambos lados.</p> <p>-Paso lateral con toque (Side Step with -- Tap): Subir lateralmente al step y tocar con el pie contrario en el suelo.</p> <p>-Paso de abducción de pierna (Side Leg - Abduction): Subir al step y levantar la pierna lateralmente, alternando lados.</p> <p>-Paso de tijera (Scissor Step): Subir al step alternando piernas con un movimiento cruzado.</p> <p>-Combinación Intermedia</p> <p>-Paso de finta (Lunge Step): Subir al step y realizar una finta hacia adelante o atrás, alternando piernas.</p> <p>-Paso de tres (Triple Step): Subir y bajar del step tres veces rápidamente con la misma pierna antes de cambiar.</p> <p>-Patada frontal con paso (Front Kick with Step): Subir al step con una patada frontal, alternando piernas.</p> <p>-Paso de salto con rodilla (Jump Knee Step): Subir al step con un salto y levantar una rodilla, bajando suavemente.</p> <p>-Combinación Avanzada</p> <p>-Paso cruzado con giro (Crossover Turn): Cruzar el step de un lado al otro con un giro, alternando lados.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Paso de charleston (Charleston Step): - Subir al step y realizar un movimiento de patada y toque atrás, alternando piernas.</p> <p>-Paso de toque doble (Double Tap Step): - Subir al step con doble toque de pies antes de bajar.</p> <p>-Burpee lateral con Step: Desde el lado del step, realizar un burpee con subida al step y salto al lado contrario.</p>	<p>(3 x10)</p> <p>(3 x12)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación</p> <p>Agradecer a los participantes.</p> <p>Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #11

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero - combat

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación mediante movimientos inspirados en artes marciales y técnicas de combate, combinados con ejercicios aeróbicos para una experiencia de entrenamiento integral y divertida.

Fecha: 19 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Introducción y Bienvenida</p> <p>-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.</p> <p>-Lubricación articular</p> <p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p> <p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p> <p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
P R I N C I P A	<p>Combinación básica</p> <p>Jabs y cross con desplazamiento (Jab-Cross Combo): Combinación de jabs y cross con desplazamiento lateral.</p> <p>Ganchos y uppercuts (Hook-Uppercut Combo): Combinación de golpes en gancho y uppercuts, trabajando la rotación del torso.</p>	<p>(5 minutos) (3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p>

L	<p>-Patada frontal y rodillazo (Front Kick-Knee Strike):</p> <p>-Patada frontal seguida de un rodillazo, alternando piernas.</p> <p>-Bloqueo y golpe de codo (Block-Elbow Strike): -Bloqueo imaginario seguido de un golpe de codo al frente.</p> <p>-Combinación Intermedia</p> <p>-Combinación de cuatro golpes (Four-Punch Combo): Jab, cross, gancho y uppercut, combinando movimientos rápidos.</p> <p>-Patada lateral y barrido (Side Kick-Sweep): Patada lateral seguida de un barrido de pierna baja, alternando lados.</p> <p>-Puñetazos en salto (Jumping Punches): Golpes rectos con salto, trabajando la coordinación y el equilibrio.</p> <p>Rodillazos dobles (Double Knee Strikes): Doble rodillazo hacia el frente, alternando piernas.</p> <p>-Combinación Avanzada</p> <p>-Combo de boxeo en desplazamiento (Boxing Combo with Footwork): Combinación de golpes rectos, ganchos y uppercuts con desplazamiento en zigzag.</p> <p>-Patada giratoria (Roundhouse Kick): Patada giratoria alta, trabajando la flexibilidad y la precisión.</p> <p>-Combo de bloqueo y contraataque (Block and -Counter): Bloqueo seguido de un contraataque con golpes rápidos.</p> <p>-Salto con patada (Jump Kick): Salto con una patada frontal o lateral, alternando piernas.</p>	<p>(3x12)</p> <p>(3x10)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

<p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(1 minutos)</p>	
--	---------------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #12

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Bodystyling

Objetivo: Trabajar todos los grupos musculares a través de ejercicios que involucran tanto el tren superior como el inferior, utilizando el propio peso corporal y equipamiento ligero como mancuernas, bandas elásticas o pesas rusas.

Fecha: 20 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Introducción y Bienvenida</p> <p>-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.</p> <p>-Lubricación articular</p>	<p>(1 minuto)</p>	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
	<p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p>	
	<p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p>	<p>(1 minuto)</p>	
	<p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p>	<p>(1 minuto)</p>	

	<p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(3 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos) (1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>Entrenamiento de Tren Inferior</p> <p>Sentadillas con Mancuernas</p> <p>Sostener mancuernas en los hombros mientras se realiza la sentadilla.</p> <p>Zancadas Alternadas</p> <p>Realizar zancadas hacia adelante o hacia atrás, manteniendo el tronco erguido.</p> <p>Puente de Glúteos</p> <p>Acostarse boca arriba con las rodillas dobladas y elevar las caderas hacia el techo, apretando los glúteos.</p> <p>Peso Muerto con Bandas Elásticas</p> <p>Sostener la banda con los pies y realizar el movimiento de peso muerto, manteniendo la espalda recta.</p> <p>Entrenamiento de Tren Superior</p> <p>Press de Hombros con Mancuernas</p> <p>Levantar las mancuernas desde los hombros hacia arriba, extendiendo los brazos.</p> <p>Remo con Bandas Elásticas</p> <p>Colocar la banda bajo los pies y jalar los extremos hacia el pecho, activando los músculos de la espalda.</p> <p>Flexiones de Pecho</p>	<p>(15 minutos) (3 x12)</p> <p>(3 x12 por pierna)</p> <p>(3 x15)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(15 minutos) (3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Realizar flexiones controladas, manteniendo el cuerpo alineado.</p> <p>Elevación Lateral de Hombros Con mancuernas ligeras, levante los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros.</p> <p>Entrenamiento abdominal Plancha Frontal Mantener el cuerpo en línea recta, apoyado en los antebrazos y los pies.</p> <p>Bicicleta Abdominal Acostado boca arriba, llevando el codo hacia la rodilla contraria, alternando lados.</p> <p>Elevaciones de Piernas Acostado boca arriba, levante las piernas rectas hacia el techo y bájelas controladamente sin tocar el suelo.</p>	<p>(3 x12)</p> <p>(10 minutos) (3 x30s)</p> <p>(3 x20)</p> <p>(3 x15)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación (1 minuto) Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #13

