



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

Título:

Bandalchagi en la flexibilidad en niños

Trabajo de titulación para optar al título de:

Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Quinatoa Bombon Maricela Belen

Tutor:

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Maricela Belen Quinatoa Bombon, con cédula de ciudadanía 1805653480, autora del trabajo de investigación titulado: "Bandalchagi en la flexibilidad en niños", certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, a los 29 días del mes de abril de 2025.



Maricela Belen Quinatoa Bombon

C.I 1805653480



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez, 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: **"BANDALCHAGI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS"**, bajo la autoría de **MARICELA BÉLEN QUINATOA BOMBON** con CC: **1805653480**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 10 de marzo del 2025

Mgs. Henry Gutiérrez
C.I: 0603012964



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"BANDALCHAGI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS"**, presentado por **MARICELA BELEN QUINATO A BOMBON** con CC: **1805653480**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; 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 29 de abril del 2025

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. John Morales
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **MARICELA BELEN QUINATO A BOMBON** con CC: **1805653480**, 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 " **BANDALCHAGI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS**", cumple con el 5%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Complatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 2 de abril de 2025

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios por ser mi guía y mi protector, por todas las bendiciones que ha permitido que lleguen a mi vida, además por darme la fuerza y la valentía para continuar con este proceso de cumplir uno de los deseos más anhelados.

A mis padres Martha Bombon y José Quinatoa, quienes con su amor y dedicación han sido base de mi camino.

En especial a mi madre, no hay palabras suficientes para expresar mi gratitud hacia ti, gracias por todo el apoyo que me ha brindado en los momentos más difíciles, eres el pilar fundamental y mi mayor apoyo en cada paso que doy. Gracias por tu amor incondicional, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por tus palabras de aliento que me ha impulsado a seguir adelante. Este logro no solo es mío, es nuestro, un reflejo de tu esfuerzo, sacrificio y amor. Todo lo que soy es gracias a ti.

A mis hermanos, quienes han sido parte fundamental en mi vida y este camino que hoy culmina. Gracias por su constante apoyo, por su compañía incondicional y por celebrar conmigo cada uno de mis logros. Su cariño ha sido una inspiración para seguir adelante. Cada meta alcanzada es también de ustedes, porque en cada paso que doy, llevo su amor y su confianza en mí.

A mi ángel en el cielo Franklin Bombon, aunque la vida nos haya separado físicamente, sé que desde el cielo, me acompañas y celebras conmigo cada logro. No hay día en el que no te recuerde con amor, en el que no extrañe tu presencia y la alegría que traías a nuestras vidas. Tu breve paso por mi vida dejo una huella imborrable que me impulsara cada día a ser mejor. Este logro académico es un homenaje a tu memoria. Siempre estarás presente en cada uno de mis triunfos, en cada sueño alcanzado y en cada momento de felicidad. Gracias por haber sido parte de mi vida.

A mi familia y amigos, que siempre creyeron en mí y me animaron a persistir en mis sueños incluso en los momentos más difíciles.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro.

Maricela Belen Quinatoa Bombon

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar gratitud a Dios por haberme guiado y bendecido a toda mi familia.

Agradezco profundamente a mis padres, Martha Bombon y José Quinatoa, por ser el pilar de mi vida, por su amor incondicional, su apoyo constante y por creer en mí en cada etapa de este camino. Su esfuerzo, sacrificio y dedicación han sido la base sobre la cual he construido mis sueños. Gracias por enseñarme con su ejemplo el valor del trabajo, la perseverancia y la humildad.

De manera especial agradecer a mi tutor de tesis, Mgs Henry Gutiérrez por haberme guiado, no solo en la elaboración de mi trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera Universitaria y haber brindado todo el apoyo necesario para desarrollarme profesionalmente y enriquecerme en conocimiento.

Un profundo agradecimiento a las autoridades y docente de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado” por confiar en mí y abrirme las puertas y permitir realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

Finalmente, a la Universidad Nacional de Chimborazo, en especial a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por abrirme las puertas y formarme profesionalmente, a los docentes que me brindaron día a día sus conocimientos en el aula de clases.

Maricela Belen Quinatoa Bombon

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO DE ANTI PLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
ÍNDICE DE TABLAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	15
INTRODUCCIÓN	15
2.3 Antecedentes investigativos	17
1.2 Formulación del problema	18
1.3 Problematicación.....	18
1.4 Justificación.....	19
1.5 Objetivos	20
1.5.1 Objetivo general	20
1.5.2 Objetivos específicos.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Capacidades físicas	21
2.2 Flexibilidad.....	21
2.3 Tipos de flexibilidad.....	22
2.3 Estiramiento dinámico.....	23
2.4 Estiramiento estático	23
2.5 Factores que condicionan la flexibilidad.....	24
2.6 Beneficios.....	25
2.7 Importancia.....	25

2.8	Progreso de la flexibilidad.....	25
2.9	La flexibilidad en niños.....	26
2.10	La flexibilidad en el taekwondo.....	26
2.11	Taekwondo.....	27
2.12	Bandal Chagui.....	27
2.14	Músculos implicados.....	29
2.15	Características.....	30
2.16	Variantes.....	31
2.17	Factores a considerar en la bandal chagui.....	32
CAPÍTULO III.....		33
METODOLOGÍA.....		33
3.1	Diseño de la investigación.....	33
3.2	Enfoque de la investigación.....	33
3.3.1	De campo.....	33
3.4	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	33
3.4.1	Técnica.....	33
3.4.2	Instrumento.....	33
3.5	Población y muestra.....	35
3.5.1	Población.....	35
3.5.2	Muestra.....	35
3.5.3	Procesamiento estadístico.....	35
CAPITULO IV.....		36
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		36
4.1	Resultados.....	36
4.2	Discusión.....	38
CAPÍTULO V.....		40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		40
5.1	Conclusiones.....	40
5.2	Recomendaciones.....	41
CAPÍTULO VI.....		42
PROPUESTA.....		42

6.1	Tema.....	42
6.2	Datos informativos	42
6.3	Objetivo general	42
6.4	Justificación.....	42
6.5	Planificaciones	42
	BIBLIOGRAFÍA	65
	ANEXOS	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1: Ejecución de la Bandal Chagui.....	28
Gráfica 2: Anatomía de las artes marciales	30
Gráfica 3: Variantes de la Bandal Chagui	31
Gráfica 4: Flexibilidad profunda del cuerpo.....	34
Gráfica 5: Relación entre el Pre y Post test	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Baremos del test de flexibilidad profunda	34
Tabla 2: Clasificación de la población.....	35
Tabla 3: Prueba de normalidad	37
Tabla 4: Prueba de muestras emparejadas	38

RESUMEN

La presente investigación, denominado “Bandal Chagui en la flexibilidad en niños” en la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, tiene como objetivo determinar la influencia de la bandal chagui en la flexibilidad en niños de quinto año de dicha institución. Esta investigación siguió un diseño cuasi experimental, ya que permitió la recolección de datos tanto antes y después de la intervención, utilizando un enfoque cuantitativo para medir los cambios en la flexibilidad de los participantes. El instrumento aplicado para la evaluación fue el test de flexibilidad profunda del cuerpo, el cual permitió obtener datos precisos sobre el estado inicial y final de los niños tras la implementación del plan de clase basado en la técnica del bandal chagui. La población estuvo constituida por estudiantes del subnivel medio, con un total de 102 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 32 niños pertenecientes al quinto año paralelo “A”, asegurando así un grupo representativo para el estudio. Para el análisis de los resultados, se utilizó el software estadístico SPSS, donde se identificó un grado de significancia de 0,000, lo cual demuestra la efectividad de plan de clase en bandal chagui en la institución educativa. Los resultados reflejan una mejora significativa en la flexibilidad de los estudiantes tras la intervención. Finalmente, como parte de esta investigación, se propone una propuesta de planes de clases de educación física con ejercicios específicos dirigidos a la mejora de la flexibilidad en escolares. La intervención tuvo una duración de doce semanas, lo que permitió evaluar el impacto del programa de manera sistemática y objetiva, asegurando su validez y aplicabilidad en el contexto educativo.

