



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

Título

“Ejercicios calisténicos y fortalecimiento físico en niños”

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

Autor:

Antun Shagui Alex Fabian

Tutor:

Mgs. Vinicio Fausto Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Antun Shagui Alex Fabian, con cédula de ciudadanía CI: 1401327778 respectivamente, autor del trabajo de investigación titulado: “Ejercicios calisténicos y fortalecimiento físico en niños” “academia runa calistenic”, periodo 2024.”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra 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, 10 de noviembre de 2024.



Alex Fabian Antun Shagui

C.I: 1401327778



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



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: **"EJERCICIOS CALISTENICOS Y EL FORTALECIMIENTO FÍSICO EN NIÑOS"**, bajo la autoría de **Antun Shagui Alex Fabian** con CC: **1401327778**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 08 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 **"EJERCICIOS CALISTENICOS Y EL FORTALECIMIENTO FÍSICO EN NIÑOS"**, presentado por **Antun Shagui Alex Fabian** con CC: **1401327778**, bajo la tutoría de PhD. John Morales; 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 27 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. John Morales
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
TUTOR

FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Antun Shagui Alex Fabian** con CC: **1401327778**, 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 "**EJERCICIOS CALISTENICOS Y EL FORTALECIMIENTO FÍSICO EN NIÑOS**", 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, 07 de noviembre del 2024



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada, en primer lugar, a Dios, fuente inagotable de sabiduría y fortaleza, por sus bendiciones y guía en cada paso de este arduo camino. En segundo lugar, a mi amada familia, que con su amor incondicional y apoyo constante fue mi refugio en los momentos más desafiantes, creyendo siempre en mis capacidades. Por último, pero no menos importante, a mis docentes, quienes con su enseñanza y dedicación compartieron valiosos conocimientos, siendo una inspiración y guía para alcanzar la excelencia en el ámbito profesional.

Alex Antun Shagui.

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento eterno a la Universidad Nacional de Chimborazo, a los escenarios que fueron partícipes de cada esfuerzo y gota de sudor vivido a lo largo de estos años , a mi madre y padre Leidy Shagui y Favio Antun que han sido para mí , la base fundamental no solo para mi proceso de preparación académica , sino para mi preparación personal y de vida, un simple párrafo en un proyecto no basta para describir el amor y cariño que le tengo, a todos mis familiares , amigos y colegas los que creyeron en mí desde el principio y se mantuvieron firmes hasta el final .

Alex Antun Shagui.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE GRÁFICAS	12
RESUMEN	13
ABSTRACT	14
CAPÍTULO I	15
1. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 Planteamiento del Problema	17
1.2 Antecedente Investigativo	19
1.3 Justificación	19
1.4 Formulación del problema.....	20
1.5 Objetivos.....	20
1.5.1 Objetivo General.	20
1.5.2 Objetivos Específicos.	21
CAPÍTULO II.....	22
2. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Calistenia	22
2.1.1 Características de la calistenia.	23

2.1.2 Ejercicios Básicos.	23
2.1.3 Ejercicios Estáticos.	30
2.1.4 Ejercicios de la calistenia.	30
2.2 Fortalecimiento físico.....	31
2.2.1 Concepto.....	31
2.2.1 Capacidades Físicas.	31
2.2.2 La fuerza.....	31
CAPÍTULO III.....	34
3. METODOLOGÍA.....	34
3.1 Diseño de Investigación	34
3.1.1 Diseño cuantitativo.	34
3.1.2 Cuasi experimental.....	34
3.2 Tipo de Investigación	34
3.2.1 Descriptiva.....	34
3.2.2 Observacional.	34
3.3 Nivel de investigación.....	34
3.3.1 Transversal.....	34
3.3.2 De campo.....	35
3.4 Población de estudio y tamaño de muestra.....	35
3.4.1 Población.	35
3.4.2 Muestra.....	35
3.5 Técnicas de recolección de Datos.....	36
3.5.1 Test de fuerza (Flexiones de brazos).....	36
3.6 recolección de datos	37
CAPÍTULO IV	38
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
4.1 Resultados.....	38

4.2 Normalidad	40
4.3 T. student	41
4.3 Discusión de resultados	41
CAPÍTULO V	42
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
5.1 Conclusiones	42
5.2 Recomendaciones	43
CAPÍTULO VI	44
6. INTERVENCIÓN	44
6.1 Objetivo	44
6.2 Justificación	44
6.3 Planificación	45
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sexo	28
Tabla 2. Edad	29
Tabla 3. Pre test fuerza	32
Tabla 4. Post test fuerza	33
Tabla 5. Prueba de normalidad	33
Tabla 6. Prueba de muestras emparejadas	34

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Q-Q normal del pre test fuerza	28
Gráfica 2. Q-Q normal del post test fuerza.....	29

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo Determinar la influencia de los ejercicios calisténicos y el fortalecimiento físico en niños de la academia runa calisthenics, la población para este estudio estuvo conformada por 40 de la academia, de los cuales se tomó como muestra a los niños que son deportistas entre 8 y 9 años de edad; el total de la muestra fue de 7 deportistas entre ellos 5 hombres que representan el 71,4% de la muestra, y 2 mujeres que representan el 28,6% de la muestra de estudio.

El diseño de la investigación fue cuantitativo, cuasi experimental, de tipo descriptiva y observacional; como instrumentos de evaluación se aplicó un test para medir la capacidades física que fue la fuerza. Los datos fueron recolectados en una ficha para cada deportista después del pre y post test. El programa se centró en como los ejercicios calisténicos influyen en el fortalecimiento físico.

Palabras claves: Ejercicios calisténicos, fortalecimiento físico, capacidades físicas, cuasi experimental.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence of calisthenic exercises on physical strengthening in children at the Runa Calisthenics Academy. The study population consisted of 40 academy members, with a sample of 7 young athletes aged 8 to 9 years, including 5 boys (71.4%) and 2 girls (28.6%).

The research design was quantitative, quasi-experimental, descriptive, and observational. A test was used to measure physical strength, and data were collected using a record sheet for each athlete before and after the pre- and post-tests. The program focused on how calisthenic exercises contribute to physical development.

Keywords: Calisthenic exercises, physical strengthening, physical capacities, quasi-experimental.

Translation reviewer: Andrea Paola Goyes Robalino

Date: 02/12/2024

Signature:



Firmado electrónicamente por:
ANDREA PAOLA
GOYES ROBALINO

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

La calistenia ha ido tomando fuerza en los últimos años debido a las nuevas tendencias juveniles que abordan las redes sociales y se ha visto abalada con una variedad de investigaciones científicas y resultados positivos en la salud de quienes lo practican, es importante conocer más sobre este tipo de deporte que está llamando la atención de varios grupos etarios y que generan expectativas en los mismos, este tipo de deporte abarca ejercicios basados en el dominio del propio peso corporal de cada persona que lo practica dependiendo del plano corporal o ángulo de la articulación al que se someta el músculo eso debemos tenerlo en cuenta tanto en la parte del entrenamiento deportivo como a su vez en la parte anatómica para poder trabajar con los o las personas, sabiendo que si se lleva una incorrecta planificación ya sea en cargas o ejercicios se puede maltratar al niño, niña, joven o adulto y causaran en ellos lesiones desde muy leves hasta lesiones permanentes, además de espantar a los individuos de esta práctica deportiva.

La calistenia se practica sin cargas adicionales y se trata de ejercer resistencia a la fuerza con el propio cuerpo es a su vez uno de los deportes más divertidos, técnicos y completos, buscando siempre la coordinación y precisión en sus movimientos es así como esta disciplina deportiva permite unir cuerpo y mente a la vez de forma muy especial (Mataruna, 2016).

El ejercicio en los parques es muy rutinario y también muy constante para los adultos y niños que buscan de mejorar su estado de salud, su condición física o simplemente es una distracción para quedarse en casa y no desarrollar el sedentarismo, este grupo de personas suelen buscar actividades y alternativas que les permita sentirse incluidos.

En consecuencia, a lo ya mencionado párrafos atrás hemos visto oportuno realizar el estudio de los ejercicios de calistenia y fortalecimiento físico en niños.

El fortalecimiento físico ayuda en el mejoramiento de fuerza y resistencia, lo que puede hacer que sea más fácil realizar actividades diarias como el levantar objeto pesados o subir escaleras también puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar la postura corporal, además este último tiene un impacto positivo en la salud a largo plazo ya que ayuda a controlar el peso corporal y reducir el riesgo de enfermedades comunes como diabetes y obesidad que hoy por hoy han ido tomándose los primeros lugares a nivel mundial en cuanto a enfermedades el siglo XXI.

El trabajo de investigación tiene la siguiente distribución de capítulos:

Capítulo I: Intuye del planteamiento del problema, los antecedentes investigativos, efectuando la contextualización, formulación del problema, realizando la justificación, formulando el objetivo general y objetivos específicos de la tesis a plasmar.

Capítulo II: Se realiza el marco teórico, desarrollando conceptos para expresar tanto la variable independiente como la variable dependiente.

Capítulo III: Está diseñado el marco metodológico, en el cual contiene el diseño de la investigación, el tipo de investigación, el nivel de investigación, la población y la muestra, las técnicas utilizadas para recopilar datos y los instrumentos necesarios.

Capítulo IV: Está formado de los resultados obtenidos mediante datos estadísticos y representaciones gráficas, constata el análisis e interpretación de datos, en la discusión se realiza una comparación del trabajo realizado con el de otros autores para generar un criterio.

Capítulo V: Contiene las conclusiones basado a los objetivos específicos y las recomendaciones en base a conclusiones.

Capítulo VI: En este capítulo se realizó el programa de entrenamiento. Después se coloca la bibliografía, anexos, instrumentos utilizados, consentimiento informado, oficios y fotografías que evidencian la intervención.