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Step-Aerobics

Objetivo: Realizar una serie de movimientos dinámicos para mejorar la resistencia cardiovascular y tonificar los músculos, especialmente en piernas y glúteos, incorporar movimientos rítmicos y ejercicios de tonificación.

Fecha: 26 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(1 minuto)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad	(3 minutos)	
	-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.	(1 minutos)	
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(1 minutos)	
	-Incremento de Intensidad	(2 minutos)	

	<p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>Bloque Básico de Step</p> <p>Paso básico: Subir y bajar del paso, alternando los pies.</p> <p>Paso lateral con rodillas altas: Subir al step y elevar la rodilla al pecho mientras se gira lateralmente.</p> <p>Paso A: Subir con un pie a cada esquina del paso, luego bajar al centro.</p> <p>Talones a los glúteos Alternar subidas y bajadas con talones hacia los glúteos.</p> <p>Step shuffle: Alternar los pies rápidamente mientras se sube y baja del paso.</p> <p>Bloque Intermedio de Coreografía</p> <p>Paso cruzado: Cruzar una pierna sobre la otra al subir al paso, alternando lados.</p> <p>Paso V con salto: Paso V con un pequeño salto al subir al paso.</p> <p>Patadas frontales: Subir al step y lanzar una patada frontal, alternando piernas.</p> <p>Step-tap lateral con giro: Subir al step, realizar un giro y tocar el suelo al bajar.</p> <p>Paso de tijera: Alternar piernas rápidamente, subiendo y bajando el paso en forma de tijera.</p> <p>Segmento de Tonificación</p> <p>Sentadillas en el step: Subir y bajar del step realizando una sentadilla en cada bajada.</p> <p>Lunges con el step: Apoyar un pie en el step y realizar zancadas hacia atrás.</p> <p>Flexiones inclinadas: Colocar las manos en el borde del step y realizar flexiones</p> <p>Elevación lateral de pierna: Subir al step y elevar lateralmente la pierna que no sube, alternando lados.</p> <p>Mountaincliers en el step: Colocar las manos en el step y realizar escaladores</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x20)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

F I N A L	-Vuelta a la calma y estiramiento	(10 minutos)	-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.
	Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.	(5 minutos)	
	Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.	(5 minutos)	
	-Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza. -Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos. -Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas. -Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.	(5 minutos)	
	Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.	(1 minutos)	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #14

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero-latino

Objetivo: Mejorar la condición cardiovascular, la coordinación y tonificar los músculos mediante movimientos aeróbicos inspirados en ritmos latinos como salsa, merengue, reggaetón, bachata y cumbia, combinando ejercicios de baile con movimientos tonificantes.

Fecha: 27 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de

L	<p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p> <p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p> <p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
P R I N C I P A L	<p>Bloque de Salsa</p> <p>Paso básico de salsa con giro: Desplazamiento adelante y atrás, incorporando giros de caderas.</p> <p>Cruce de piernas: Cruce de piernas lateral con movimientos rápidos de brazos, añadiendo saltos ligeros.</p> <p>Salsa con zancadas: Paso de salsa básico, alternando con zancadas laterales, trabajando piernas y glúteos.</p> <p>Salsa con rodillas altas: Elevar rodillas al pecho mientras se realiza el paso de salsa, para aumentar la intensidad cardiovascular.</p> <p>Bloque de Reggaetón</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Paso básico de reggaetón: Paso al compás del reggaetón, con movimientos de caderas y flexiones de rodillas.</p> <p>Desplazamiento lateral con squats: Desplazarse lateralmente al ritmo del reggaetón y realizar sentadillas en cada extremo.</p> <p>Pasos de reggaetón con patadas frontales: Alternar el paso básico con patadas frontales al ritmo de la música, trabajando abdominales y piernas.</p> <p>Bloque de Cumbia y Bachata</p> <p>Paso básico de cumbia con rotación de caderas: Desplazarse hacia adelante y atrás, incorporando rotaciones amplias de caderas y brazos.</p> <p>Bachata con elevaciones de talones: Movimientos de bachata básica, alternando con elevaciones de talones para trabajar los gemelos.</p> <p>Cumbia con rodillas cruzadas: Paso básico de cumbia, levantando las rodillas hacia el lado opuesto del cuerpo para trabajar oblicuos.</p> <p>Bloque de Merengue</p> <p>Paso básico de merengue con giros: Movimientos rápidos de cadera con giros de 180 grados.</p> <p>Merengue con rodillas altas: Alternar el paso básico con levantamiento de rodillas al pecho para incrementar la intensidad.</p> <p>Merengue con pasos de boxeo: Integrar movimientos de puños hacia adelante y arriba para activar tren superior.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	
<p>F I N A L</p>	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

	<p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(1 minutos)</p>	
--	---	---------------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #15

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Bodystiling

Objetivo: Trabajar los principales grupos musculares, combinando ejercicios de resistencia, fuerza y estabilidad con el uso de mancuernas, bandas elásticas o el propio peso corporal.