Palabras claves: Flexibilidad, taekwondo, bandal chagui, plan de clase

ABSTRACT

This research, called “Bandal Chagui on flexibility in children” at Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, aims to determine the influence of the bandal chagui on flexibility in fifth grade children of that institution. This research followed a quasi-experimental design, since it allowed the collection of data both before and after the intervention, using a quantitative approach to measure the changes in the flexibility of the participants. The instrument applied for the evaluation was the deep body flexibility test, which allowed obtaining accurate data on the initial and final state of the children after the implementation of the class plan based on the bandal chagui technique. The population consisted of students of the sublevel EGB Media, with a total of 102 students, from which a sample of 32 children belonging to the fifth grade “A” was selected, thus ensuring a representative group for the study. For the analysis of the results, the SPSS statistical software was used, where a degree of significance of 0.000 was identified, which demonstrates the effectiveness of the class plan in bandal chagui in the educational institution. The results reflect a significant improvement in students' flexibility after the intervention. Finally, as part of this research, a proposal for physical education lesson plans with specific exercises aimed at improving flexibility in schoolchildren is proposed. The intervention lasted twelve weeks, which allowed to evaluate the impact of the program in a systematic and objective way, assuring its validity and applicability in the educational context.

Keywords: Flexibility, taekwondo, bandal chagui, class plan.



Reviewed by:

Mgs. Edison Salazar Calderón

ENGLISH PROFESSOR

I.D. 0603184698

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Calvo Sánchez (2022), refiere que el taekwondo, es una disciplina de arte marcial originario de Corea, ha sobresalido no solo por su orientación hacia la defensa personal, sino también por sus beneficios en desarrollo físico y mental de quienes lo practican. La Bandal Chagui, una de las técnicas esenciales del taekwondo, es una patada semicircular que demanda y fomenta un elevado nivel de flexibilidad, coordinación y potencia en el tronco y las extremidades inferiores.

Practicar esta técnica de manera constante puede ser una excelente manera de ayudar a los niños a mejorar su flexibilidad.

Este estudio busca determinar como la bandal chagui influye en la flexibilidad de los niños de quinto año. Actualmente, los niños presentan un nivel de flexibilidad “promedio” y muestran ciertas dificultades al realizar estiramientos básicos durante las clases de educación física. Esto se debe a que en esta institución los profesores que imparten estas clases son los mismos profesores de aula. Es más los espacios que brinda la institución no son utilizadas adecuadamente, en relación a las clases del área antes mencionado.

Para llevar a cabo este estudio, implementare planificaciones de educación física basada en la ejecución progresiva de la bandal chagui, complementando con ejercicios específicos de estiramiento y movilidad articular. Esta actividad no solo ayudara a los niños a mejorar su flexibilidad, sino que también despertará su interés por la actividad física y el taekwondo, convirtiéndolo en una valiosa herramienta por su formación.

El estudio se desarrollara durante doce semanas durante el ciclo escolar, garantizando que los niños puedan adaptarse a la práctica de la patada y mejorar su flexibilidad de manera progresiva. El tiempo de intervención será clave para recoger información precisa sobre cómo evoluciona la flexibilidad de los niños, lo que permitirá realizar un análisis detallado de los resultados.

Este estudio surge de la necesidad de mejorar la flexibilidad de los estudiantes, ya que se ha observado que la mayoría presenta un nivel promedio en esta capacidad física, lo que puede afectar a su desempeño en actividades deportivas y su desarrollo motor general. La flexibilidad es clave en el crecimiento infantil, ya que influye en la postura, la coordinación y prevención de lesiones. Dado que la bandal chagui es una técnica que exige y fomenta un alto grado de

flexibilidad, incorporarla en el ámbito escolar podría ser una estrategia innovadora y efectiva para potenciar el rendimiento físico de los niños.

La investigación tiene como objetivo principal determinar la influencia de la bandal chagui en la flexibilidad en niños de quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”. Este estudio también busca ofrecer una perspectiva innovadora sobre la incorporación del taekwondo en el ámbito educativo, especialmente en su impacto en la mejora de la flexibilidad. Además, pretende resaltar el valor de esta disciplina en la educación, ya que contribuye de manera significativa al desarrollo motor, la disciplina y la coordinación de los estudiantes.

A largo plazo, se espera que esta investigación sirva como base para promover la implementación de metodologías innovadoras en la enseñanza de la educación física, incentivando a otras instituciones a integrar técnicas deportivas específicas.

En la presente investigación está estructurada en diferentes capítulos para facilitar la comprensión del proyecto investigación, que se detallaran a continuación:

Capítulo I: En este apartado vamos a tener bases investigativas que ayudan a detallar el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos.

Capítulo II: En esta sección se mostrara el marco teórico, se utilizan fuentes de revistas y trabajos de investigación q relacionados con el tema de investigación.

Capítulo III: En este capítulo encontraremos la metodología, aquí se describe el tipo de investigación, el enfoque, la técnica e instrumento para la recolección de datos, la población estudiada, el tamaño de la muestra, así como los métodos de análisis y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En dicho capítulo se evidenciará el análisis e interpretación de los datos recopilados en la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.

Capítulo V: En este capítulo representa el final de la investigación proporcionando a los lectores las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI: Aquí se detalla la propuesta de la investigación, que incluyen la descripción de los programas de clases de educación física planificadas.

Capítulo VII: Es esta sección se presenta variedad de anexos de la ejecución del programa, oficio de petición, respuesta y certificado.

Finalmente se concluye con evidencias bibliográficas lo cual fue fundamental para la redacción de esta investigación.

2.3 Antecedentes investigativos

Después de un arduo trabajo de revisión bibliográfica en diferentes repositorios Universitarios, se ha tomado en cuenta las siguientes investigaciones que son útiles para el estudio actual:

Silva (2020), llevo a cabo un estudio titulado “Incidencia del somatotipo en el aprendizaje de la técnica Bandal Chagui. Liga cantonal de Pallatanga 2019”, en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba- Ecuador. La investigación tuvo como propósito analizar cómo influye la estructura corporal en el proceso de aprendizaje de esta técnica mediante metodologías específicas del pateo. Se pudo concluir no existe relación entre el somatotipo y el aprendizaje, es posible que intervengan otros factores como la metodología de enseñanza, los recursos utilizados, la concentración y la flexibilidad, puesto que el componente corporal no es un límite en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Por otro lado Garcia y Valverde (2024), desarrollaron un estudio sobre “Sistemas de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la bandal chagui los deportistas de taekwondo en la categoría a y b de la liga deportiva cantonal de Quinsaloma” en el cual tuvo como finalidad demostrar que la implementación de ejercicios específicos en sesiones de entrenamiento son efectivos para el desarrollo del gesto técnico de la patada bandal chagui, por lo tanto, en este estudio se seleccionaron deportistas de taekwondo pertenecientes a las categorías infantiles a y b de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma. Esta elección se basó en su etapa de formación, donde el desarrollo técnico es fundamental, y en su potencial de mejora en la ejecución de la técnica, lo que permitirá evaluar de manera efectiva su evolución y aprendizaje, por ende, en este estudio se concluyó que los ejercicios propuestos por el docente proporcionaron mejoras satisfactorias en relación a la posición y el movimiento en combate en los deportistas de Taekwondo.

Moya (2024), de la Universidad Técnica de Ambato, en su trabajo de investigación denominado “Enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en la flexibilidad de escolares de educación general básica media. El objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de la enseñanza de las técnicas fundamentales del taekwondo en la flexibilidad de los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado, por lo tanto, para este estudio fueron seleccionado 24 estudiantes pertenecientes al Cuarto Año de la jornada vespertina, identificando así mejoras positivas en la flexibilidad de los niños demostrando así que en el ámbito escolar el fomento de las

capacidades físicas básicas no solo es una aspiración, sino una responsabilidad del docente de Actividad Física.