1.1 Planteamiento del Problema

La palabra "calistenia" proviene del griego "kallos" (belleza) y "sthenos" (fuerza), y su práctica se remonta a la antigüedad. Los antiguos griegos y romanos ya utilizaban ejercicios similares a los actuales para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la agilidad. Por ejemplo, los atletas olímpicos y los guerreros romanos realizaban ejercicios que pueden considerarse precursores de la calistenia moderna (JAHN , 2017).

A lo largo del siglo XX, la calistenia se popularizó en diferentes contextos. En Estados Unidos, se introdujo en las escuelas como parte de los programas de educación física. En la década de 1950, el sistema de ejercicios calisténicos fue promovido por figuras como Charles Atlas, quien es conocido por sus anuncios de "cuerpo perfecto" que se basaban en la calistenia.

En las últimas dos décadas, la calistenia ha experimentado un renacimiento gracias a la creciente popularidad de los entrenamientos funcionales y el fitness en general. La práctica ha sido revitalizada por la comunidad de fitness en línea y las redes sociales, donde atletas y entusiastas de la calistenia comparten rutinas y desafíos que muestran la capacidad de realizar movimientos avanzados como las dominadas con una sola mano, los músculos y las planchas (Atlas, 1884).

En Ecuador, como en muchos países latinoamericanos, la calistenia comenzó a ganar popularidad a finales del siglo XX y principios del XXI. Durante este tiempo, los métodos de ejercicio físico tradicionales, como el entrenamiento en gimnasios y la educación física en las escuelas, fueron predominantes. Sin embargo, los movimientos globales en el fitness y la salud también empezaron a influir en Ecuador. (Astudillo, 2018)

En las décadas de 2000 y 2010, la calistenia comenzó a hacerse más visible en Ecuador. A medida que el acceso a la información sobre fitness y salud se amplió gracias a internet, la práctica de la calistenia se popularizó entre los jóvenes y los entusiastas del deporte. Las redes sociales jugaron un papel crucial en la difusión de rutinas y desafíos, lo que contribuyó a un mayor interés en la calistenia.

Los ejercicios de calistenia engloban un sin número de ejercicios dentro del mundo fitness, es muy atrayente gracias a la variedad de movimientos que se pueden realizar en espacios abiertos y cerrados, con poco o mucho material, esto ha causado conmoción en las personas que miran en estos ejercicios una alternativa fácil y económica de comenzar a realizar actividad física. El grupo de las personas adultas es un grupo clave para enfocarse en el entrenamiento físico ya que muchas veces cuando se llega a cierta edad se van perdiendo algunas capacidades físicas, esto debido a muchos factores alternos que tiene cada persona en su diario vivir y hay muchas personas que buscan realizar actividad física de alguna manera en entorno naturales y públicos.

Dentro del entrenamiento deportivo manejamos cargas en los deportistas a diferentes intensidades y volúmenes dependiendo en la etapa en la que se encuentre el individuo y también el entrenamiento deportivo conlleva ejercicios dinámicos sin cargas con el fin de mejorar nuestras capacidades físicas, siendo esto aplicable a la mayoría de deportistas en la disciplina que se desempeñen.

En el presente proyecto de investigación se busca analizar el fortalecimiento físico en niños mediante un programa de entrenamiento que se llevará a cabo ejercicios calisténicos. De esta manera la investigación ayudará a corregir los cambios que se pueda desarrollar con los ejercicios propuestos para optimizar las capacidades básicas que son la fuerza, resistencia, flexibilidad y la velocidad de cada deportista.

1.2 Antecedente Investigativo

Aguagallo (2019) menciona que la calistenia influye de forma positiva en la fuerza de los deportistas categoría menores del Club Koryo de la ciudad de Riobamba, cumpliendo de esta manera con el objetivo principal de su investigación que era precisamente el determinar la influencia de este método de entrenamiento deportivo planteado.

Se domina fuerza en términos generales a la capacidad de vencer una resistencia, en el caso de la actividad física y deportiva dicha capacidad se genera gracias a la contracción de las fibras musculares.

1.3 Justificación

Lo que me impulso a realizar esta investigación fue demostrar que mediante la práctica de la calistenia y un buen plan de entrenamiento se puede desarrollar las capacidades físicas básicas en las personas.

Los ejercicios calisténicos se centran en el uso del propio peso corporal, lo que implica una resistencia dinámica que mejora la fuerza funcional. Esta forma de entrenamiento fortalece los músculos de manera que se traducen en habilidades útiles en actividades diarias y deportivas. A diferencia de las máquinas de pesas que aíslan músculos específicos, los ejercicios calisténicos a menudo involucran múltiples grupos musculares simultáneamente, lo que resulta en una mejora integral de la fuerza.

Varios ejercicios calisténicos, como las flexiones, sentadillas y dominadas, requieren movimientos amplios que ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad. Al trabajar en diferentes rangos de movimiento, estos ejercicios contribuyen a una mayor amplitud de movimiento en las articulaciones y una mejor capacidad para realizar movimientos complejos.

Los ejercicios calisténicos desafían la estabilidad y el equilibrio, lo que mejora el control corporal y la coordinación. Movimientos como las planchas y las elevaciones de piernas requieren un control preciso del cuerpo, lo que ayuda a desarrollar la conexión entre la mente y los músculos, así como una mayor estabilidad del core.

La realización repetitiva de ejercicios calisténicos se realizará especialmente cuando se incorporan variaciones y repeticiones altas para mejorar la resistencia muscular. Los músculos se acostumbran a trabajar durante periodos prolongados, lo que aumenta su capacidad para realizar esfuerzos sostenidos sin fatiga prematura. Al entrenar con el propio peso corporal y centrarse en la forma adecuada, los ejercicios calisténicos pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones. La mejora en la fuerza, flexibilidad y control corporal contribuye a una mayor estabilidad y una menor probabilidad de lesiones durante actividades físicas y en la vida diaria.

Deseo que al realizar el presente proyecto se pueda aportar conocimientos enfocados a mejorar las capacidades físicas en los niños con la realización del plan de entrenamiento y los ejercicios dinámicos donde los atletas puedan estar concentrados y se diviertan y al finalizar obtener resultados positivos.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo se puede fortalecer el físico en niños mediante la programación de ejercicios calisténicos en la academia Runa Calistenhic?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General.

- Determinar la influencia de los ejercicios calisténicos y el fortalecimiento físico en niños.

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Evaluar el fortalecimiento físico en niños de la academia runa calisthenics.
- Desarrollar un programa de ejercicios calisténicos para los niños de la academia runa calisthenics.
- Relacionar resultados obtenidos pre-post intervención en los niños de la academia runa calisthenics.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Calistenia

Río y Díaz (2015) Manifiesta que la calistenia ha ido evolucionando hasta la actualidad, por lo que no existe una definición exacta que se amolde a la concepción actual. Por ello, hemos optado por definirla, como el conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso, pudiéndose realizar en espacios no concretos, valiéndose del equilibrio y el control corporal para el desarrollo a nivel físico y mental.

La Calistenia ha estado presente en numerosos ámbitos, como las actividades circenses o la gimnasia deportiva, además, ha sufrido múltiples modificaciones y nuevas concepciones como el CrossFit, que tiene matices de esta, utilizando implementos para conseguir su objetivo, el TRX o entrenamiento en suspensión, utiliza correas para el trabajo con el peso corporal, siendo posible entrenar en numerosos lugares (Río y Díaz, 2015).

Rodríguez y Guerrero (2021) explican que la calistenia se trata de un entrenamiento deportivo encaminado al desarrollo progresivo de la fuerza con el fin de dominar y controlar nuestro cuerpo en diferentes movimientos y en diferentes posturas que conlleva el realizar un ejercicio. Los ejercicios calistenicos involucran casi la totalidad de los músculos del cuerpo humano cuando se llevan a cabo sus entrenamientos, la calistenia no solo se basa en el entrenamiento de fuerza sino también que va desarrollando paralelamente la parte aeróbica al realizar varias repeticiones de un mismo ejercicio y en varias series.

La calistenia se la lleva a cabo en espacios cerrados y también en espacios abiertos donde hoy en día podemos encontrar espacios destinados para la práctica de este deporte en los parques y vecindarios de la ciudad, más sin embargo esta práctica de la calistenia no es moderna ya que se cree que tiempo atrás el hombre realizaba ejercicios similares con el fin de

embellecer su cuerpo hipertrofia muscular y aunque ellos no lo sabían ese era el motivo por el cual sus músculos se veían más voluminosos y definidos (Rodríguez y Guerrero, 2021).

Varios de los ejercicios que se realizan en calistenia son muy parecidos a los que realizan en gimnasia eso lo podemos ver a través de la televisión de los juegos olímpicos. Establece una diferencia de términos entre gimnasia y calistenia, siendo en realidad la Calistenia una nueva escuela gimnástica en la que se eliminaban los aparatos y se adaptaba el ritmo.

Los ejercicios con el propio peso corporal nos permiten trabajar en diferente ángulos y posiciones según el movimiento que queramos realizar y sabiendo que la variar la ejecución del plano corporal aumentara o disminuirá la dificultad del ejercicio, esto también lo vemos en los entrenamientos deportivos donde trabajamos con varios métodos en el uso de volumen, intensidad que requiera ser utilizado dependiendo el entrenamiento (Rodríguez y Guerrero, 2021).

2.1.1 Características de la calistenia.

La calistenia se caracteriza por su practicidad siendo un deporte que se puede realizar en cualquier lado como los parques, calles, playas, escuelas, generalmente ambientes al aire libre, aportando a la recreación y movilidad del individuo que lo practique, sin embargo, también puede ser practicado en la comodidad del hogar dando riendas sueltas a la imaginación en la ejecución de los ejercicios (Martelo, 2023).

2.1.2 Ejercicios Básicos.

(Rodríguez, 2015) menciona que “los ejercicios de calistenia básicos tienen como finalidad fortalecer determinadas partes del cuerpo y aumentar su resistencia para subir de nivel. En este campo se encuentran las sentadillas, flexiones o dominadas, recomendada para personas principiantes en el deporte”.