Fecha: 3 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I	-Introducción y Bienvenida	(1 minuto)	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
N	-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.	(1 minuto)	
I	-Lubricación articular		
C			
I		(1 minuto)	
A	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.		
L	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(1 minuto)	

	<p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad -Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados. -Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo. -Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad -Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca. -Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(3 minutos) (1 minutos) (1 minutos) (1 minutos) (2 minutos) (1 minutos) (1 minutos)</p>	
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>Bloque del tren inferior Sentadillas con Mancuernas. Sujetar las mancuernas a la altura de los hombros y realizar sentadillas profundas, manteniendo la espalda recta. Zancadas Alternadas con Elevación de Mancuernas Realizar zancadas hacia adelante mientras se levantan las mancuernas por encima de la cabeza. Puente de Glúteos con Banda Elástica Acostado boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y una banda elástica alrededor de los muslos, elevar las caderas y apretar los glúteos al subir. Peso Muerto con Mancuernas Sostener mancuernas con las manos a la altura de los muslos y bajar lentamente, manteniendo la espalda recta, hasta que los pesos lleguen a la mitad de las espinillas.</p> <p>Bloque de Tren Superior Press de Hombros con Mancuernas Levantar las mancuernas desde los hombros hacia arriba, estirando completamente los brazos. Remo con Bandas Elásticas Colocar la banda elástica bajo los pies y realizar el remo, tirando de los extremos</p>	<p>(15 minutos) (3x15) (3x15) (3x15) (3x15) (15 minutos) (3x12) (3x12)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>hacia el pecho, activando los músculos de la espalda.</p> <p>Flexiones Modificadas Realizar flexiones con las rodillas apoyadas en el suelo o de forma tradicional, manteniendo la alineación del cuerpo.</p> <p>Elevaciones Frontales de Hombros con Mancuernas Levantar las mancuernas desde los muslos hasta la altura de los hombros, manteniendo los brazos rectos.</p> <p>Bloque de Core Plancha Frontal Mantener una posición de plancha con el abdomen contraído y el cuerpo en línea recta.</p> <p>Elevación de Piernas Acostado boca arriba, levantar las piernas rectas hacia el techo y bajarlas lentamente sin tocar el suelo.</p> <p>Bicicleta Abdominal Realizar el movimiento de bicicleta, llevando el codo contrario hacia la rodilla levantada.</p> <p>Plancha Lateral Mantener el cuerpo alineado de lado, apoyado en un antebrazo y el pie.</p>	<p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(10 minutos) (3x40s)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x20)</p> <p>(3x30)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

	<p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>Combo Básico de Golpes</p> <p>Jab – Cross – Hook – Uppercut: Combinación básica de golpes de boxeo (jab con la mano delantera, cross con la mano trasera, hook con la mano delantera, uppercut con la trasera).</p> <p>Jab con desplazamiento lateral: Lanzar jabs mientras te desplazas lateralmente de un lado a otro.</p> <p>Cross con paso adelante: Lanzar un golpe cross fuerte y avanzar con cada golpe.</p> <p>Golpes rápidos en el sitio: Alternar jabs y cross a alta velocidad, enfocándose en la resistencia cardiovascular.</p> <p>Combinación completa: Unir jab – cross – hook – uppercut, añadiendo más velocidad y potencia.</p> <p>Patadas Dinámicas</p> <p>Patada frontal con pierna derecha: Levantar la pierna derecha y lanzar una patada frontal, alternando con pasos hacia atrás.</p> <p>Patada lateral con pierna izquierda: Girar el cuerpo y lanzar una patada lateral con la pierna izquierda, trabajando el equilibrio y los glúteos.</p> <p>Rodillazo alternado: Levantar la rodilla rápidamente hacia el pecho, alternando piernas y coordinando con movimientos de brazos.</p> <p>Combinación de patada frontal y rodillazo: Patada frontal con una pierna seguida por rodillazo con la otra.</p> <p>Roundhouse kick o Patada circular: Girar la cadera y lanzar una patada circular a la altura media, alternando piernas.</p> <p>Desplazamientos Rápidos</p> <p>Desplazamiento lateral con ganchos: Moverse de un lado a otro, lanzando ganchos (hooks) mientras se avanza lateralmente.</p> <p>Saltos con golpes: Saltar de un pie al otro mientras se lanzan jabs, aumentando la frecuencia cardíaca.</p> <p>Burpee con golpe: Realizar un burpee rápido y, al levantarse, lanzar un jab-cross.</p>	<p>(5 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x10)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Sprint en el sitio con golpes rápidos: Correr en el sitio mientras se lanzan golpes alternos a gran velocidad.</p> <p>Bloque de Fuerza y Resistencia</p> <p>Plancha con Golpes En posición de plancha, lanzar golpes frontales alternos sin perder la estabilidad.</p> <p>Sentadillas con Golpe Realizar una sentadilla profunda y al subir lanzar un golpe de cross alternando brazos.</p> <p>Zancadas con Rodillazo Realizar una zancada hacia atrás y, al volver a la posición inicial, levantar la rodilla hacia el pecho.</p> <p>Mountain Climbers con Golpes En posición de plancha alta, realizar mountain climbers rápidos y después de cada 5 repeticiones, lanzar dos golpes de puño hacia adelante.</p> <p>Jumping Jacks con Uppercuts Realizar jumping jacks y, al volver a la posición inicial, lanzar dos uppercuts consecutivos.</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x20)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación</p> <p>Agradecer a los participantes.</p> <p>Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #17

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Step-Jumping

Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza en el tren inferior y la coordinación, combinando movimientos de step aeróbico con saltos, de diferentes tipos.