Basándose en los antecedentes investigativos de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física, se destaca la importancia de realizar investigaciones centradas en la patada Bandal Chagui y la flexibilidad en niños. Al recopilar estos estudios, se consiguió información crucial.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo influye la Bandal Chagui en la flexibilidad en niños de Quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”?

1.3 Problematización

La flexibilidad es una capacidad física fundamental que facilita la ejecución de movimientos con mayor amplitud y eficacia, desempeñando un papel clave en el desarrollo motor infantil y en la prevención de lesiones. Sin embargo, en el contexto escolar, su enseñanza suele ser puesta en un segundo plano, lo que podría limitar el desarrollo integral de los estudiantes. Esta carencia puede limitar el desarrollo físico y motor de los estudiantes y afectar negativamente su rendimiento en diversas actividades deportivas, recreativas y cotidianas.

En Chile, el desarrollo de la flexibilidad suele recibir poca atención en las clases de educación física, debido a la percepción errónea de los niños y niñas poseen naturalmente altos niveles de esta capacidad. Sin embargo, a menudo se pasa por alto que la flexibilidad es una cualidad involutiva, lo que significa que tiende a disminuir con el tiempo si no se trabaja de manera sistemática y se habrá perdido gran parte de su porcentaje de rendimiento (Duarte & Faúndez , 2021).

En Ecuador, la disminución de la flexibilidad en niños dentro del entorno escolar se ha convertido en una problemática creciente que afecta su desarrollo físico y motor. Esta situación se debe, en gran medida, a la escasa incorporación de ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad y al tiempo limitado que se destina a la educación física en el currículo escolar. Como consecuencia, los estudiantes enfrentan restricciones en su movilidad, coordinación y rendimiento deportivo. Además, la ausencia de evaluaciones periódicas dificulta la detección temprana de esta deficiencia, impidiendo la implementación de estrategias efectivas.

En la ciudad de Riobamba, dentro de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, a pesar de contar con espacios adecuados para su desarrollo físico. Se evidencia una deficiencia de

flexibilidad en los niños de quinto año, demostrando dificultades al momento de realizar estiramientos básicos en la clase de educación física. Esto se debe a la falta de aprovechamiento de las áreas destinadas a la actividad deportiva, y la poca preocupación de los profesores de educación física, o por el sedentarismo que los niños presentan en esta época.

1.4 Justificación

La flexibilidad es una capacidad física fundamental para el desarrollo motor de los niños, ya que al mantener los músculos y articulaciones en óptimas condiciones pueden rendir mejor en ejercicios físicos y deportes. Además, favorece una mejor postura, beneficiando su desarrollo y bienestar. Este estudio resulta significativo, ya que busca demostrar el valor de la bandal chagui como una herramienta eficaz para potenciar la flexibilidad en el entorno escolar.

Desde una perspectiva educativa, la ausencia de estrategias metodológicas enfocadas en el desarrollo de la flexibilidad dentro del área de educación física resalta la necesidad de incorporar enfoques innovadores que potencien esta capacidad desde edades tempranas. Implementar metodologías efectivas no solo contribuiría al bienestar físico de los estudiantes, si no también ayudaría a prevenir lesiones y favorecer un desarrollo motor equilibrado.

En este contexto, la presente investigación adquiere relevancia al analizar el impacto de la práctica de una técnica específica del taekwondo, la bandal chagui, como una estrategia para mejorar la flexibilidad en el ámbito escolar. Además, tiene la finalidad de aportar contenido teórico y práctico que pueden servir como base para el diseño de programas de educación física que incluyan ejercicios específicos para la mejora de la capacidad antes mencionada.

En resumen, esta investigación es relevante no solo desde una perspectiva científica, sino también social, dado que la mejora de la flexibilidad a través de planificaciones adecuadas para niños puede influir positivamente en la calidad de vida y bienestar de los mismos. Los resultados de esta investigación no solo favorecerá a los estudiantes de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, sino que también podrían servir como referencia para otras entidades educativas positivas en mejorar la flexibilidad de sus alumnos a través de métodos innovadores y eficaces.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la influencia de la Bandal Chagui en la flexibilidad en niños de quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel inicial de la flexibilidad de los niños, antes de la práctica de la técnica del Bandal Chagui en la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.
- Desarrollar planificaciones de educación física de la Bandal Chagui orientado a la flexibilidad en los niños de quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.
- Relacionar el pre y post test de la flexibilidad de los niños de quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Capacidades físicas

En el ámbito del entrenamiento físico, existen diversas cualidades fundamentales que determinan la condición física de un deportista. Estas cualidades se agrupan en dos categorías principales: las capacidades físicas condicionales, se refieren aquellas cualidades funcionales del organismo que pueden desarrollarse y optimizarse a través de la práctica de actividad física. Según Mariscal Muñoz (2021), las principales capacidades en este grupo son la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia; por otro lado, las capacidades coordinativas abarcan habilidades como el equilibrio, el ritmo, la reacción, entre otras. Estas habilidades están presentes desde el nacimiento y dependen en gran medida de factores genéticos.

2.2 Flexibilidad

La flexibilidad se refiere a que las articulaciones tienen la capacidad para ejecutar diferentes tipos de movimientos con una amplitud en mayor escala. Su desarrollo y rango de movilidad están determinados por factores morfológicos, así como por la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones, los cuales desempeñan un papel fundamental en la eficiencia del movimiento y la prevención de lesiones (Kurz, 2021).

Según Jose (2021), la flexibilidad es la capacidad del cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación, refiriéndose al rango de movimiento que esta puede alcanzar.

Hernández (2024), citando a Alvares del Villar (1985), enfatiza que la flexibilidad es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en diversas posiciones, facilitando la realización de ejercicios que requieren gran agilidad y destreza.

En resumen, la flexibilidad puede describirse como la habilidad de los músculos para adaptarse a diferentes rangos de movimientos articulares (estiramiento o elongación) que el cuerpo demande, implicando una característica morfológica y funcional del sistema locomotor, que permite alcanzar el máximo grado de amplitud en respuesta a cualquier movimiento articular.

2.3 Tipos de flexibilidad

De acuerdo con Tello (2020), la flexibilidad puede clasificarse en:

- **Flexibilidad general:** Es la capacidad de todas las articulaciones para llevar a cabo múltiples movimientos con amplia gama de amplitud. Un ejemplo es tocar los pies sin doblar las rodillas, lo que implica la participación de los músculos isquiotibiales y aductores.
- **Flexibilidad especial:** Se refiere a una movilidad significativa, que puede alcanzar su máxima amplitud posible y que se expresa en ciertas articulaciones de acuerdo a las exigencias del deporte practicado. Por ejemplo: en el taekwondo, la apertura de piernas en 180° (split lateral).

Por su parte, Kurz (2021), clasifica la flexibilidad en:

- **Flexibilidad activa:** Hace referencia a la extensión del movimiento que se consigue mediante la fuerza propia de los grupos musculares. Un caso ilustrado es elevar la pierna hasta la cabeza sin necesidad de apoyo.
- **Flexibilidad pasiva:** Cuando se logra la amplitud del movimiento mediante la acción muscular propia y fuerza adicional de un agente externo, lo que permite una mayor amplitud que la activa. Un ejemplo es cuando una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas y un compañero aplica presión para ampliar el estiramiento.

La flexibilidad según la estructura corporal involucrado

Naranjo y Garcia (2022), plantean que la flexibilidad es resultante de dos componentes sinónimos que son:

- **Elasticidad muscular:** Es la capacidad de un músculo de estirarse sin sufrir daños y luego contraerse para regresar a su forma relajada. Por ejemplo: los músculos isquiotibiales y aductores se estiran durante ciertos movimientos y luego retornan a su estado normal.
- **Movilidad articular:** Se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse, girarse, doblarse y realizar un recorrido lo más extenso posible, gracias a la acción de ligamentos y tendones. Un ejemplo de esto es la rotación de cadera, movimiento de muñeca, o la flexión y extensión de la rodilla.