Dominadas

Las dominadas, también conocidas como pull-ups en inglés, son un ejercicio de fuerza que se realiza colgándose de una barra y levantando el cuerpo hasta que la barbilla supera la barra. Es un excelente ejercicio para trabajar la musculatura de la espalda, los bíceps y el core:

- **Posición Inicial:** Agarra la barra con las palmas hacia adelante (pronación) o hacia ti (supinación), dependiendo del tipo de dominada que quieras hacer. Las manos deben estar un poco más separadas que el ancho de los hombros.
- **Colgando:** Deja que tu cuerpo cuelgue completamente con los brazos extendidos. Mantén el torso recto y contraído.
- **Subida:** Usa los músculos de la espalda y los brazos para levantar el cuerpo. La barbilla debe llegar a la altura de la barra o pasarla.
- **Bajada:** Baja lentamente hasta que los brazos estén completamente extendidos nuevamente.

Flexiones de pecho

Las flexiones de pecho, conocidas como push-ups en inglés, son un ejercicio clásico de calistenia que trabaja principalmente el pecho, los tríceps y el core. Son muy versátiles y se pueden hacer en casi cualquier lugar.

- **Posición Inicial:** Colócate en una posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, ligeramente más anchas que el ancho de los hombros.
Los dedos de los pies deben estar en contacto con el suelo, y el cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
Mantén el core contraído y el cuello en una posición neutra.
- **Movimiento Descendente:** Baja el cuerpo lentamente doblando los codos, asegurándote de mantener el torso recto.

Los codos deben formar un ángulo de aproximadamente 75-90 grados. El pecho debe acercarse al suelo, pero sin tocarlo.

- **Movimiento Ascendente:** Empuja el suelo con las manos para volver a la posición inicial, extendiendo completamente los brazos.
- **Respiración:** Inhala mientras bajas y exhala al empujar hacia arriba.

Sentadillas

Las sentadillas, o squats en inglés, son un ejercicio fundamental en cualquier rutina de entrenamiento. Trabajan varios grupos musculares a la vez, incluyendo los glúteos, los muslos y el core, y son clave para desarrollar fuerza y estabilidad en la parte inferior del cuerpo. Aquí te explico cómo hacerlas correctamente, sus beneficios y algunas variaciones:

- **Posición Inicial:** Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Los dedos de los pies deben estar ligeramente hacia afuera.
Mantén la espalda recta y el pecho erguido.
- **Movimiento Descendente:** Empuja las caderas hacia atrás como si te estuvieras sentando en una silla.
Doble las rodillas, asegurándote de que no se desvíen hacia adentro o hacia afuera.
Las rodillas deben seguir la línea de los pies.
Baja hasta que tus muslos estén paralelos al suelo o un poco más abajo si tu flexibilidad lo permite.
- **Movimiento Ascendente:** Empuja desde los talones para volver a la posición inicial, extendiendo las piernas y apretando los glúteos.
Mantén el torso recto y el core activado durante el movimiento.
- **Respiración:** Inhala mientras bajas y exhala mientras subes.

Abdominales

Los ejercicios abdominales son fundamentales para fortalecer el core, que incluye los músculos del abdomen, la zona lumbar y los oblicuos. Tener un core fuerte no solo mejora la estabilidad y la postura, sino que también puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en otros ejercicios y actividades diarias:

Crunches (Abdominales Básicos)

- **Posición Inicial:** Acuéstate de espaldas con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.

Coloca las manos detrás de la cabeza o cruzadas sobre el pecho.

- **Movimiento:** Eleva la parte superior del torso hacia las rodillas contrayendo el abdomen.
- **Descenso:** Baja lentamente a la posición inicial.

Planchas

- **Posición Inicial:** Colócate en una posición de plancha con los codos y los pies en el suelo.

Los codos deben estar directamente debajo de los hombros.

Los pies deben estar juntos o ligeramente separados, dependiendo de tu comodidad.

- **Mantenimiento:** Mantén el cuerpo en una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Contrae los músculos del abdomen, los glúteos y los muslos para mantener la postura.
- **Respiración:** Respira de manera controlada y no contengas la respiración.
- **Duración:** Mantén la posición el mayor tiempo posible, comenzando con 20-30 segundos y aumentando gradualmente.

Muscle up

El muscle-up es un ejercicio avanzado de calistenia que combina una dominada con una flexión en la barra, permitiendo que te eleves completamente sobre ella y realices una

extensión de brazos. Es un desafío técnico y físico que requiere fuerza, coordinación y técnica:

- **Posición Inicial:** Agárrate de la barra con las palmas hacia adelante (pronación) y las manos un poco más anchas que el ancho de los hombros.

Cuelga con los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto.

- **Movimiento:** Realiza una dominada estándar: tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que tu barbilla esté a la altura de la barra.

Front level

El front level es un ejercicio avanzado de calistenia que implica mantener el cuerpo horizontal en el aire mientras cuelgas de una barra o anillas. Este movimiento exige una gran fuerza en el core, la espalda y los hombros, así como una excelente técnica y control corporal:

- **Posición Inicial:**

Agarre: Colócate colgado de una barra con un agarre en pronación (palmas hacia adelante) o supinación (palmas hacia ti). También puedes usar anillas si prefieres.

Coloca las manos a un ancho que te resulte cómodo.

- **Preparación:**

Activa el core y la parte superior del cuerpo.

Mantén los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto.

- **Elevación:**

Lleva las piernas hacia arriba mientras mantienes el cuerpo recto. El objetivo es elevar el cuerpo hasta que esté paralelo al suelo.

Ajusta la posición de las piernas y el torso para mantener una línea recta desde los pies hasta la cabeza.

- **Mantenimiento:**

Una vez que el cuerpo esté en posición horizontal, mantén la postura el mayor tiempo posible.

Asegúrate de mantener el abdomen y los glúteos activados para mantener el cuerpo estable.

- **Descenso:**

Baja el cuerpo de manera controlada a la posición inicial.

Flexiones de pino

Las flexiones de pino (o handstand push-ups) son un ejercicio avanzado de calistenia que combina fuerza de hombros, control del core y equilibrio:

- **Posición Inicial:**

Con Apoyo en la Pared:

Colócate en posición vertical (pino) con la espalda contra la pared para apoyo.

Asegúrate de que tus manos estén en el suelo a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros.

Los pies deben estar apoyados en la pared y el cuerpo alineado.

Sin Apoyo:

Si ya tienes experiencia, puedes intentar el pino sin apoyo en la pared. Aquí, el equilibrio será mantenido solo con la fuerza del core y la posición de las piernas.

- **Alineación del Cuerpo:**

Mantén el cuerpo recto desde los pies hasta la cabeza.

Activa el core para evitar que las piernas y la pelvis se hundan o se levanten demasiado.

- **Manos y Dedos:**

Coloca las manos firmemente en el suelo, asegurándote de que estén alineadas con los hombros.

Los dedos deben estar separados para ofrecer un mejor agarre.

- **Movimiento**

Descenso:

Flexiona los codos lentamente para bajar el torso hacia el suelo.

Baja hasta que la parte superior de la cabeza o la frente toque ligeramente el suelo (si estás usando una almohadilla para la cabeza, asegúrate de no golpearla con fuerza).

Ascenso:

Empuja hacia arriba con los brazos para volver a la posición inicial con los brazos completamente extendidos.

Mantén la postura del pino y controla el movimiento para evitar balanceos o movimientos bruscos.

Carrera de velocidad

La carrera de velocidad es un tipo de entrenamiento que se centra en mejorar la rapidez y la potencia de las piernas. Es esencial tanto para atletas de sprint como para aquellos que buscan mejorar su capacidad anaeróbica y la eficiencia en la carrera:

- **Posición de Inicio:** Adopta una posición de salida adecuada. En una carrera en pista, utiliza los bloques de salida si están disponibles.

Colócate en una posición baja con las manos apoyadas en el suelo y una pierna adelante para impulso.

- **Fase de Impulso:** Al iniciar, empuja con fuerza desde los bloques (o desde la posición inicial si no estás usando bloques).

Mantén la cabeza alineada con la columna vertebral y el torso inclinado ligeramente hacia adelante.

- Fase de Aceleración: Aumenta gradualmente la velocidad manteniendo una zancada eficiente y un movimiento de brazos en sincronía con las piernas.

En esta fase, el objetivo es alcanzar la máxima velocidad posible.

- Fase de Velocidad Máxima:

Mantén una postura erguida con el torso recto.

Asegúrate de que el movimiento de las piernas sea rápido y eficiente, con un contacto mínimo con el suelo.

- Fase de Deceleración:

Si estás entrenando para carreras largas, comienza a reducir la velocidad gradualmente.

Asegúrate de mantener la técnica adecuada hasta que completes la carrera.

2.1.3 Ejercicios Estáticos.

Los ejercicios estáticos o también conocidos como isométricos son entrenamientos de calistenia que se centra en mantener la estabilidad del cuerpo soportando una misma posición corporal durante un intervalo de tiempo. Con estos ejercicios de estabilidad dentro del entrenamiento el atleta tendrá que demandar un gran esfuerzo se poniendo a prueba tanto la resistencia de tu musculatura como la fuerza de todo el core (Rodríguez, 1995).

2.1.4 Ejercicios de la calistenia.

Ejercicios comunes realizados para el fortalecimiento muscular, con la correcta rutina y programación se puede llegar a hipertrofiar el músculo (aumento del tamaño, del número o de las miofibrillas del músculo) de manera significativa. También determina que las maneras con mayor predominancia para efectuar calistenia son el trabajo de series y repeticiones, ejercicios básicos o trabajo de tensión haciendo alusión a la fuerza que debe mantener en las

posiciones de contracción isométrica o estáticas. Entre los básicos que predominan la calistenia tenemos a la sentadilla, flexiones y dominadas (Panchana y Villao, 2022).