Fecha: 10 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(3 minutos) (1 minutos)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad -Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.	(1 minutos)	
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(2 minutos)	
	-Incremento de Intensidad	(1 minutos)	

	<p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	(1 minutos)	
P R I N C I P A L	<p>Salto (20 minutos)</p> <p>Salto Frontales Alternados Saltar con ambos pies sobre el step y luego hacia atrás, alternando la pierna de apoyo al bajar.</p> <p>Tuck Jumps sobre el Step Realizar saltos explosivos sobre el step, llevando las rodillas hacia el pecho en cada salto.</p> <p>Salto Laterales sobre el Step Saltar lateralmente sobre el step, moviéndose de un lado al otro sin detenerse.</p> <p>Salto con Patada Frontal Saltar sobre el step y, al bajar, lanzar una patada frontal con una pierna, alternando en cada repetición.</p> <p>Step-Up con Elevación de Rodilla Subir una pierna al step, elevar la rodilla contraria hacia el pecho, y bajar alternando piernas.</p> <p>Bloque de Combinaciones Dinámicas Burpee con Step Realizar un burpee con salto al final sobre el step, descendiendo con control.</p> <p>Desplazamientos Laterales con Jump Squat Moverse lateralmente a ambos lados del step y, al llegar al final, realizar una sentadilla con salto.</p> <p>Rodillas Altas en el Step Subir al step con una pierna mientras la otra rodilla sube hacia el pecho, alternando rápidamente entre piernas.</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

Fecha: 11 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Introducción y Bienvenida</p> <p>-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.</p> <p>-Lubricación articular</p> <p>-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.</p> <p>-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.</p> <p>-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.</p> <p>-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.</p> <p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(1 minuto)</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
P R I N C I P	<p>Salsa Aeróbica</p> <p>Pasos básicos de salsa: Desplazamientos hacia adelante y atrás, y laterales, con rotación de caderas.</p> <p>Giro sencillo: Introducir un giro hacia un lado y volver a la base de salsa.</p>	<p>(5 minutos)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y</p>

	<p>Sentadilla ligera con pasos de reggaetón: Combinación de pequeños saltos y sentadillas ligeras al ritmo. Desplazamiento de lado a lado con golpes: Agregar golpes de puño en desplazamientos laterales.</p> <p>Cumbia con Zumba Combinación de cumbia y pasos rápidos: Alternar pasos básicos de cumbia con pequeños saltos y pasos rápidos. Secuencia de pasos cruzados y giros: Integrar giros suaves y pasos cruzados de un lado a otro.</p> <p>Final con Soca Aeróbica Saltos alternos con desplazamientos: Alternar saltos y pasos enérgicos de soca. Paso adelante con inclinación de caderas: Avanzar mientras se inclina la cadera hacia adelante y hacia atrás.</p>	(5 minutos)	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente. Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza. -Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos. -Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas. -Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos) (5 minutos) (5 minutos) (5 minutos) (1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #19

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero-Combat

Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la agilidad y la coordinación mediante movimientos de combate combinados con ejercicios aeróbicos, se trabajarán técnicas de boxeo, kickboxing y artes marciales en un formato dinámico y divertido.

Fecha: 17 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(1 minuto)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad	(3 minutos)	
	-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.	(1 minutos)	
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(1 minutos)	

	<p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>Bloque de Boxeo y Aeróbicos</p> <p>Combinación de Jab-Cross con Desplazamientos</p> <p>Jab con la mano izquierda seguido de un cross con la mano derecha, mientras se avanza y retrocede con pasos ligeros. Alternar la velocidad de los golpes y añadir un pequeño salto.</p> <p>Hook y Uppercut con Paso Lateral.</p> <p>Ganchos (hook) hacia los costados, combinados con uppercuts hacia el centro, todo acompañado de pasos laterales rápidos.</p> <p>Burpees con Puñetazo al Final</p> <p>Realizar un burpee completo, y al levantarse, realizar dos puñetazos rápidos (uno con cada mano) hacia adelante.</p> <p>Rodillas altas con Golpes Cruzados</p> <p>Correr en el sitio levantando las rodillas mientras se realizan golpes cruzados (cross punches) alternados, aumentando la velocidad progresivamente.</p> <p>Shadow Boxing con Sentadillas</p> <p>Realizar una combinación de 4 golpes de shadow boxing (jab, cross, hook, uppercut) seguidos de una sentadilla profunda, repitiendo el ciclo de forma continua.</p> <p>Bloque de Patadas y Combinaciones Dinámicas</p> <p>Patada Frontal Alternada</p> <p>Ejecutar una patada frontal con una pierna y luego alternar con la otra, mientras se da un paso hacia atrás entre cada patada. Mantener un ritmo constante y controlado.</p> <p>Patada Lateral con Golpe</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>(3x20)</p> <p>(3x20)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(3x5)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Realizar una patada lateral (side kick) con una pierna y al caer, añadir un golpe (jab o cross). Alternar piernas con cada repetición.</p> <p>Patada Giratoria (Roundhouse Kick) con Squat Realizar una patada giratoria seguida inmediatamente de una sentadilla profunda. Cambiar de pierna en cada repetición.</p> <p>Combos de Boxeo con Rodillas (Realizar una combinación de boxeo (jab, cross, hook) seguida de levantamiento de rodillas alternas hacia el pecho, con energía.</p> <p>Patadas Alternadas con Desplazamiento Lateral Patadas rápidas alternando piernas mientras se realizan desplazamientos laterales. El objetivo es moverse a lo largo del espacio manteniendo una postura activa y estable.</p>	<p>(3x12)</p> <p>(10 minutos) (3x10)</p> <p>(3x12)</p> <p>(3x12)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos) (5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #20

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Step-Aerobic

Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y la fuerza de las piernas mediante una combinación de ejercicios de salto y movimientos sobre una plataforma de step.