2.3 Estiramiento dinámico

El objetivo de los estiramientos dinámicos es mover su cuerpo a través de diversas distancias, con el fin de incrementar la temperatura corporal, la circulación sanguínea y la flexibilidad. Por lo tanto, son los más recomendados para emplearlos como parte del calentamiento, previo a un entrenamiento o competencia. Lo más interesante en estos estiramientos es que pueden contribuir a preparar los músculos y articulaciones para la actividad, disminuir la probabilidad de sufrir lesiones y acelerar la recuperación después del ejercicio (Batidas, 2021).

Como parte del proceso de calentamiento, los estiramientos pueden ser los siguientes:

- Balanceo de piernas: mantenerse de pie y moverse con control la pierna adelante y atrás, ampliando progresivamente el movimiento con cada desplazamiento.
- Zancada caminando: avanza hacia adelante en forma de zancada y después presiona con el pie delantero para volver a levantarse.
- Rodillas altas: alternando elevar las rodillas hasta el pecho en un movimiento de trote.
- Patadas a los glúteos: flexionar la pierna hacia atrás y patear los glúteos con el talón, alternando las piernas.

2.4 Estiramiento estático

Desde el punto de vista de Carrillo (2023), “El estiramiento estático significa mantener una posición de estiramiento estático durante un periodo de tiempo determinado. Se centra en la tensión y elongación de los músculos con el objetivo de mejorar su flexibilidad y disminuir su rigidez”.

Este estiramiento a menudo se utiliza después de una actividad física, cuando los músculos se encuentran calientes y pueden ser estirados de forma más eficaz. Además, puede emplearse como un método de recuperación tras una lesión o para potenciar la flexibilidad global.

Los ejercicios estáticos pueden ser los siguientes:

- Estiramientos de Isquiotibiales: Sentarse en el piso con una pierna estirada hacia al frente y la otra doblada, con el pie cerca de la otra rodilla. Inclinar hacia adelante en dirección a los dedos de los pies, manteniendo la espalda recta.
- Estiramiento de cuádriceps: Pararse de una pierna, agarrar el otro pie por detrás y tirar suavemente hacia los glúteos.

- Estiramiento de hombro: Extender un brazo sobre el pecho y utilizar la mano opuesta para presionar suavemente el brazo hacia el cuerpo hasta que sienta un estiramiento en el hombro.
- Estiramiento de antebrazo: Extender un brazo hacia adelante, manteniendo el codo recto, utilizando la otra mano para doblar la muñeca hacia arriba y luego hacia abajo.

2.5 Factores que condicionan la flexibilidad

Naranjo y Garcia (2022), indican que dos tipos de factores que influyen en la flexibilidad, los factores anatómicos o internos y los factores externos.

Factores internos que inciden en la flexibilidad:

- Articulaciones: Posee una resistencia distinta y particular, que fluctúa considerablemente de una articulación a la siguiente.
- Conformación de los huesos: Los topes óseos de los diferentes huesos que conforman una articulación limitan de manera significativa su movimiento.
- Elasticidad de los ligamentos y tendones: No se estiran demasiado porque poseen un tejido poco elástico y, por ende, limitan la flexibilidad de una articulación.
- Tejido muscular: Si un músculo está muy desarrollado, puede obstaculizar la habilidad de una articulación para lograr la mayor amplitud de movimiento.
- Nivel de calor en la articulación: la temperatura interna de la articulación y de sus componentes.

Factores externos limitantes de la flexibilidad:

- Edad: La flexibilidad experimenta un descenso natural, durante la niñez un niño puede ser extremadamente flexible, pero esa habilidad se reduce gradualmente hasta la vejez.
- Genética: Hay una determinación genética importante sobre el grado de flexibilidad que tiene una persona.
- Género: Es un elemento que determina el nivel de flexibilidad, usualmente, las mujeres son más flexibles que los hombre.
- Sedentarismo: La ausencia de ejercicio regularmente, ya sea por costumbre o por razones laborales, disminuye la movilidad de las articulaciones.
- Temperatura ambiental: Una temperatura cálida favorece la amplitud de los

movimientos, ya que el calor facilita las reacciones químicas que ocurren a través de los movimientos.

2.6 Beneficios

Según Tierra Iza y Morales Fiallos (2023), señalan que la flexibilidad permite:

- Resguardar a los músculos y articulaciones frente a eventuales daños.
- Crear un rango de movimiento más amplio y eficiente, lo cual impacta de manera positiva en la postura física.
- Un músculo relajado posee una mayor capacidad para efectuar una contracción rápida y por consiguiente, una mayor oportunidad de adquirir una mayor fuerza de manera rápida.

2.7 Importancia

Es importante para conservar un adecuado estado físico, dado que cuando realizamos entrenamientos los músculos se fortalecen, solemos incidir en las fibras que los componen, estimulándolos de esta manera crezcan y adquieran forma. Al trabajar los músculos, provocamos que estos se fortalezcan, y adquieren mayor rigidez. Es imprescindible realizar estiramientos para mantener y conservar la flexibilidad de los músculos (Chicaiza & Sandoval, 2020).

Además, si conservamos nuestra flexibilidad corporal, minimizaremos la posibilidad de sufrir lesiones. Es posible prevenir lesiones tales como tendinitis o esguinces, que generalmente son provocados por la tensión en la región del cuerpo que se encuentra afectada. Como individuos flexibles, tendremos la posibilidad de desplazarnos con más tranquilidad y al mismo tiempo, perfeccionar nuestros programas de entrenamiento.

2.8 Progreso de la flexibilidad

La flexibilidad se reduce progresivamente desde la infancia hasta la vejez. El principal motivo por el cual la flexibilidad disminuye con la edad se encuentra en ciertas modificaciones que suceden en el cuerpo como:

- Una deshidratación gradual del cuerpo.
- Un incremento en las acumulaciones de calcio y en las adherencias en huesos.
- Alteraciones en la composición química de los tejidos.
- Reemplazar fibras musculares y colágeno por grasa.

Esta capacidad debe trabajarse en cualquier etapa de la vida. No todos los individuos adquieren la flexibilidad de la misma forma con un entrenamiento apropiado, a medida que la edad del individuo aumenta, se requiere más tiempo para llegar a los niveles de flexibilidad adecuados. El ejercicio puede retrasar la disminución de la flexibilidad que se origina con el envejecimiento. Parece ser que los estiramientos fomentan la generación de lubricante entre los tejidos musculares y previene la deshidratación y la creación de adherencias (Naranjo y Garcia, 2022).

La disminución de la flexibilidad con la edad no es lineal.

- Comienza el retroceso a partir de los 3 a 4 años.
- El descenso es escasamente relevante hasta los 10 a 11 años.
- Un deterioro significativo ocurre desde la pubertad hasta los 30 años.
- Hasta la vejez se reduce paulatinamente.

Por lo general, las mujeres muestran mayor flexibilidad que los hombres cuando están en la misma edad.

2.9 La flexibilidad en niños

Desde el punto de vista de García (2024), “la flexibilidad se refiere a la capacidad de extender una articulación al máximo y a la adaptación de los músculos a dicha tensión. En los niños, es una capacidad física innata que se desvanece con el paso del tiempo si no practica regularmente”. El ejercicio potencia la flexibilidad en los movimientos, contribuye a una formación más óptima de las articulaciones y músculos y previenen enfermedades futuras.

2.10 La flexibilidad en el taekwondo

La flexibilidad en el taekwondo, es muy crucial ya que durante una pelea, es evidente que ciertos movimientos requieren un rango de movimiento y movilidad bastante amplio. Una disminución del rango de movimiento puede perjudicar los movimientos de golpeo. Además, la importancia de la flexibilidad aumenta en los deportes de combate, porque requieren que los movimientos se realicen en los extremos del rango de movimiento (Paucay, 2024).