2.2 Fortalecimiento físico

2.2.1 Concepto.

(Bompa, 2018) Define el fortalecimiento físico como un conjunto de ejercicios diseñados para mejorar la capacidad de fuerza muscular, mediante el entrenamiento de resistencia progresiva que permite a los músculos adaptarse a cargas mayores. Ellos afirman que “el entrenamiento de fuerza es fundamental no solo para el rendimiento deportivo, sino también para el desarrollo físico saludable a largo plazo”

2.2.1 Capacidades Físicas.

(Linares, 2020) dice que se puede concebir a las capacidades físicas como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. A estas capacidades se las consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto.

2.2.2 La fuerza

(Díaz Torre, 2015) manifiesta que la fuerza es como la capacidad de vencer equilibrar, o frenar el movimiento de una resistencia externa mediante una tensión muscular. Definición que se ajusta perfectamente al concepto de Calistenia. Pues en todos los ejercicios interviene una fuerza a vencer siendo partícipes los músculos agonistas, bien sea nuestro propio cuerpo a través de auto cargas, o resistencias externas como lastres. La capacidad que los músculos desarrollan para equilibrarse, entran en juego los fijadores y sinérgicos, que ayudarán a estabilizar el cuerpo a la hora de ejecutar los ejercicios. En relación al frenado,

tendrán un rol fundamental los músculos antagonistas. Estableciendo, que la carga es nuestro propio cuerpo, y en casos excepcionales se producirá la introducción de lastres.

Fuerza resistencia: esta manifestación, es común en los ejercicios calisténicos a la hora de realizar numerosas repeticiones cercanas a la fatiga.

Fuerza velocidad/potencia: se produce al realizar contracciones a máxima velocidad venciendo el peso de nuestro propio cuerpo o una resistencia añadida. El entrenamiento en esta modalidad se caracteriza por una combinación de estas dos manifestaciones, consiguiendo una mayor fuerza muscular, mejor control corporal y coordinación inter e intramuscular (Díaz Torre, 2015)

2.2.3 La velocidad.

Inicialmente, podemos concebir esta capacidad como no prioritaria; pero, sin embargo, a la hora de relacionarla con la fuerza, adquiere un rol determinante, que se traduce en fuerza de velocidad, que a su vez se entiende como la capacidad para llegar a altos niveles de tensión muscular en relación al tiempo. Cuando un deportista, necesita acelerarse así mismo en distintas actividades o impulsar un objeto, su capacidad para aplicar fuerza acompañada del factor velocidad, será determinante. Factor al que contribuye la calistenia. (Río y Díaz, 2015).

2.2.4 La flexibilidad.

(Río Alijas & Díaz Torre, 2015) menciona que la flexibilidad y la calistenia es de vital importancia, cultivar la flexibilidad como capacidad complementaria al trabajo muscular, debido a aspectos tanto preventivos, como lesivos; así como funcionales, para facilitar la realización de gestos técnicos en esta modalidad. No nos podemos olvidar, de la importancia de los estiramientos, antes y después del calentamiento, durante (entre los ejercicios) y después de la sesión (en la fase de vuelta a la calma).

2.2.5 La resistencia.

En relación a la fuerza de resistencia, el trabajo se desarrolla con numerosas repeticiones, manteniendo una cadencia, durante un tiempo determinado, resistiendo a la fatiga. Por otra parte, entendiendo la resistencia como una capacidad física básica, la utilizaremos de forma complementaria para un desarrollo integral del organismo en su manifestación aeróbica, consiguiendo así uno de los objetivos primarios de la Calistenia, que consiste en desarrollar un cuerpo atlético y compensado en el que la fuerza y capacidad aeróbica son fundamentales (Río Alijas & Díaz Torre, 2015)

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de Investigación

3.1.1 Diseño cuantitativo.

La presente investigación es de método cuantitativo porque se utilizó un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes. En mi investigación este proceso se lleva a cabo con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación.

3.1.2 Cuasi experimental.

La presente investigación es cuasi experimental porque dentro de esta se maneja solo una variable que es la calistenia.

3.2 Tipo de Investigación

3.2.1 Descriptiva.

La presente investigación es de tipo descriptiva porque se enfocó en observar, registrar, y describir las características de un grupo o fenómeno, sin analizar las causas detrás de estas características.

3.2.2 Observacional.

Se utilizó el tipo de investigación observacional ya que, se mencionó una técnica de investigación social que implica la observación directa de fenómenos en su entorno natural.

3.3 Nivel de investigación

3.3.1 Transversal.

El nivel de la presente investigación fue transversal porque se hizo en un determinado límite de tiempo las cuales fueron de 12 semanas de intervención en donde finalizado ese tiempo se concluyó y se obtuvieron los resultados.

3.3.2 De campo.

Esta investigación es de campo porque se ejecutó la recolección de datos cualitativos encaminados a comprender, observar e interactuar con las personas en su entorno natural es decir estar en el lugar de los hechos y participar de la vida cotidiana de las personas que se están estudiando.

3.4 Población de estudio y tamaño de muestra

3.4.1 Población.

40 deportistas que entrenan en la Academia Runa Calisthenics.

3.4.2 Muestra.

7 niños de 8 a 9 años que entrenan en la Academia Runa Calisthenics.

Tabla 1. *Sexo*

Sexo participantes	f1	%
Maculino	5	71,4
Femenino	2	28,6
Total	7	100

Fuente: Lista de sexo de los practicantes de calisténicos.

Elaborado por: Alex Antun (2024)

Interpretación y descripción: Para la presente investigación tenemos una población total de 40 alumnos, pero para la investigación se escogió a 7 alumnos porque los padres fueron los únicos en aceptar la carta de consentimiento de los niños, por lo que se obtiene un total de 5 hombres el cual representa el 71,4% de la muestra y un total de 2 mujeres el cual representa un 28,6 % de la muestra, por lo que se puede observar que la mayoría de la muestra son hombres.

Tabla 2. Edad

Edad participantes	f1	%
9 años	4	57,10
8 años	3	42,90
Total	7	100,00

Fuente: Lista de edades de los practicantes de calisténicos.

Elaborado por: Alex Antun (2024)

Fuente: Lista de edades de los practicantes de calisténicos.

Elaborado por: Alex Antun (2024)

Interpretación y descripción: Para la presente investigación tenemos un total de 4 niños con la edad de 9 años, el cual representa el 57,10% de la muestra y un total de 3 niños con la edad de 8 años, el cual representa un 42,90 % de la muestra, por lo que se puede observar que la mayoría de niños de la muestra tienen la edad de 9 años.

3.5 Técnicas de recolección de Datos

Para la técnica recolección de datos se utilizó el test de fuerza; el instrumento manejado en la investigación fue el cronómetro que se realizó en la academia de runa calistenia con una población de 7 niños. El pre test se realizó el día lunes 1 de abril del 2024 a las 16h en un clima soleado, el post test se ejecutó el día viernes 28 de junio del 2024 a las 16h en un clima soleado.

3.5.1 Test de fuerza (Flexiones de brazos).

Realizaremos todas las flexiones de brazos posibles. Solo se contabilizan las hechas correctamente: tronco y piernas paralelas en todo momento, nariz y cadera a 2-3 cm del suelo al llegar abajo y extensión total de codos al llegar arriba. Al primer mal hecha o si se precisa una pausa de más de 5 segundos para seguir haciendo flexiones, se dejan de contar.

3.5.2 Tabla de baremos

De 25 a 30: Óptimo.

De 15 a 20: Buen resultado.

De 10 a 15: Resultado medio.

Menos de 10: Tiene que mejorar.

3.6 recolección de datos

Para la presente investigación la recolección de datos se lo hizo en las instalaciones de la academia runa calisthenics en donde se adecuo el lugar para la aplicación del test, también se elaboró una ficha para la recolección de datos de cada estudiante para la realización del test. La aplicación del test se lo hizo en la tarde a las 3 p.m., un día antes también se les indico que vengan con la indumentaria necesaria la cual fue ropa deportiva. Los instrumentos que se utilizaron para la medición de los test fueron el cronometro. Después de la recolección de datos se hizo una tabla de datos en Excel, los cuales después fueron tabulados en el programa SPSS.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 3. *Pre test fuerza*

	f1	%
Malo	2	28,6
Medio	5	71,4
Total	7	100

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Alex Antun (2024)

Análisis:

En la tabla número del pre test de fuerza se puede observar que en los baremos se obtuvieron dos estudiantes en estado de malo que representa el 28,6% y 5 estudiantes que representan en 71,4% de la muestra, concluyendo que la mayor parte de los niños se encuentran en el parámetro de medio.

Tabla 4. *Post test fuerza*

	f1	%
Malo	1	14,3
Medio	4	57,1
Bueno	2	28,6
Total	7	100

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Alex Antun (2024)

Análisis:

Por otro lado, en el post test se mejoró los resultados ya que solo un niño alcanzo el estado de malo, representando el 14,3%, mientras que 4 niños alcanzaron el estado de medio, representando el 57,1% y 2 estudiantes en el estado de bueno representando el 28,6% de la

muestra, concluyendo que la mayoría de niños han mejorado y se encuentra en el parámetro de medio y bueno.