Fecha: 18 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(3 minutos)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad	(1 minutos)	
	-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.	(1 minutos)	
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(2 minutos)	

	<p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>Step básico con levantamiento de rodilla Subir al step con un pie, y al subir completamente, levantar la rodilla contraria hacia el pecho. Alternar lados manteniendo un ritmo rápido.</p> <p>Lunges sobre el step Realizar lunges hacia atrás, colocando un pie sobre el step y alternando piernas. Mantener el torso recto y controlar la bajada.</p> <p>Step lateral con apertura de brazos Subir lateralmente al step con un pie, y abrir los brazos al llegar a la cima. Alternar lados, aumentando la velocidad progresivamente.</p> <p>Paso cruzado y salto hacia atrás Subir al step con un pie, cruzando ligeramente el cuerpo, y al bajar, realizar un pequeño salto hacia atrás. Cambiar de lado en cada repetición.</p> <p>Subida rápida con toque al frente Subir rápidamente al step y tocar el pie opuesto en la parte superior con una mano, alternando lados.</p> <p>Bloque de Saltos y Combinaciones Dinámicas Saltos sobre el Step Saltar con ambos pies hacia el centro del step, y luego bajar alternando pies. Mantener un ritmo constante.</p> <p>Saltos laterales sobre el Step Saltar de un lado al otro del step, manteniendo ambos pies juntos.</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p> <p>(20 minutos)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x12)</p> <p>(3 x10)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Trabajar en la agilidad y la coordinación de los movimientos.</p> <p>Burpee con subida al Step Realizar un burpee, y al levantarse, subir rápidamente al step y luego bajar. Repetir de forma continua, alternando la pierna de subida.</p> <p>Jumping jacks en el Step Colocar ambos pies en el step y realizar jumping jacks manteniéndose sobre la plataforma.</p> <p>Subida rápida con salto al frente Subir rápidamente al step y al llegar a la cima, realizar un pequeño salto hacia adelante, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p>	<p>(3 x10)</p> <p>(3 x10)</p>	
F I N A L	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente. Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático -Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza. -Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos. -Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas. -Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación (1 minuto) Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #21

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Bodystiling

Objetivo: Trabajar todos los grupos musculares a través de ejercicios de tonificación y fuerza, utilizando tanto el peso corporal como herramientas de resistencia.

Fecha: 24 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Introducción y Bienvenida -Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos. -Lubricación articular	(1 minuto)	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(3 minutos)	
	-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad	(1 minutos)	
	-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.	(1 minutos)	
	-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.	(1 minutos)	
	-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.	(2 minutos)	
		(1 minutos)	

	<p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca.</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	(1 minutos)	
P R I N C I P A L	<p>Bloque de tonificación y Fuerza</p> <p>Sentadillas con Pesas</p> <p>Sentadilla básica con pesas: Realizar sentadillas manteniendo las pesas a la altura de los hombros. Mantener el torso erguido y el peso en los talones.</p> <p>Sentadilla con elevación de talones: Añadir una elevación de talones al final de cada repetición para trabajar los gemelos.</p> <p>Flexiones de Brazos y Plancha</p> <p>Flexiones de brazos: Alternar entre flexiones en el suelo y flexiones inclinadas si es necesario.</p> <p>Plancha: Mantener la posición de plancha, manteniendo el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones. Variaciones pueden incluir plancha lateral o plancha con toque de hombro.</p> <p>Estocadas Alternas con Banda Elástica</p> <p>Estocadas hacia adelante: Con la banda elástica debajo de los pies y sosteniéndola en los hombros, realizar estocadas alternas hacia adelante.</p> <p>Estocadas laterales (2 minutos): Realizar estocadas hacia los lados con la banda para añadir resistencia lateral.</p> <p>Elevaciones de Talones y Abdominales (4 minutos)</p> <p>Elevaciones de talones: De pie, elevar los talones y mantener la posición brevemente para trabajar los gemelos.</p> <p>Abdominales tradicionales: Realizar abdominales en el suelo, enfocándose en una contracción adecuada del core.</p> <p>Remo con Banda Elástica</p>	<p>(20 minutos)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x15)</p> <p>(3x20)</p> <p>(3x20)</p> <p>(3x15)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Remo sentado: Sentado en el suelo o en una colchoneta, con la banda elástica en los pies, realizar un movimiento de remo hacia el pecho.</p> <p>Remo de pie: De pie, realizar el remo con la banda elástica anclada bajo los pies, tirando hacia el pecho.</p> <p>Bloque de Combinaciones Dinámicas Circuito de Tonificación</p> <p>Sentadilla con Press de Hombro: Combinar sentadillas con un press de hombro usando pesas.</p> <p>Flexión de Brazo con Elevación de Pierna: Alternar entre flexiones y elevaciones de una pierna hacia atrás.</p> <p>Estocadas con Curl de Bíceps (2 minutos): Realizar estocadas mientras se hace un curl de bíceps con pesas.</p> <p>Plancha con Toque de Pierna (2 minutos): Mantener la plancha y alternar el toque de cada pie al suelo.</p> <p>Ejercicio Funcional de Circuito</p> <p>Burpees: Realizar burpees para combinar tonificación y resistencia cardiovascular.</p> <p>Puente de Glúteos: Acostado sobre la espalda, elevar las caderas hacia arriba, apretando los glúteos.</p> <p>Mountain Climbers: Alternar el movimiento rápido de rodillas hacia el pecho en posición de plancha.</p>	<p>(3x15)</p> <p>(15 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x10)</p> <p>(3x20)</p>	
<p>F I N A L</p>	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

	<p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.</p> <p>Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.</p>	<p>(1 minutos)</p>	
--	---	---------------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #22

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Aero-Latino

Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación y el ritmo mediante una combinación de ejercicios aeróbicos y movimientos de baile latino. La clase se centra en la diversión y la eficacia del entrenamiento a través de ritmos latinos variados.