Un individuo que practique taekwondo tiene la obligación de llevar a cabo una serie de ejercicios que faciliten el desarrollo y conservación de la flexibilidad, por ende se verá reflejado en los resultados obtenidos durante su aplicación, caso contrario podría generar lesiones.

2.11 Taekwondo

Alessi (2020), citando a Sang-H Kim (1994), “El Taekwondo es un arte marcial tradicional coreano y un moderno deporte de combate que es practicado alrededor de todo el mundo”

El taekwondo es de Corea. Surge en el año de 1950, registrándose de manera oficial en 1955. El general Choi Hong Hi fue el fundador de este deporte. En su niñez, Hong Hi aprendió a practicar taekkyon, una disciplina marcial coreana aún viva, y los 20 años, fue enviado a Japón, país donde se capacitó en el Karate-do (De los Santos , 2025) .

2.12 Bandal Chagui

Es básicamente una de las técnicas de patadas de Taekwondo, palabra coreana con los siguientes significados Bandal (media luna), Chagui (patada), es decir “patada de media luna”.

Esta patada, como muchas otras técnicas de taekwondo, tienen raíces en la tradición militar y guerrera de Corea. Durante siglos, los coreanos desarrollaron métodos de combate y defensa personal que incluían técnicas de patadas, golpes de mano y bloqueos. La técnica de la Bandal Chagui, especialmente, fue refinada y adaptada a lo largo de los años para ser más efectiva en situaciones de combate cuerpo a cuerpo.

A continuación se encuentran las fases de la patada, (Henao y Rueda, 2021), indican que se debe tener en cuenta cuatro fases, las cuales son las siguientes:

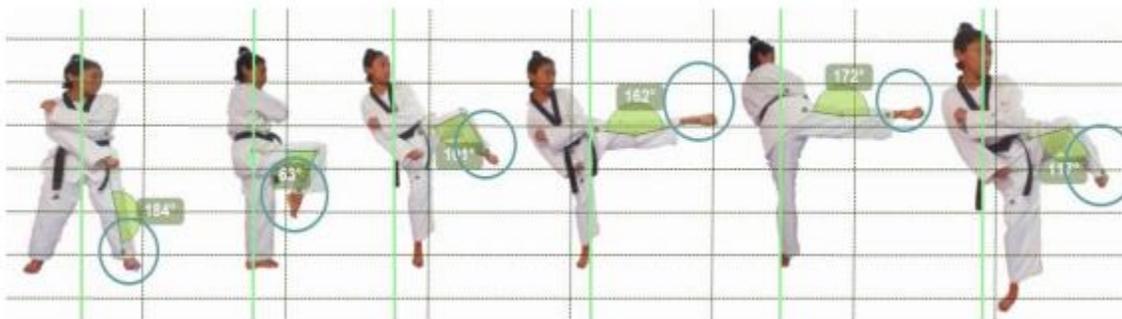
- **Fase inicial:** El movimiento comienza desde la posición de combate, con las piernas separadas al ancho de los hombros. La pierna derecha se encuentra adelantada con una flexión de rodilla de aproximadamente 155°, mientras que la pierna izquierda, posicionada detrás, mantiene una flexión de 175°. El pie adelantado se ubica en 0° y el atrasado en 45°, mientras que la cabeza, la cadera y los hombros adoptan una posición lateral en relación con el objetivo. En cuanto a los brazos, el izquierdo mantiene una flexión de codo entre 90° y 130°, mientras que el derecho se encuentra flexionado entre 80 y 50°.
- **Fase de impulso:** Durante esta etapa, la pierna derecha, que se encuentra atrás, se eleva flexionando la rodilla y llevándola hacia adelante. Simultáneamente, se produce una rotación de cadera en dirección al objetivo, asegurando la alineación de la rodilla en un ángulo de 65°. La pierna izquierda, que actúa como base,

flexionada la rodilla a 164° y el pie rota aproximadamente 80° en relación con la línea de ataque, permitiendo una transferencia óptima de energía.

- **Fase de impacto:** En esta fase, la pierna derecha se extiende hasta alcanzar un ángulo de aproximadamente 175° , ejecutando el golpe con el empeine sobre el objetivo. La pierna izquierda, que sostiene el peso corporal, mantiene una flexión de rodilla de 164° , mientras que la cadera y pie izquierdo rotan en un ángulo de entre 90° y 100° para estabilizar la ejecución.
- **Fase final:** Tras el impacto, la pierna derecha se flexiona y desciende hacia adelante, alcanzando el suelo con una flexión de rodilla de 140° . Durante este movimiento, el pie y la cadera realiza una rotación interna de 15° con respecto a la línea del objetivo, mientras que la pierna izquierda, que permanecía de base, adopta una flexión de rodilla de 160° . Finalmente, la cabeza y el pie efectúan una rotación externa hasta alcanzar un ángulo de 166° , retornando así a la posición de combate.

Ejecución

La técnica consiste en un movimiento semicircular que se ejecuta desde la posición de combate, iniciando con la flexión de la rodilla de la pierna trasera, alineado con el tronco. A partir de ahí, se genera una rotación interna de la cadera, impulsándola hacia adelante para transferir fuerza y precisión al golpe. Posteriormente, la pierna se extiende con rapidez para alcanzar el objetivo, impactando con el empeine en la zona media del torso del oponente. Mientras tanto, la pierna de apoyo se mantiene ligeramente flexionada, con el pie orientando en un ángulo de entre 90 y 100 grados respecto a la línea de ataque, asegurando estabilidad y equilibrio durante la ejecución (Henaó & Rueda, 2021).



Gráfica 1: Análisis biomecánico de la técnica Bandal-Chagui
Fuente: John Jairo Barreno López (2017).

2.13 Clasificación de Bandal Chagui

En la práctica del taekwondo, la técnica de bandal chagui se clasifica entre niveles según la altura del impacto y su propósito en el combate (OpenAI, 2025).

- **Bandal Chagui baja (Najunde):** Esta variante se ejecuta con un movimiento semicircular dirigido a la parte inferior del cuerpo del oponente, que va principalmente a las piernas o la zona baja del abdomen. Su propósito principal es desestabilizar al adversario, limitando su capacidad de movimiento y reacción. Esta técnica puede emplearse tanto para defenderse como para generar oportunidades ofensivas. Además, su trayectoria corta y su velocidad la convierten en un ataque difícil de bloquear.
- **Bandal Chagui media (kaunde):** La patada media se orienta hacia la zona central del cuerpo, impactando en áreas como el abdomen o las costillas. Su efectividad radica en su capacidad para desequilibrar al oponente y marcar puntos en zonas de difícil cobertura. A diferencia de otras técnicas, la bandal chagui media ofrece una combinación ideal de estabilidad y control, lo que la hace accesible tanto para principiantes como para competidores avanzados. Su ejecución balanceada permite mantener una postura firme sin comprometer la velocidad ni la precisión del golpe.
- **Bandal Chagui alta (Nopunde):** Considerada una de las técnicas más exigentes dentro del taekwondo, la Bandal Chagui alta se dirige a la cabeza del adversario, exigiendo un alto nivel de flexibilidad, precisión y control corporal. Es una patada estratégica diseñada para sorprender al oponente, ya que su ejecución rápida y elevada la hace difícil de anticipar y bloquear. En el ámbito competitivo, este golpe es altamente valorado, ya que los impactos en la cabeza otorgan puntajes más altos en comparación con otras zonas del cuerpo. No obstante, su dominio requiere un entrenamiento riguroso, centrado en la elasticidad, la coordinación y la velocidad de reacción.

2.14 Músculos implicados

Músculos dinámicos clave

- Extensión de la pierna que patea: cuádriceps, son fundamentales para la extensión de la pierna durante la patada.
- Levantamiento lateral de la pierna: Oblicuos, glúteos medios.
- Proporcionan potencia y estabilidad al realizar el movimiento.