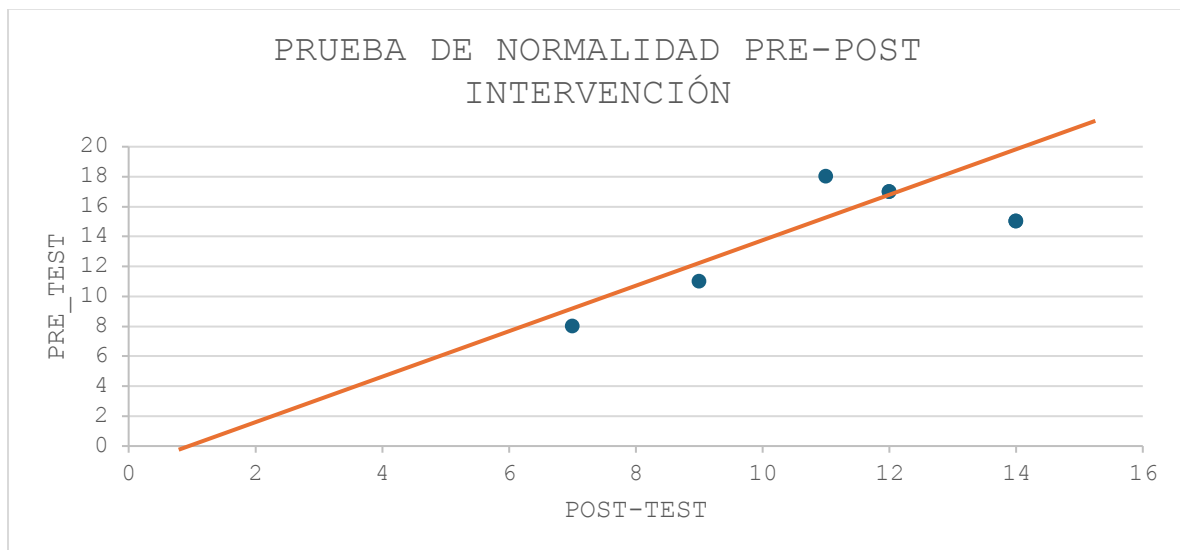
4.2 Normalidad

Tabla 5. Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test_fuerza_flexión_brazos	0,181	7	,200*	0,919	7	0,458
post_test_fuerza_flexion_brazos	0,277	7	0,113	0,871	7	0,189

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Alex Antun (2024)



Grafica 1. Q-Q normal del pre test y post test de flexiones de brazos

Fuente: Investigación Propia
Elaborado por: Alex Antun (2024)

Interpretación:

Se aplicó la prueba de normalidad con la finalidad de saber cómo se comportan los datos y para ver cuál es el estadístico más apto de mis resultados, analizando la prueba de normalidad se va utilizar Shapiro-Wilk porque mi muestra es menor a 30, en este caso

tenemos entre el pre y el post un significancia de 0,8 por lo que están encima de 0,05; por lo tanto aplicare el T student para muestra pareadas porque existe un antes y después.

4.3 T. student

Tabla 8. Prueba de muestras emparejadas

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_test_fuerza_flexión_brazos - post_te	-3,143	2,478	0,937	-5,435	-0,851	-3,355	6	0,015

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Alex Antun (2024)

4.3 Discusión de resultados

Según Aguagallo (2019) indica en su investigación titulada influencia de la calistenia en la fuerza de los deportistas menores. Club koryo, 2019, con 20 deportistas de 13 a 15 años, donde tuvo una duración de 8 semanas y solo aplico los test de fuerza los cuales fueron el test de RM y el test de Bosco, tanto en el pre test como en el post test, concluye que la calistenia influye de forma positiva en la fuerza de los deportistas, cumpliendo de esta manera con el objetivo principal de su investigación que era precisamente el determinar la influencia de este método de entrenamiento deportivo planteado.

En mi investigación que tuvo una aplicación de 12 semanas, donde se intervenía martes y jueves en niños de 8 a 9 años de edad y en donde se midió la capacidad físicas básicas que son la fuerza, se obtuvo ($p = 0,000$) siendo muy significativo porque se encuentra debajo de 0,01. Por lo tanto puedo manifestar que mi intervención si dio efecto y el análisis indica que el programa de calistenia produjo mejoras significativas en el

fortalecimiento físico de los niños, al igual que puedo aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evaluó el fortalecimiento físico en niños de la academia runa calisthenics mediante la aplicación de la tabla de baremos de la fuerza con el post y pre test, la misma que nos permitió observar en qué estado físico se encuentran cada deportista.
- El desarrollo del programa de ejercicios calistenicos para los niños de la academia runa calistenia es una estrategia positiva para el mejoramiento del desarrollo de las capacidades físicas de cada deportista ya que los niños mejoraron enormemente en el post test.
- La comparación de los resultados del análisis previamente y posteriormente de la intervención en los niños de la academia runa calistenia fue positiva, debido a que antes de la intervención los niños se encontraban en un nivel de fortalecimiento físico malo y después de aplicar el programa de entrenamiento los niños mejoraron y subieron a un estado de bueno según la tabla de baremos.

5.2 Recomendaciones

- Los entrenadores de las academias de calistenia deberían aplicar pruebas de baremos a cada deportista para saber en qué estado físico se encuentra y ver qué capacidades mejorar individualmente, según las necesidades de cada alumno.
- Se recomienda realizar programas de entrenamiento en las academias de calistenia, para ayudar al deportista a mejorar y superar sus obstáculos, además es muy importante realizar correcciones en cada ejercicio para evitar lesionar y avanzar de una manera más rápida en su objetivo alcanzar el deportista.
- Las pruebas de baremos son esenciales que los entrenadores apliquen a sus atletas debido a que se puede tener resultados positivos aplicando un plan de entrenamiento y verificar cada cierto tiempo en que van mejorando y que les falta mejorar para ir superando y obtener resultados positivos.

CAPÍTULO VI

6. INTERVENCIÓN

6.1 Objetivo

Aplicar un programa de entrenamiento encaminado a realizar ejercicios calistenicos, para determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

6.2 Justificación

El plan de entrenamiento es un programa estructurado y personalizado diseñado para ayudarte a alcanzar tus metas físicas y deportivas. En el entrenamiento físico de atletas de la disciplina de calistenia se recomienda aplicar un plan de entrenamiento enfocado mínimo en 12 semanas para visualizar los resultados, la planificación debe consistir en cada clase ejercicios diferentes para ir mejorando la capacidad física que es la, fuerza, además los ejercicios aplicados en la planificación deben ser muy dinámicos porque se trabaja con niños donde tienen que estar activos durante toda la hora de clases, la misma debe tener descansos adecuados y la hidratación es muy fundamental.

6.3 Metodología

Para la metodología de entrenamiento se utilizó un plan de entrenamiento centrado en desarrollar la fuerza; el instrumento manejado en la investigación fue el cronómetro que se realizó en la academia de runa calistenia con una población de 7 niños. Se detalló una serie de actividades y ejercicios que permitirá a los niños a desarrollar el plan de entrenamiento y Mediante el desarrollo del plan de ejercicios calistenicos el docente busca que los niños, desarrollen su fortalecimiento físico, ya que al desarrollar la capacidad física de la fuerza en niños ayuda a un mejor desarrollo de las habilidades motoras y el fortalecimiento del sistema músculo-esquelético.

6.4 Fundamentación científica

Teniendo en cuenta que el fortalecimiento físico en niños es importante, ya que contribuye significativamente a su salud física, emocional y social. Es necesario que no se subestime la importancia de estas actividades en edades tempranas, ya que tiene un impacto positivo y va mucho más allá del aspecto físico.

6.3 Planificación

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DÍA: martes.

FECHA: 02 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza	30 min		-Flexiones de brazos negativas: se bajará muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. -Fondos con apoyo en un banco: se apoyará las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco. -Up down: realizaremos una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Posición de plancha con los brazos extendidos: Para hacerlo nos recostamos de cara al suelo y colocamos las manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos.
	-Flexiones de brazos negativas.		4s / 5r	
	-Fondos con apoyo en un banco.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Up down en el suelo.		2 min de rest 3s / 5r	
-Posición de plancha con los brazos extendidos.	20s / 5r			
FINAL	Estiramiento	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DÍA: Jueves.

FECHA: 04 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones de brazos negativas. -Fondos con apoyo en un banco. - Up down en el suelo. -Posición de plancha con los brazos extendidos.	30 min	4s / 8r 2 min de rest 4s / 10r 2 min de rest 3s / 7r 2 min de rest 20s / 4r	-Flexiones de brazos negativas: se bajará muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. -Fondos con apoyo en un banco: se apoyará las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco. -Up down: realizaremos una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Posición de plancha con los brazos extendidos: Para hacerlo nos recostamos de cara al suelo y colocamos las manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DÍA: Martes

FECHA: 09 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones diamante: -Flexiones de brazos declinadas: - Toque de hombros en posición de lagartija - Posición de plancha con los brazos extendido. 	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest</p> <p>3s / 10r 2 min de rest</p> <p>3s / 5r 2 min de rest</p> <p>20s / 5r</p>	<p>-Flexiones diamante: para realizarlo se debe ubicar Las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho.</p> <p>-Flexiones de brazos declinadas: se Separa las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo.</p> <p>- Toque de hombros en posición de lagartija: para realizarlo tu cuerpo debe formar una línea lo más recta posible desde las rodillas hasta la cabeza.</p> <p>-Posición de plancha con los brazos extendidos: nos vamos a recostar boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DÍA: Jueves

FECHA: 11 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <p>-Fondos con apoyo en un banco</p> <p>-Up down</p> <p>-Flexiones diamante</p> <p>-Flexiones de brazos declinadas</p>	30 min	<p>4s / 8r</p> <p>2 min de rest</p> <p>4s / 10r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 8r</p> <p>2 min de rest</p> <p>4s / 7r</p>	<p>-Fondos con apoyo en un banco: se apoyará las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco.</p> <p>-Up down: realizaremos una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse.</p> <p>-Flexiones diamante: para realizarlo se debe ubicar Las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho.</p> <p>-Flexiones de brazos declinadas: se Separa las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo.</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DÍA: Martes

FECHA: 16 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones pecho sobre la pared. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla. -Burpee con salto lateral -Burpee con pierna levantada.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones pecho sobre la pared: colocamos las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: nos recostamos de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. -Burpee con salto lateral: Usando algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer una burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral, lo cual existe un poco más de energía e impulsará salto más intenso. -Burpee con pierna levantada: Para hacerlo realizamos un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DÍA: Jueves