Fecha: 25 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I	-Introducción y Bienvenida	(1 minuto)	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta.</p> <p>- Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.</p>
N	-Explicación de la importancia del calentamiento y del uso de la música como guía para los movimientos.		
I	-Lubricación articular		
C			
I	-Marcha en el sitio: Iniciar con una marcha suave, elevando ligeramente las rodillas y moviendo los brazos.	(1 minuto)	
A			
L	-Paso toque lateral: Separa y cerrar las piernas lateralmente, alternando brazos al frente y atrás.	(1 minuto)	
	-Paso toque al frente y atrás: Pasos alternos al frente y atrás, moviendo brazos de manera suave.	(1 minuto)	
	-Paso de V: Formar una "V" con los pasos, moviendo los pies hacia adelante y hacia afuera.	(1 minuto)	
		(3 minutos)	

	<p>-Movimientos Dinámicos de Flexibilidad</p> <p>-Estiramientos de brazos y torso: Extender los brazos hacia arriba, luego inclinarse hacia los lados.</p> <p>-Rotaciones de hombros y cuello: Movimientos suaves para relajar la parte superior del cuerpo.</p> <p>-Estiramiento de piernas: Movimientos de balanceo suave para calentar los músculos de las piernas.</p> <p>-Incremento de Intensidad</p> <p>-Jumping Jacks ligeros: Ejercicio de bajo impacto para elevar un poco más la frecuencia cardíaca</p> <p>-Rodillas altas: Elevar las rodillas al ritmo de la música, manteniendo el movimiento de brazos.</p>	<p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p> <p>(1 minutos)</p>	
P R I N C I P A L	<p>Salsa Básica</p> <p>Paso básico de salsa: Realizar el paso básico de salsa en el lugar, con énfasis en el movimiento de caderas.</p> <p>Salsa con giro: Añadir giros sencillos al paso básico de salsa, manteniendo el ritmo y la energía.</p> <p>Merengue</p> <p>Pasos básicos de merengue: Ejecutar los pasos básicos de merengue, manteniendo un ritmo constante y moviendo las caderas.</p> <p>Merengue con desplazamiento: Realizar pasos de merengue mientras se avanza hacia adelante y hacia atrás en el espacio.</p> <p>Cumbia</p> <p>Paso básico de cumbia: Practicar el paso básico de cumbia, con énfasis en el ritmo y la sincronización de los brazos y las piernas.</p> <p>Cumbia con movimientos de brazos: Añadir movimientos de brazos coordinados al paso básico de cumbia para un ritmo más dinámico.</p> <p>Reggaetón</p>	<p>(4 minutos)</p> <p>(4 minutos)</p> <p>(4 minutos)</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 

	<p>Movimiento básico de reggaetón: Ejecutar movimientos de reggaetón, con énfasis en los movimientos de cadera y ritmo.</p> <p>Reggaetón con combinación de pasos: Añadir combinaciones de pasos al ritmo de reggaetón para aumentar la intensidad.</p> <p>Bloque de Cardio y Tonificación</p> <p>Combinación de Baile</p> <p>Combinación de Salsa, Merengue y Cumbia: Realizar una secuencia combinada de los pasos aprendidos, alternando entre salsa, merengue y cumbia.</p> <p>Secuencia rápida de Reggaetón: Ejecutar una secuencia rápida y enérgica de reggaetón para aumentar la intensidad.</p> <p>Ejercicios de Cardio</p> <p>Jumping jacks con ritmo latino: Realizar jumping jacks al ritmo de música latina para elevar la frecuencia cardíaca.</p> <p>Marcha en el sitio con patadas: Marchar en el sitio mientras se añaden patadas hacia adelante.</p> <p>Saltos con giro: Realizar saltos en el lugar con giros suaves al ritmo de la música.</p> <p>Pasos rápidos y combinaciones: Ejecutar una serie de pasos rápidos y combinaciones de movimientos de baile latino, aumentando la intensidad.</p>	<p>(15 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(3 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(10 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(2 minutos)</p> <p>(4 minutos)</p>	
<p>F I N A L</p>	<p>-Vuelta a la calma y estiramiento</p> <p>Marcha suave: Disminuir la marcha mientras se respira profundamente.</p> <p>Movimientos de brazos: Mover los brazos de manera fluida y lenta, cruzando y abriendo.</p> <p>-Estiramiento Estático</p> <p>-Estiramiento de brazos y hombros: Extensiones de brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.</p> <p>-Estiramiento de cuádriceps: Sujetar el pie y llevarlo hacia los glúteos.</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiales: Inclinación hacia adelante con las piernas ligeramente separadas.</p>	<p>(10 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

-Estiramiento de espalda y cuello: Inclinaciones suaves hacia los lados y rotaciones de cuello.	(1 minutos)	
Cierre y Retroalimentación Agradecer a los participantes. Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.		

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #23

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Post - Test

Objetivo: Evaluar los cambios en las capacidades físicas y/o habilidades específicas de los participantes después de completar un programa de intervención, comparando los resultados del post-test con los del pre-test, con el fin de determinar la efectividad de la intervención y las áreas de mejora.

Fecha: 31 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	-Formación u Organización del grupo. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. -Lubricación articular. -Recursos materiales: el propio cuerpo. -Desarrollo: - Explicación a las estudiantes de la escuela de Gimnasia artística Fly Gym acerca de lo que se va a realizar, el Test de Burpee. - Explicación de los objetivos del proyecto de investigación.	Tiempo estimado de 10 minutos	- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
P R I N C I P	Inicio del test: -Postura inicial: Los participantes deben comenzar de pie con los pies separados al ancho de los hombros. -Movimiento del Burpee: Agacharse: Flexiona las rodillas y lleva las manos al suelo.	Tiempo empleado para realizar el Pre-Test 40 minutos	- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.