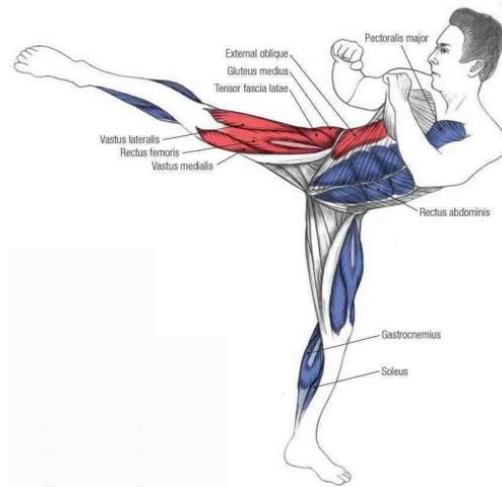
- Isquiotibiales: Ayudan en la flexión de la rodilla y estabilidad de la pierna.

Músculos estáticos clave

- Pectorales, recto abdominal, cuádriceps, pantorrillas. Son cruciales para mantener el equilibrio y la postura durante la ejecución de la patada (músculos del Core).

Cadenas Cinéticas Primarias

- Posterior, lateral, giro de la cadera, giro de hombro, extensión de pierna.



Gráfica 2: Anatomía de las artes marciales
Fuente: Suman Kasturi (2022)

2.15 Características

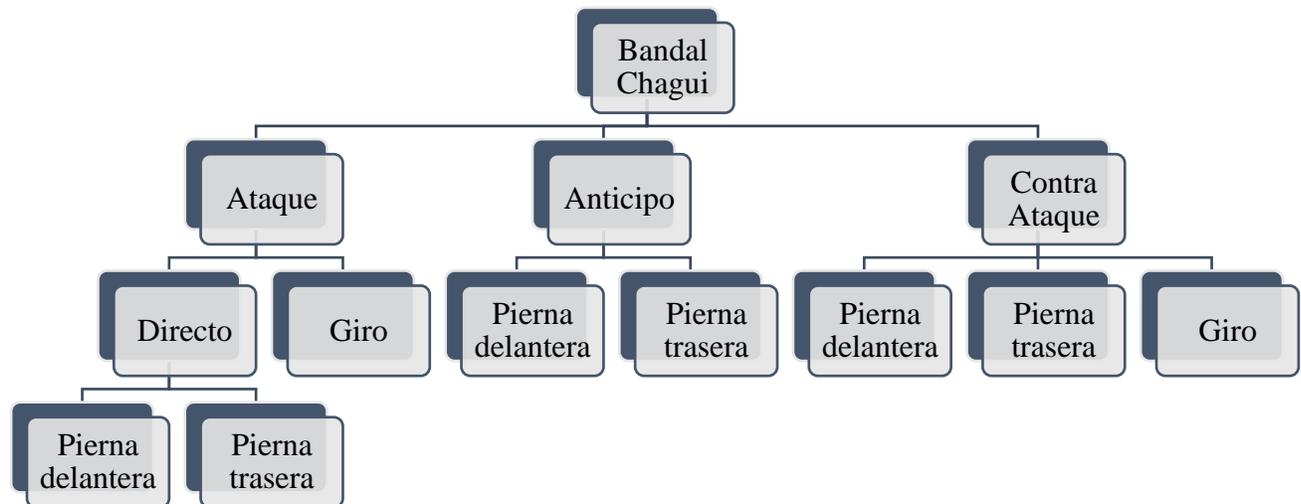
Alessi (2020), menciona las siguientes características de la Bandal Chagui:

- Es una técnica de pateo con una biomecánica sencilla.
- Admite varias variantes didácticas en su enseñanza, se puede tanto enseñar sin ningún elemento auxiliar como con una amplia gama de los mismos (Palmetas, focos, aros, globos, escalera, cuadrilátero, aros, etc.).
- Permite gran cantidad de combinaciones de pateo para desarrollar la coordinación tanto hacia adelante, atrás y en diagonal.
- Se puede entrenar en parejas, en grupos, individualmente.
- Puede ser usado en ataque, contraataque, anticipo, en combinaciones de dobles, triples, en encadenamientos con otras técnicas, en giros.
- Es efectiva a cualquier distancia, por lo que es un complemento perfecto para desarrollar las nociones de tiempo y distancia.

- Su técnica de ejecución se puede enseñar desde edades muy pequeñas a través de las actividades lúdicas, por ejemplo jugando con globos.
- Al ser tan versátil y efectiva en cualquier situación temporo-espacial es una herramienta fundamental para ejercicios tácticos.

2.16 Variantes

De acuerdo con Alessi (2020), algunas variantes del Bandal Chagui son:



Gráfica 3: Variantes de la Bandal Chagui

Fuente: Elaboración propia

Estrategias de aplicación de bandal chagui.

Su correcta ejecución no solo depende de la habilidad del practicante, sino también la capacidad para manejar el combate y elegir el momento oportuno para utilizarlo (OpenAI, 2025).

- **Ofensiva:** Se emplea principalmente para atacar y marcar puntos durante un combate. Esta técnica se ejecuta con rapidez y precisión buscando sorprender al oponente y alcanzar zonas vulnerables de su cuerpo, como el abdomen o la cabeza. Es una patada que se utiliza para tomar la iniciativa en la pelea, obligando al rival a reaccionar al ataque.
- **Defensiva:** Se utiliza como una respuesta para frenar o bloquear un ataque del oponente. En lugar de buscar puntos directamente, su objetivo es neutralizar la ofensiva rival y restablecer el control en el combate. Se ejecuta cuando el taekwondista anticipa el ataque de su oponente, utilizando la patada para desviar o desestabilizar la ofensiva enemiga. La Bandal Chagui ayuda a mantener la seguridad y posicionamiento del luchador, permitiendo una transición rápida a la ofensiva en el siguiente movimiento.

- **Contra ataque:** Se ejecuta después de haber esquivado o bloqueado un ataque del oponente. Esta técnica es una excelente manera de aprovechar la oportunidad que se presenta cuando el oponente está desequilibrado o en una postura vulnerable tras su ataque. En lugar de simplemente responder a la amenaza, el taekwondista utiliza la Bandal Chagui para golpear rápidamente al oponente en el momento exacto, causando un golpe certero y eficaz. El contraataque es una estrategia avanzada que exige anticipación y un buen control del tiempo, ya que debe ejecutarse con precisión para maximizar su efectividad.

2.17 Factores a considerar en la bandal chagui

Desde la perspectiva de Garcia y Valverde (2024), señalan tres factores cruciales a considerar al ejecutar la patada:

1. **Potencia:** La bandal chagui es una patada potente, que puede generar un efecto en el adversario si se realiza de manera adecuada. Necesita un desarrollo adecuado de la fuerza y una fluidez en la coronación de los movimientos.
2. **Precisión:** Aunque esta técnica requiere una gran intensidad, su efectividad depende en gran medida de la precisión. Para que la bandal chagui sea verdaderamente exitosa, debe dirigirse con exactitud al objetivo, identificando y aprovechando las brechas en la defensa del adversario.
3. **Agilidad:** Para ejecutar una bandal chagui de manera efectiva, se requiere poseer destreza y flexibilidad en las piernas, esto posibilita un incremento en la rapidez de la ejecución de movimientos, sino también una reducción en el tiempo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es cuasi experimental ya que permite relacionar datos del pre y post de la intervención. Este tipo de investigación permite medir los efectos de la práctica de la Bandal Chagui en la flexibilidad en niños. Aunque no se compara con un grupo externo, los cambios que se observaran en los resultados antes y después de la intervención permitirán evaluar de manera directa el impacto de un programa de educación física.