FECHA: 18 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <p>-Burpee con salto lateral</p> <p>-Burpee con pierna levantada.</p> <p>Flexiones pecho sobre la pared.</p> <p>-Flexiones de pecho con apoyo de rodilla</p>	30 min	<p>4s / 5r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 7r</p> <p>2 min de rest</p> <p>4s / 10r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 5r</p>	<p>-Burpee con salto lateral: Usando algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer una burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral, lo cual existe un poco más de energía e impulsará salto más intenso.</p> <p>-Burpee con pierna levantada: Para hacerlo realizamos un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.</p> <p>-Flexiones pecho sobre la pared: colocamos las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros.</p> <p>-Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: nos recostamos de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos.</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DÍA: Martes

FECHA: 23 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones spiderman. -Flexiones sparta. - Burpee reverse. - Burpee con salto vertical.	30 min	4s / 7r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 3s / 5r	-Flexiones spiderman: para hacerlo se Aprieta los glúteos, los abdominales y los omóplatos para crear tensión en todo el cuerpo y flexionamos los brazos. -Flexiones espartanas: Para hacerlo comenzamos con los brazos extendidos, realizamos una flexión de codo en esta posición hasta que nuestro pecho roce el suelo y desde allí, cuando los brazos vuelvan a estar casi extendidos, cambiamos la posición de las manos, llevando la que estaba adelante hacia atrás y la que estaba atrás hacia adelante. -Burpee reverse: Para hacerlo debemos adoptar una postura de sentadilla. Desde esta habrá que dar un salto hacia arriba y recuperar la pose de sentadilla. Burpee con salto: Colócate de pie con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Flexiona las rodillas y agáchate hasta lograr sentarte en el suelo sin apoyar las manos.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DÍA: Jueves

FECHA: 25 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza - Burpee reverse. - Burpee con salto vertical. -Flexiones spiderman. -Flexiones sparta.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 4s // 5r 2 min de rest 3s / 8r 2 min de rest 3s / 8r	-Burpee reverse: Para hacerlo debemos adoptar una postura de sentadilla. Desde esta habrá que dar un salto hacia arriba y recuperar la pose de sentadilla. Burpee con salto: Colócate de pie con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Flexiona las rodillas y agáchate hasta lograr sentarte en el suelo sin apoyar las manos. -Flexiones spiderman: para hacerlo se Aprieta los glúteos, los abdominales y los omóplatos para crear tensión en todo el cuerpo y flexionamos los brazos. -Flexiones espartanas: Para hacerlo comenzamos con los brazos extendidos, realizamos una flexión de codo en esta posición hasta que nuestro pecho roce el suelo y desde allí, cuando los brazos vuelvan a estar casi extendidos, cambiamos la posición de las manos, llevando la que estaba adelante hacia atrás y la que estaba atrás hacia adelante.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DÍA: Martes

FECHA: 30 de abril de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calisténicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza	30 min		-Flexiones pecho sobre la pared: para hacerlo Colocamos las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: se debe recostar de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos -Burpee en salto lateral: para hacerlo usamos algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer una burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral, lo cual existe un poco más de energía e impulsará salto más intenso. -Burpee con pierna levantada: para hacerlo se hace un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.
	-Flexiones pecho sobre la pared.		4s / 5r	
	-Flexiones de pecho con apoyo de rodilla.		2 min de rest 3s / 10r	
	-Burpee en salto lateral.		2 min de rest 3s / 5r	
	-Burpee con pierna levantada.		2 min de rest 4s / 5r	
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DÍA: Jueves

FECHA: 02 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <p>-Flexiones pecho sobre la pared.</p> <p>-Flexiones de pecho con apoyo de rodilla.</p> <p>-Burpee en salto lateral.</p> <p>-Burpee con pierna levantada.</p>	30 min	<p>4s / 5r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 10r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 5r</p> <p>2 min de rest</p> <p>20s / 5r</p>	<p>-Flexiones pecho sobre la pared: para hacerlo Colocamos las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros.</p> <p>-Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: se debe recostar de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos</p> <p>-Burpee en salto lateral: para hacerlo usamos algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer una burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral, lo cual existe un poco más de energía e impulsará salto más intenso.</p> <p>-Burpee con pierna levantada: para hacerlo se hace un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DÍA: Martes

FECHA: 07 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones de brazos isométricas. -Flexiones pecho sobre la pared. - Up downs. variante del burpee. -Burpees con pierna levantada. 	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexiones de brazos isométricas: para hacerlo debemos flexionar con los brazos más abiertos del ancho de hombros y aguantar hasta mitad de recorrido, aguanta 7 segundos y vuelve a su posición inicial. -Flexiones pecho sobre la pared: se coloca las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. Up downs: se debe hacer una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Burpees con pierna levantada: para hacerlo se realiza un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso. Comienza inclinando una pierna, y sin bajar directamente a cuclillas vamos a la posición de tabla.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DÍA: Jueves

FECHA: 09 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones pecho sobre la pared. - Up downs. variante del burpee. -Burpees con pierna levantada. -Flexiones de brazos isométricas.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones pecho sobre la pared: se coloca las manos en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. Up downs: se debe hacer una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Burpees con pierna levantada: para hacerlo se realiza un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso. Comienza inclinando una pierna, y sin bajar directamente a cuclillas vamos a la posición de tabla. -Flexiones de brazos isométricas: para hacerlo debemos flexionar con los brazos más abiertos del ancho de hombros y aguantar hasta mitad de recorrido, aguanta 7 segundos y vuelve a su posición inicial.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DÍA: Martes

FECHA: 14 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza -flexiones diamante. -flexiones de brazos declinadas. -toque de hombros en posición de lagartija. -Posición de plancha con los brazos extendidos.	30 min	4s / 8r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones diamante: Colocamos las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho -Flexiones de brazos declinadas: Separamos las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo. - Toque de hombros en posición de lagartija: Tu cuerpo debe formar una línea lo más recta posible desde las rodillas hasta la cabeza. Levanta una de las manos del suelo y llévatela al hombro del lado contrario. -Posición de plancha con los brazos extendidos: Nos recostamos boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DÍA: Jueves

FECHA: 16 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <p>-toque de hombros en posición de lagartija.</p> <p>-flexiones de brazos declinadas.</p> <p>-Posición de plancha con los brazos extendidos.</p> <p>-flexiones diamante.</p>	30 min	<p>4s / 8r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 10r</p> <p>2 min de rest</p> <p>20s / 4r</p> <p>2 min de rest</p> <p>3s / 7r</p>	<p>- Toque de hombros en posición de lagartija: Tu cuerpo debe formar una línea lo más recta posible desde las rodillas hasta la cabeza. Levanta una de las manos del suelo y llévatela al hombro del lado contrario.</p> <p>-Flexiones de brazos declinadas: Separamos las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo.</p> <p>-Posición de plancha con los brazos extendidos: Nos recostamos boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).</p> <p>-Flexiones diamante: Colocamos las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho</p>
	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DÍA: Martes

FECHA: 21 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <p>-Flexiones cobra. -Flexiones diamante. -Flexiones de brazos declinadas. -Flexiones en posición supina</p>	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r</p>	<p>-Flexiones cobra: Nos colocaremos tumbados boca abajo en el suelo y apoyaremos ambas palmas de la manos debajo del pecho, por los lados del mismo. Pero en lugar de despegar el cuerpo entero del suelo, empujaremos con los brazos para elevar sólo el tronco imitando el movimiento de una cobra.</p> <p>-Flexiones diamante: ubicamos las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho</p> <p>-Flexiones de brazos declinadas: Separamos las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo.</p> <p>-Flexiones en posición supina: se inicia tumbados boca arriba, con los brazos flexionados y apoyados en el suelo, perpendiculares al tronco, empujamos para despegar los brazos y espalda alta del suelo y regresamos a la posición inicial de forma controlada antes de repetir el movimiento.</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DÍA: Jueves

FECHA: 23 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones diamante. -Flexiones de brazos declinadas. -Toque de hombros en posición de lagartija. -Posición de plancha con los brazos extendidos. 	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexiones diamante: ubicamos las palmas de ambas manos quedan apoyadas en el suelo manteniendo en contacto ambos dedos índices y pulgares, formando la figura de un diamante bajo nuestro pecho -Flexiones de brazos declinadas: Separamos las manos en una superficie alta, un poco más del ancho de los hombros y mantén la mirada al frente y no hacia abajo. - Toque de hombros en posición de lagartija: para hacerlo debe ubicar al cuerpo debe formar una línea lo más recta posible desde las rodillas hasta la cabeza. Levanta una de las manos del suelo y llévatela al hombro del lado contrario. -Posición de plancha con los brazos extendidos: recostarse boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies)
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DÍA: Martes

FECHA: 28 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza	30 min		-Flexiones spiderman: para hacerlo se aprieta los glúteos, los abdominales y los omóplatos para crear tensión en todo el cuerpo. - Burpee reverse: El primer paso consiste en adoptar una postura de sentadilla. Desde esta habrá que dar un salto hacia arriba y recuperar la pose de sentadilla. Seguidamente se estiran las piernas con un movimiento ágil, como si se tratase de una plancha. -Flexiones espartanas: Comenzamos con los brazos extendidos, realizamos una flexión de codo en esta posición hasta que nuestro pecho roce el suelo y desde allí, cuando los brazos vuelvan a estar casi extendidos, cambiamos la posición de las manos. Burpee con salto: Colócate de pie con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Y realiza un salto.
	-Flexiones spiderman.		4s / 7r	
	- Burpee reverse.		2 min de rest	
	-Flexiones espartanas.		3s / 10r	
	- Burpee con salto vertical.		2 min de rest	
	3s / 5r			
	2 min de rest			
	3s / 5r			
FINAL	Estiramiento.	10 min.		