A L	<p>-Salto hacia atrás: Lleva los pies hacia atrás para quedar en posición de plancha.</p> <p>Flexión de brazos: Realiza una flexión de brazos.</p> <p>-Salto hacia adelante: Se vuelve a llevar los pies hacia adelante cerca de las manos.</p> <p>Salto y extensión: Saltar explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos.</p>		
F I N A L	-Estiramiento articular y muscular.	Tiempo estimado de 10 minutos	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos.</p> <p>-Se cumplió con el objetivo.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE #24

Autoría del programa: Victor Santiago Jimenez Morocho

Tema: Post - Test

Objetivo: Evaluar los cambios en las capacidades físicas y/o habilidades específicas de los participantes después de completar un programa de intervención, comparando los resultados del post-test con los del pre-test, con el fin de determinar la efectividad de la intervención y las áreas de mejora.

Fecha: 1 de agosto del 2024

Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>-Formación u Organización del grupo.</p> <p>-Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase.</p> <p>-Lubricación articular.</p> <p>-Recursos materiales: el propio cuerpo.</p> <p>-Desarrollo:</p> <p>- Explicación a las estudiantes de la escuela de Gimnasia artística Fly Gym acerca de lo que se va a realizar, el Test de Burpee.</p>	Tiempo empleado 10 minutos	<p>- Comprende las características y necesidades del grupo para el cual estás organizando la actividad recreativa. Edad, intereses, habilidades y nivel de condición física son factores importantes a tener en cuenta. - Antes de comenzar la actividad, explica claramente las reglas y expectativas. Asegúrate de que todos los participantes comprendan lo que se</p>

	- Explicación de los objetivos del proyecto de investigación.		espera de ellos y cómo se lleva a cabo la actividad.
P R I N C I P A L	<p>Inicio del test:</p> <p>-Postura inicial: Los participantes deben comenzar de pie con los pies separados al ancho de los hombros.</p> <p>-Movimiento del Burpee: Agacharse: Flexiona las rodillas y lleva las manos al suelo. -Salto hacia atrás: Lleva los pies hacia atrás para quedar en posición de plancha. Flexión de brazos: Realiza una flexión de brazos. -Salto hacia adelante: Se vuelve a llevar los pies hacia adelante cerca de las manos. Salto y extensión: Saltar explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos.</p>	<p>Tiempo empleado para realizar el Post-Test 40 minutos</p>	<p>- Al organizar y llevar a cabo actividades recreativas, es posible cometer algunos errores comunes. Reconocer estos errores puede ayudar a mejorar la planificación y ejecución de futuras actividades.</p> 
F I N A L	-Estiramiento articular y muscular.	<p>Tiempo empleado 10 minutos</p>	<p>-La clase y las actividades planificadas se desarrollaron de forma ordenada gracias a la colaboración de los alumnos. -Se cumplió con el objetivo.</p>

BIBLIOGRAFÍA

- ABC. (31 de enero de 2023). *Ejercicios aeróbicos*. Obtenido de ABC: https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-aerobicos-202009141046_noticia.html
- ABC Bienestar . (19 de Noviembre de 2021). *Comprueba tu condición física con este test de burpees*. Obtenido de ABC Bienestar : https://www.abc.es/bienestar/fitness/entrenamiento-ejercicios/abci-comprueba-condicion-fisica-este-test-burpees-202111140117_noticia.html
- Cerdeño de la Cruz, I. (05 de Mayo de 2023). *Archivo Digital UPM*. Obtenido de Influencia del sistema de aporte energético anaeróbico láctico en jugadores jóvenes de balonmano: <https://oa.upm.es/73706/#:~:text=El%20sistema%20de%20aporte%20energ%C3%A9tico,formaci%C3%B3n%20de%20mol%C3%A9culas%20de%20lactato.>
- Christian Andrés Silva Sarabia, P. E. (19 de 6 de 2023). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de Ejercicios aeróbicos adaptados para un grupo de adultos Mayores: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11154/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0024-2023.pdf>
- Colomer, J. (2017). *HSN Store*. Obtenido de Sistemas energéticos y cómo funcionan: <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/fitness/sistemas-energeticos-como-funcionan/#:~:text= Sistema%20anaer%C3%B3bico%20l%C3%A1ctico%20o%20gluc%C3%B3lisis%20anaer%C3%B3bica,-Este%20sistema%20representa&text=Cuando%20las%20reservas%20de%20ATP,qu%C3%ADmico%>
- CuídatePlus. (31 de enero de 2022). *Aerobic*. Obtenido de CuídatePlus: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/aerobic.html>
- Edda Lorenzo Bertheau, F. V. (10 de junio de 2019). *Ciencia Digital*. Obtenido de Calidad de vida y niveles de actividad física en el personal administrativo de universidades andinas.: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/534>
- Esneca Business School Latinoamerica. (14 de marzo de 2022). *¿En qué consisten los sistemas energéticos en el deporte?* Obtenido de Esneca Business School Latinoamerica: <https://www.esneca.lat/blog/sistemas-energeticos-deporte-tipos/>
- Gardachal, Á. (20 de Enero de 2022). *Vitónica*. Obtenido de Qué es el test de burpee: en qué consiste, cómo se hace y para qué sirve: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/que-test-burpee-que-consiste-como-se-hace-sirve>