3.2 Enfoque de la investigación

En esta investigación se utilizara un enfoque cuantitativo porque utilizaremos la recolección de datos mediante un test de flexibilidad profunda con su respectivo instrumento, la cual permitirá explorar el problema a investigar en la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 **De campo:** Debido a que se recolecto los datos directamente donde ocurre el fenómeno que se desea investigar. Se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado” de la ciudad de Riobamba.

3.3.2 **Transversal:** Debido a que se realizó en un periodo de tiempo determinado.

3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.4.1 Técnica

- Test

3.4.2 Instrumento

Test de flexibilidad profunda del cuerpo

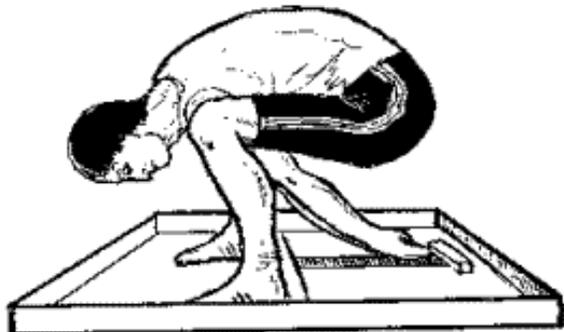
Litwin y Fernández (1974) y Blázquez (1990), lo describieron.

El propósito de esta actividad es evaluar la flexibilidad total del tronco, los miembros superiores e inferiores. Para llevara a cabo adecuadamente el test, debes levantarte y mantener las piernas separadas a la distancia establecida máximo 76 cm y semiflexionadas (Baena, 2024).

El ejercicio se lleva acabo de pie y descalzo, asegurando que los talones se alineen con la línea que corresponde al cero de la escala. Para su ejecución, se realiza una flexión profunda del cuerpo que se realizara junto con la flexión de las rodillas, permitiendo que las manos, pasen entre

las piernas y alcancen la distancia más atrás posible sobre la regla mientras se desplaza el móvil.

Una vez realizado, debes medir la distancia que queda entre tus talones y los dedos de la mano, tal y como se indica en la imagen a continuación:



Gráfica 4: Flexibilidad profunda del cuerpo
Fuente: Aida Baena (2024)

Importante: la prueba no será válida si:

- Separas las plantas de los pies del suelo.
- Rebotas con del tronco o realizas un movimiento brusco para alcanzar más longitud. Además de invalidar este test de flexibilidad, corres el riesgo de lesionarte.
- Apoyas las manos en el suelo o la tabla, utilizando los dedos para llegar más lejos.
- Una mano se adelanta más que la otra.

Tabla 1

Baremos Test de flexibilidad profunda del cuerpo.

ESTADO	HOMBRES (cm)	MUJERES (cm)
SUPERIOR	>37	>40
EXCELENTE	27 a 36,9	31 a 39,9
BUENA	16 a 26,9	21 a 29,9
PROMEDIO	10 a 15,9	11 a 20,9
DEFICIENTE	-18 a -0,9	-17 a 10,9
POBRE	-29 a -18,1	-24 a -17,1
MUY POBRE	<-29,1	<-24-1

Fuente: Mario Bustamante Osorio

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

Para este proyecto de investigación la población a estudiar son los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”

Tabla 2

Clasificación de la población

Cursos	Población
Quinto	32
Sexto	35
Séptimo	35
Total	102

Fuente: Elaboración propia

3.5.2 Muestra

La muestra se ha seleccionado por medio de una muestra no probabilístico; por juicio puesto, que por criterio de la investigadora se selecciona a 32 estudiantes de quinto año EGB paralelo A.

3.5.3 Procesamiento estadístico

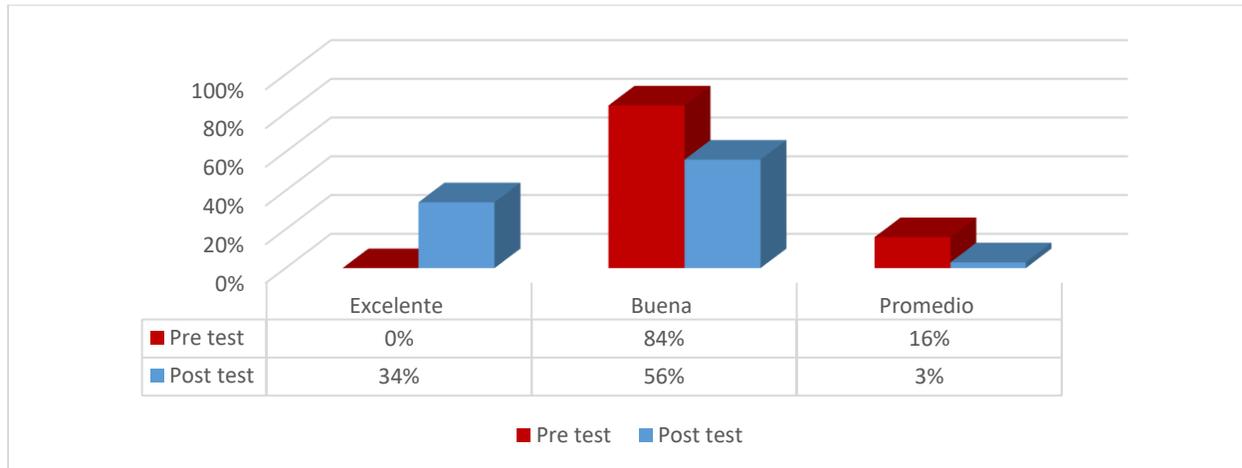
Para el análisis y recopilación de los datos se utilizó el programa de Excel 365 en donde se creó una base de datos del pre y post test, los resultados obtenidos nos permitirá realizar graficas o tablas para mostrar el efecto de la intervención.

El programa SPSS versión 26.0 nos ayudó a realizar el análisis de los datos, en donde se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova y posteriormente la prueba de correlación de spearman demostrando un grado de significancia alta. Además se utilizaron graficas de barras las mismas que nos permitió identificar los porcentajes del test aplicado.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados



Gráfica 5: Relación entre el Pre y Post test

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 5 se representa a los datos obtenidos en el Pre y Post intervención del test de flexibilidad, que se realizó a 32 estudiantes de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, donde se obtuvo los siguientes resultados:

En la primera toma el 84% que corresponde a 27 estudiantes, obtuvieron una flexibilidad “Buena”. El 16 % que corresponde a 5 estudiantes, obtuvieron una flexibilidad “Promedio”

Después de la intervención del programa de educación física orientado a la Bandal Chagui en la flexibilidad, en la aplicación final, se pudo evidenciar que el 34% que corresponde a 11 estudiantes, alcanzaron una flexibilidad “Excelente”. El 56% que corresponde 18 estudiantes, alcanzaron una flexibilidad “Buena”. El 3% que corresponde a 3 estudiantes, alcanzaron una flexibilidad “Promedio”. Además esto muestra una mejora en la flexibilidad de los estudiantes ya que hubo estudiantes considerables que alcanzaron un nivel Excelente.