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DÍA: Jueves

FECHA: 30 de mayo de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza	30 min		Burpee con salto: Colócate de pie con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Y realiza un salto. -Flexiones spiderman: para hacerlo se aprieta los glúteos, los abdominales y los omóplatos para crear tensión en todo el cuerpo. - Burpee reverse: El primer paso consiste en adoptar una postura de sentadilla. Desde esta habrá que dar un salto hacia arriba y recuperar la pose de sentadilla. Seguidamente se estiran las piernas con un movimiento ágil, como si se tratase de una plancha. -Flexiones espartanas: Comenzamos con los brazos extendidos, realizamos una flexión de codo en esta posición hasta que nuestro pecho roce el suelo y desde allí.
	- Burpee con salto vertical.		4s / 5r	
	-Flexiones spiderman.		2 min de rest	
	- Burpee reverse.		3s / 10r	
	-Flexiones espartanas.		2 min de rest	
	3s / 5r			
	2 min de rest			
	20s / 5r			
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DÍA: Martes

FECHA: 04 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza	30 min		-Flexiones de brazos negativas: bajaremos muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. Nos incorporaremos para volver a repetir el ejercicio. -Fondos con apoyo en un banco: Para realizar el ejercicio necesitamos apoyar las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco. Up down: para hacerlo realizamos una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. Posición de plancha con los brazos extendidos: para hacerlo recostamos al niño boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).
	-Flexiones de brazos negativas.		4s / 5r	
	-Fondos con apoyo en un banco.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Up down en el suelo.		2 min de rest 3s / 5r	
	-Posición de plancha con los brazos extendidos.		2 min de rest 20s / 5r	
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DÍA: Jueves

FECHA: 06 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones de brazos negativas. -Fondos con apoyo en un banco. - Up down en el suelo. -Posición de plancha con los brazos extendidos. 	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r</p>	<p>-Flexiones de brazos negativas: bajaremos muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. Nos incorporaremos para volver a repetir el ejercicio.</p> <p>-Fondos con apoyo en un banco: Para realizar el ejercicio necesitamos apoyar las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco.</p> <p>Up down: para hacerlo realizamos una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse.</p> <p>Posición de plancha con los brazos extendidos: para hacerlo recostamos al niño boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).</p>
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

DÍA: Martes

FECHA: 18 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calisténicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		<p>Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo</p>
PRINCIPAL	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones de brazos negativas. -Fondos con apoyo en un banco. - Up down en el suelo. -Posición de plancha con los brazos extendidos. 	30 min	<p>4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Flexiones de brazos negativas: bajaremos muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. Nos incorporaremos para volver a repetir el ejercicio. -Fondos con apoyo en un banco: Para realizar el ejercicio necesitamos apoyar las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco -Up down en el suelo: para hacerlo tenemos que realizar una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Posición de plancha con los brazos extendidos: Nos recostamos al niño boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

DÍA: Jueves

FECHA: 20 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones de brazos negativas. -Fondos con apoyo en un banco. - Up down en el suelo. -Posición de plancha con los brazos extendidos.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones de brazos negativas: bajaremos muy despacio desde la posición inicial de flexión hasta llegar al suelo. Nos incorporaremos para volver a repetir el ejercicio. -Fondos con apoyo en un banco: Para realizar el ejercicio necesitamos apoyar las manos que pasarán por detrás de la espalda en el borde de un banco -Up down en el suelo: para hacerlo tenemos que realizar una flexión que se realiza estando de pie, tirándose al suelo y volviendo a levantarse. -Posición de plancha con los brazos extendidos: Nos recostamos al niño boca abajo y luego apoyarse sobre los brazos estirados (el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies).
FINAL	Estiramiento.	10 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DÍA: Martes

FECHA: 25 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones pecho sobre la pared. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla. -Burpee en salto lateral. -Burpee con pierna levantada.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones pecho sobre la pared: Colocamos las manos del niño en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Apoye sus rodillas al suelo y cruce los tobillos. -Burpee en salto lateral: para hacerlo usamos algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer un burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral. -Burpee con pierna levantada: para hacerlo el niño debe hacer un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.
	FINAL	Estiramiento.	10 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DÍA: Jueves

FECHA: 27 de junio de 2024.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los ejercicios calistenicos y el fortalecimiento físico en la fuerza en niños.

EJERCICIOS DE FUERZA

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		Método: Explicativo, demostrativo, método inductivo, crítico reflexivo Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo
PRINCIPAL	Fuerza -Flexiones pecho sobre la pared. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla. -Burpee en salto lateral. -Burpee con pierna levantada.	30 min	4s / 5r 2 min de rest 3s / 10r 2 min de rest 3s / 5r 2 min de rest 20s / 5r	-Flexiones pecho sobre la pared: Colocamos las manos del niño en la pared al nivel de los hombros, un poco más separadas que el ancho de los hombros. -Flexiones de pecho con apoyo de rodilla: tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchas que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Apoye sus rodillas al suelo y cruce los tobillos. -Burpee en salto lateral: para hacerlo usamos algo que puedas saltar, como una banca delgada o una pesa, puedes hacer un burpee y durante el salto, cambiarlo por uno lateral. -Burpee con pierna levantada: para hacerlo el niño debe hacer un burpee pero mientras una pierna se mantiene levantada en todo momento sin tocar el piso.
FINAL	Estiramiento.	10 min		

BIBLIOGRAFÍA

- Atlas, C. (1884). *Dynamic Tension Bodybuilding*. Nueva York: Birch Tree Publishing.
- Bompa, T. (2018). *Periodization Theory and Methodology*. Virginia: Sheridan Books.
- JAHN , F. L. (2017). GYMNASTICS AND THE IDEOLOGICAL MOVEMENT. *STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM*, 5.
- Linares, E. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 12-13.
- Aguagallo Chávez, L. E. (2019). *Influencia de la calistenia en la fuerza de los deportistas menores. club koryo*. Obtenido de file:///C:/Users/59399/Downloads/TESIS%20LUIS%20ENRIQUE%20AGUAGALLO%20CHAVEZ.pdf
- Ayala, M. (14 de 11 de 2019). *Investigación Transversal*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-transversal/>
- Bada, W. (2020). *La invisibilidad y la identidad cultural en los estudiantes indígenas de la Amazonía*. Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Burbano, J. (2016). *El desarrollo de los valores en la práctica de la Educación Física*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Carrasco, O. &. (2021). *Fundamentos Pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en Modalidad Virtual: Un reto actual*. Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas. (ESPE).
- Cayambe Quishpi, J. A. (2022). Obtenido de Univeridad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8880/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0002-2022.pdf>
- Constitución Política de la República del Ecuador,. (2011). *Sección sexta-Cultura física y tiempo libre*. Quito: Registro Oficial 449 de 20-oct-2008.
- Cunalata, N. (2016). *La Interculturalidad Y EL Proceso Enseñanza Aprendizaje de los y las estudiantes de octavo grado de educación general básica de la Unidad Educativa Teresa Flor del Cantón Ambato*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Díaz Torre, A. H. (2015). Calistenia Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, 87-96.

- Enríquez, L. &. (2020). Estrategias didácticas para la efectividad de la educación física: un reto en tiempos de confinamiento. *Educación Física: Efectividad en tiempos de confinamiento social. Electrónica Formación y Calidad Educ*, 105.
- Espinoza, E. &. (2020). Educación intercultural en el Ecuador: Unarevisión sistemática. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 275-288.
- Fernández, J. (12 de 05 de 2021). *La importancia de la Educación Física en la escuela*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- García, I. &. (2017). *Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo*. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas de Holguín.
- Garlascheli, F. (2019). *La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador*. Quito: Ministeriop de Educacion.
- Gómez, P. (2019). *Las ilusiones de la identidad. la etnia como pseudoconcepto*. Granada: Universidad de Granada.
- Guerrero, F. (2017). *Una educación física intercultural en el pueblo Kamëntsá del Putumayo*. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.
- Hurtado, A. &. (2020). Interculturalidad en los Procesos de formación profesional en Educación Física en Colombia. *Revista Saberes Educativos* , 108-131.
- Kaplún, G. (2019). *Culturas juveniles y educación: conflictos culturales y conflictos pedagógicos*. Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Krainer, A. &. (2016). *Interculturalidad y educación. Desafíos docentes*. Quito-Ecuador : Flasco Ecuador.
- Krainer, A. &. (2016). *Interculturalidad y educación. Desafíos docentes*. Ecuador: FLACSO .
- Lopategui, E. (12 de 10 de 2021). *Conceptos Básicos De Educación Física*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- López, V. (2018). “*El deporte escolar como herramienta para la integración socioeducativa en contextos con diversidad cultural*”. España: ESDUVA.
- Mansilla, J. (2019). *Interculturalidad para la Formación Inicial Docente: Desafíos para construir un diálogo intercultural*. Santiago de Chile : Universidad Católica de Temuco.
- Martelo Sierra, E. D. (2023). *CECAR*. Obtenido de Análisis en la fuerza muscular de los miembros superiores y las características antropométricas según la edad en los

deportistas de calistenia de la ciudad de Sincelejo:
<https://catalogo.cecar.edu.co/bib/35959>

- Mataruna, L. (2016). "The History of Physical Education" . *ResearchGate*, 51.
- Ministerio de Educación,. (2019). *Educación Inclusiva - Especial*. Quito: Editorial Ecuador.
- Ministerio de Educación, Currículo de Educación Física. (2016).
- Murillo, L. &. (2020). *Estrategias educativas inclusivas y su relación con la autoeficacia de docentes en formación*. Costa Rica : Revista Actualidades Investigativas en.
- Osorio, A. (25 de 11 de 2020). *Fundamentos filosóficos de la Psicología actual*. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:sziguywYMxwJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2796997.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec>
- Panchana Yagual, S. A., & Villao Salzar, N. L. (Noviembre de 2022). *UPSE*. Obtenido de Universidad Estatal Península de Santa Elena: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9468/1/UPSE-TEB-2023-0017.pdf>
- Pastas, H. (2018). *Los tejidos de la educación física intercultural: fortaleciendo el pensamiento ancestral indígena*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Pereira, M. &. (2020). *Prácticas Deportivas y Enfoque Curriculares: Una perspectiva desde la Eucación Física Ecuatoriana*. Quito: Revista Educare.
- Perugachi, J. (2018). *Los juegos tradicionales acorde al origen de los estudiantes como estrategia para fomentar la interculturalidad, a través de la asignatura de EE-FF*. Cayambe- Ecuador: Universidad Técnica del Norte .
- Prieto, B. (2017). *El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Ramos, G. (2000). *Los fundamentos filosóficoS de la educación como reconsideración crítica de la filosofía de la educación*. Cuba: Universidad de Matanzas.
- REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL,. (2017). *Regulaciones*. Quito: Ministerio de Educación Física .
- Reyes, A. (25 de 06 de 2019). *Percepción de los Profesionales de la Educación Física*. Chile: Universidad Adventista de Chile. Obtenido de <http://noeninfi.blogspot.com/2011/06/fundamentacion-ontologica-y.html>
- Río Alijas, R., & Díaz Torre, A. (2015). CALISTENIA: VOLVIENDO A LOS ORÍGENES. *EmásF*, 90-91.