- Guasumba Loya, A. D. (26 de agosto de 2023). *Universidad de las Fuerzas Armadas*. Obtenido de Relación entre la capacidad aeróbica máxima y la resistencia anaeróbica aláctica en el Club Especializado Formativo Quito Corazón QC: <https://repositoriobe.espe.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fb90cd2f-d799-4a1b-9477-a5a3c357af45/content>
- Gutierrez Henry, C. B. (febrero de 2011). *El desarrollo del sistema anaeróbico a láctico como dirección determinante del rendimiento deportivo de las basquetbolistas categoría cadetes de federación deportiva de Chimborazo*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/862/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2011-0005.pdf>
- Joel, S. H. (22 de noviembre de 2023). *El aerobic taekwondo y la incidencia en el IMC en adultos*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11929/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0042-2023.pdf>
- Katya Vargas Ortiz, M. H.-V. (29 de 04 de 2014). *Gaceta Medica de Mexico*. Obtenido de El entrenamiento aeróbico de 12 semanas reduce los factores de riesgo cardiovascular en adolescentes con exceso de peso: https://www.anmm.org.mx/bgmm/2014/S1/GMM_150_2014_S1_120-124.pdf
- LBDC. (25 de febrero de 2019). *SPORT*. Obtenido de Sistemas energéticos en el deporte: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/sistemas-energeticos-deporte/#:~:text=La%20gluc%C3%B3lisis%20anaer%C3%B3bica%20es%20la,all%C3%A1%20de%20unos%20pocos%20segundos>.
- MedlinePlus. (21 de julio de 2022). *Metabolismo*. Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002257.htm#:~:text=El%20metabolismo%20se%20refiere%20a,Regulaci%C3%B3n%20de%20la%20temperatura%20corporal>
- Mundo Nutricion . (3 de octubre de 2016). *Sistema de fosfágeno o anaeróbico. La energía*. Obtenido de Mundo Nutricion : https://mundonutricion.es/es/noticias/28_sistema-fosfageno-1.html
- NemoursTeensHealth. (2016). *Glucógeno*. Recuperado el 23 de octubre de 2024, de NemoursTeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/glycogen.html>
- Orozco Yuquilema, A. (2023 de 7 de 2023). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de El entrenamiento anaeróbico láctico y su relación con las actividades agrícolas: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11238/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0026-2023.pdf>
- Ponce Bravo, H. L. (2015). *Dialnet*. Obtenido de Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56209>

The European Food Information Council. (14 de 1 de 2020). *Las funciones de los carbohidratos en el cuerpo*. Obtenido de The European Food Information Council: <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/las-funciones-de-los-carbohidratos-en-el-cuerpo/>

ANEXOS

Anexo 1 certificado



FLY GYM ESCUELA DE GIMNASIA Y FITNESS

MANUEL ELICIO FLOR ENTRE PRINCESA CORI Y CARLOS ZAMBRANO TELF. 0998429884 /0999012063
FLY GYM NORTE: PADRE MANUEL DE OROZCO Y LUCIAN ANDRADE MARIN

Riobamba 30 de octubre de 2024

CERTIFICADO

A petición de la interesada. La escuela de gimnasia y fitness FLY GYM de la ciudad de Riobamba extiende la siguiente certificación.

Al señor. **VICTOR SANTIAGO JIMENEZ MOROCHO**, portador de la cedula de identidad: 0604513796, estudiante de la carrera de: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Ha cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "**LOS AEROBICOS EN EL SISTEMA ANAEROBICO LACTICO DE LOS ADOLESCENTES**" con las deportistas de la escuela permanente De Fly Gym, desde el 15 de mayo hasta el 1 de agosto del año 2024

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso del presente certificado para los fines pertinentes.

Atentamente.

Lic. Alex Orozco
DIRECTOR FLY GYM



Anexo 2 Solicitud



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 09 de mayo del 2024
Oficio No.383- CPAFYD-FCEHT-2024

Licenciado
Alex Orozco G.
GERENTE DE FLY-GYM RIOBAMBA
Presidente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Victor Santiago Jimenez Morocho portador de la C.I. 0060451379-6; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "LOS AERÓBICOS EN EL SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO DE LOS ADOLESCENTES" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Vinicio Sandoval G, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTOR DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Archivo

Unach | PEDAGOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL | ACTIVIDAD FÍSICA
DE CHIMBORAZO | Y DEPORTE
Dirección

Recibido.

17.08
09/05/2024

Anexo 3. Fotografía

Ilustración 3

Presentación de la clase



Nota: Presentación y descripción del tema del proyecto de investigación a las estudiantes de la Escuela de Gimnasia y Fitnes “Fly Gym”.

Ilustración 4

Explicación previa al Pre-Test



Nota: Explicación y práctica de cómo se va a realizar el Pre-Test, siendo en este caso el Test de Burpee.

Ilustración 5

Realización de aeróbicos.



Nota: Pasos básicos de diferentes ritmos, como lo son la salsa, merengue, cumbia reggaetón.

Ilustración 6

Nueva clase con el grupo de intervención



Nota: Santiago Jimenez 2024. Presentación de una nueva clase junto con las chicas de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym” y explicación de los objetivos planteados.

Ilustración 7

Inicio de la clase de Body Stiling



Nota: Inicio de la Clase de Body Stiling junto con las chicas de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

Ilustración 8

Clase de Aeróbicos



Nota: Realización de Aeróbicos junto con las chicas de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

Ilustración 9

Inicio del Post-Test



Nota: Santiago Jimenez 2024. Inicio de la toma del Post-Test a las chicas de la Escuela de Gimnasia y Fitness “Fly Gym”.

Ilustración 10

Finalización del Post-Test



Nota: Santiago Jimenez 2024. Finalización de la toma del Post-Test en este caso, el Test de Burpee del proyecto de investigación.