- Robles, P. (2016). *La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada*. Roma: Universidad Nebrija .
- Rodríguez Ávila, C. F., & Guerrero Galvis, D. F. (Mayo de 2021). *Areandina*. Obtenido de Fundación Universitaria del Área Andina: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3913>
- Rodríguez, F. (1995). PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA SALUD (II). PÉRDIDA DE PESO Y CONDICIÓN MUSCULOESQUELÉTICA. *Apunts. Educación física y deportes*, 83-92.
- Rodríguez, F. (2015). Calistenia. *MEDAC*, 20.
- Ruiz, S. (15 de 03 de 2021). *Aculturación*. Obtenido de <https://academic.uprm.edu/sruiz/3121/id12.htm>
- Santos, A. (2020). *Educación Física con enfoque inclusivo y valores Interculturales* . Riobamba : Universidad Nacional de Chimborazo.
- Sigüenza, I. (15 de 10 de 2021). *La importancia de la Educación Física en las Escuelas*. Obtenido de <https://ined21.com/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela/>
- Taco, M. (2018). *LA Discriminación escolar y su incidencia en el aprendizaje*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- UNESCO. (14 de 05 de 2021). *Educación para los pueblos indígenas*. Obtenido de <https://es.unesco.org/themes/inclusion-educacion/pueblos-indigenas>
- UNESCO. (2021). *Voces docentes: La importancia de la educación física para la vida*. Chile: Disponible: <https://es.unesco.org/news/voces-docentes-importancia-educacion-fisica-vida>.
- UNESCO,. (12 de 03 de 2016). *Diversidad Cultural*. Obtenido de <https://es.unesco.org/themes/educacion-desarrollo-sostenible/diversidad-cultural>
- Valle, A. &. (2017). *Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar*. España: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko.
- Zárate, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. Santa Anita- Lima: USMP .
- Zita, A. &. (28 de 02 de 2020). *Población y muestra*. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/celula-eucariota-y-celula-procariota/>

ANEXOS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN HUMANA Y TECNOLÓGICAS

CARTA DE CONSENTIMIENTO

En el marco legal y de acuerdo con la LEY ORGNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL (LOEI) capítulo V de los derechos y obligaciones de la madre, padre y, o representante legal, artículo 13 literal C, F G, I; Se establece la siguiente carta de compromiso con lo siguiente:

Por medio del presente yo.....
Padre/madre de familia representante legal de..... Deportista que asiste al entrenamiento de calistenia en la academia..... De la provincia de Chimborazo, poder aplicar un método de entrenamiento basado en ejercicios calistenicos y fortalecimiento físico y evaluar el antes y después de aplicar el método de entrenamiento.

Firmo la presente, permitiendo al estudiantes de la Universidad Nacional del Chimborazo cumplir y hacer cumplir todos los puntos estipulados en el presente documento por el tiempo que mi hijo(o) o representado permanezca en los planes de entrenamiento.

Riobamba, 02 de abril de 2024

Firma del padre/madre o representante legal

Certificado de haber realizado la intervención



FITNRES ACDEMY RUNA CALISTHENICS

Ibarra y Machala-Barrio los Shyris


RIOBAMBA- ECUADOR

CERTIFICA

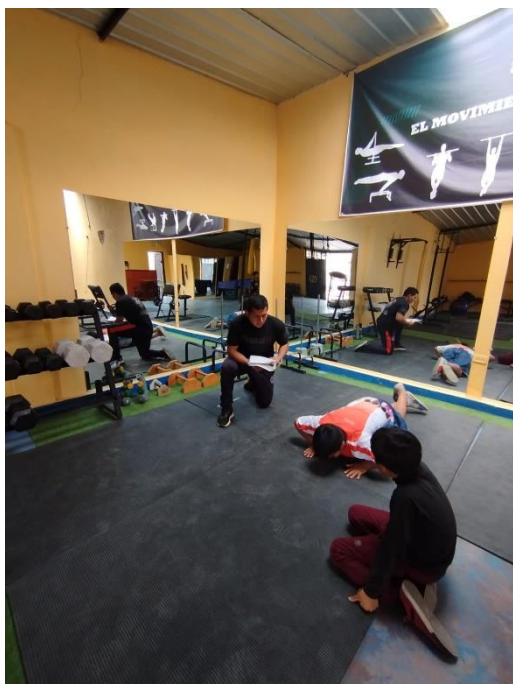
Que el señor **ALEX FABIÁN ANTUN SHAGUI** portador de la cédula de identidad N° **1401327778**, estudiantes de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad Nacional de Chimborazo, han cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada **"EJERCICIOS CALISTENICOS Y FORTALECIMIENTO FÍSICO EN NIÑOS"**, en la academia de calistenia **"RUNA CALISTHENICS"**, desde el 02 de abril de 2024 hasta el 27 de junio de 2024.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al portador hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

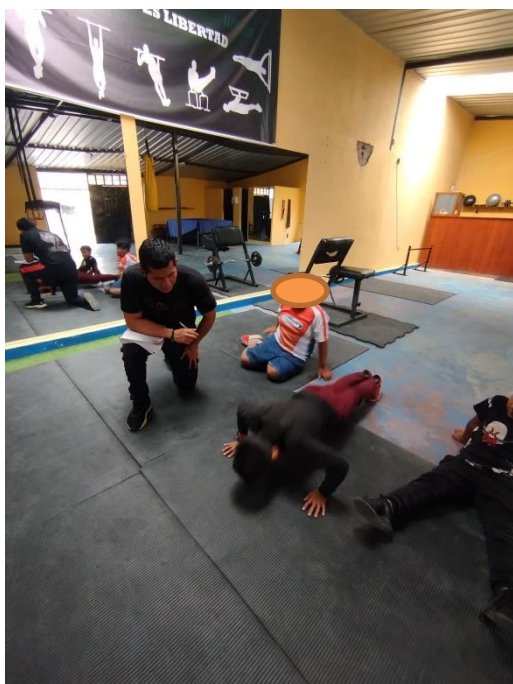
Riobamba, 27 de junio de 2024


SEFLA LEMA ABEL LEONARDO
CI: 0605367325
ADMINISTRADOR

Galería de fotos



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



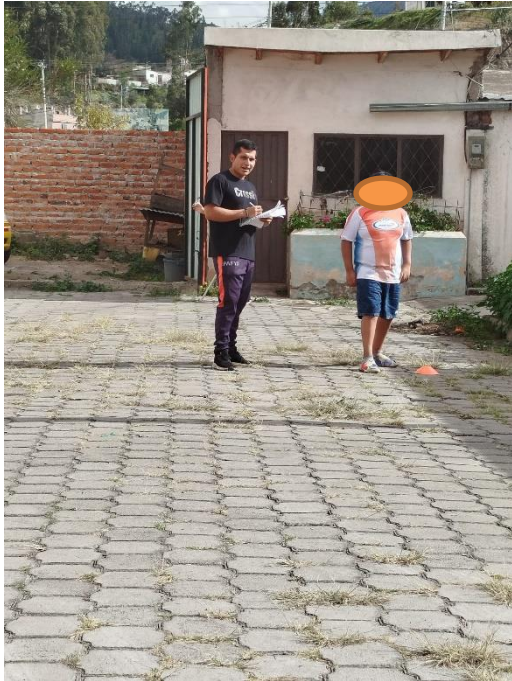
Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



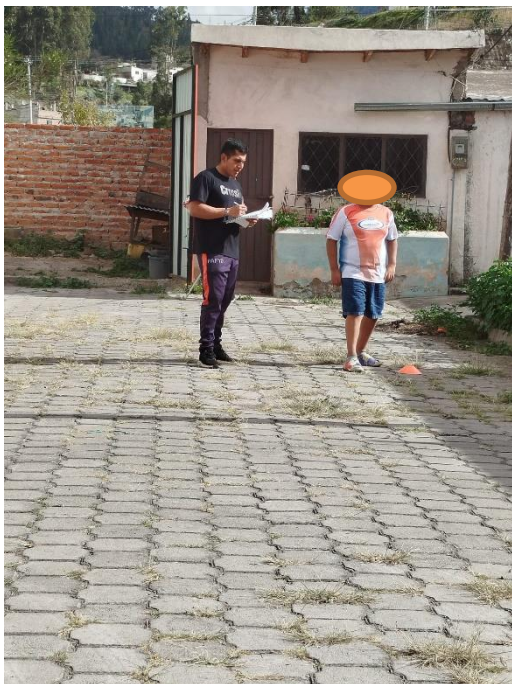
Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)



Fuente: Academia de calistenia “Runa Calisthenics”
Realizado por: Alex Antun (2024)