Tabla 3

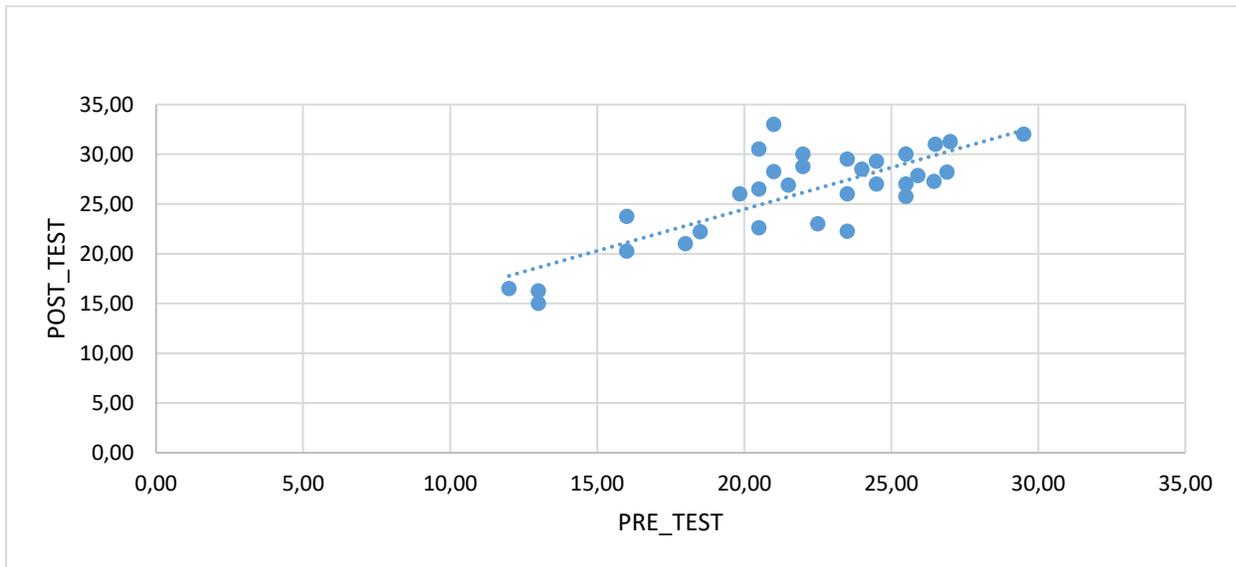
Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE_TEST	0,127	32	,20*	0,944	32	0,10
POST_TEST	0,162	32	0,03	0,929	32	0,03

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

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia



Gráfica 6: Prueba de normalidad

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°3 se aplicó la prueba de normalidad con la finalidad de saber cómo se comportan los datos y que se puede visualizar en el gráfico N°6, observamos que los resultados tienen tendencia a ponerse en el centro y de manera positiva, por lo tanto en la tabla N°3 se utilizara la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova, ya que la muestra es de $32 > 30$. En base a los resultados obtenidos, en el pre test los datos siguen una distribución normal ya que el valor $P = ,20$ y es mayor que $0,05$, mientras que en el post test no tiene una distribución normal porque el valor $P = 0,03$ que es menor. De acuerdo a los resultados obtenidos realizaremos una correlación no paramétrica de spearman ya que en pre test la distribución de los datos es normal y en post test no tienen una distribución normal.

Tabla 4

Prueba de correlación Rho de Spearman

		pre_test	post_test
Rho de Spearman	pre_test	Coefficiente de correlación	1,00
		Sig. (bilateral)	,652**
		N	32
	post_test	Coefficiente de correlación	,652**
		Sig. (bilateral)	1,00
		N	32

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°4 que se aplica la prueba de correlación de Rho spearman se muestra un grado muy significativo de un $P=0,00$ tanto en pre y post test, al ser el valor $p<0,05$ demuestra que existe correlación entre el pre y post test al tener un alto grado de significancia. Además cuenta con una correlación de 0,652 que es muy fuerte ya que está cerca del 1.

H₀: No existe correlación entre las variables pre y post test.

H₁: Existe correlación entre el pre y post test.

Si el $P<0,05$ se rechaza la hipótesis nula.

Si el $P>0,05$ se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

4.2 Discusión

En el proyecto de investigación de tesis realizada por (Moya , 2024), titulada “Enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en la flexibilidad de escolares de educación general básica media”, se planteó como objetivo principal analizar el impacto de la enseñanza de estas técnicas en la flexibilidad de los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. La muestra de estudio fue de 24 estudiantes pertenecientes al cuarto año, aplicando un programa orientado a la flexibilidad durante ocho semanas. Se pudo evidenciar un grado de significancia de un $P=0,000$, determinando que la propuesta de la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo tienen mucha incidencia positiva en la flexibilidad de los escolares, mostrando una gran mejoría.

En cambio en mi investigación, después de haber cumplido con la intervención durante doce semanas con una frecuencia de dos veces por semana con 45 min de clase, mediante la prueba de correlación de Rho spearman se obtuvo un grado muy significativo de un valor $P=0,000$ en el pre y post test, lo que indica un efecto significativo, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se

acepta la hipótesis alterna. Este resultado afirma que la aplicación de planificaciones de educación física de la Bandal Chagui en estudiantes de quinto año de la Unidad educativa “Pedro Vicente Maldonado” es fiable para mejorar la flexibilidad.

Encontramos una diferencia entre las dos investigaciones como: En la primera investigación la aplicación del programa tuvo una duración de ocho semanas pero los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo indican en la flexibilidad, en cambio en mi investigación la aplicación fue de 12 semanas en la que se puede evidenciar que la técnica Bandal Chagui influye en la flexibilidad de los niños.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Al evaluar el nivel inicial de la flexibilidad de los niños de quinto año de EGB de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, se observó que la mitad de la muestra de estudio se encontraba entre un nivel de flexibilidad promedio y buena, sin embargo nadie llega a niveles superiores.
- Al desarrollar un plan de educación física en la que se incluyeron aspectos fundamentales de la Bandal Chagui orientados a la flexibilidad, tomando en cuenta la ejecución técnica de este elemento deportivo. La aplicación del mismo durante 12 semanas (3 meses), para estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado” se logró evidenciar un aumento en el rango “Excelente”, por lo tanto demuestra ser una estrategia innovadora para mejorar la flexibilidad en niños.
- Al relacionar el pre y post test con la prueba de Kolmogorov-Smirnova, se observó una normalidad de datos y al relacionarlo en la prueba de correlación de spearman obtuvimos un nivel de significancia alta, lo cual nos indica que el plan de educación física de la Bandal Chagui orientado a la flexibilidad en escolares tuvo resultados favorables.

5.2 Recomendaciones

- Es indispensable conocer el nivel de flexibilidad antes de realizar la intervención, con el objetivo de tener una idea clara de los valores correspondientes a la etapa inicial, para evaluar el avance individual de los niños, y poder realizar modificaciones a la planificación que se implementara.
- Se sugiere continuar aplicando las planificaciones de educación física de la Bandal Chagui orientado a la flexibilidad en la institución, ya que han demostrado ser efectivos en dicha capacidad física.
- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto que genera el programa de educación física, asegurando así que en las clases regulares de los estudiantes la actividad continúen siendo efectivos en la flexibilidad.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Tema: Ejercicios específicos de la Bandal Chagui orientado a la flexibilidad.

6.2 Datos informativos

Autor del programa: Maricela Belen Quinatoa Bombon

Institución: Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”

País: Ecuador

Provincia: Chimborazo

Ciudad: Riobamba

Intervención: Duración de 12 semanas (3 meses) desde el 07 de octubre de 2024 hasta el 24 de diciembre de 2024, 2 días por semana , 45 min por clases.

Beneficiarios: Estudiantes de quinto año paralelo “A”.

6.3 Objetivo general

Desarrollar planificaciones de educación física de la Bandal Chagui orientado a la flexibilidad en estudiantes de Quinto año de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.

6.4 Justificación

La presente investigación tiene una justificación práctica, ya que la flexibilidad juega un papel fundamental en el desarrollo físico y motor de los niños. Una planificación de clase estructurado y adecuado, diseñado no solo beneficia al desarrollo físico, si no también promueve los valores, proporcionándoles herramientas para un crecimiento integral.

6.5 Planificaciones

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	07 de Octubre del 2024	Fecha fin:	10 de Octubre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	APLICACIÓN DEL TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA	Ejecución y evaluación del test de flexibilidad profunda.	Ejecuta y evalúa correctamente el test.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué es un test físico? ¿Qué es la flexibilidad?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN: - Un test físico es una prueba de aptitud que nos indica de forma objetiva las condiciones generales que posee una persona, para realizar cualquier actividad física. Generalmente se miden las cualidades físicas básicas (Guay, 2017). - La flexibilidad mejora el rendimiento y la postura, promueve un movimiento eficiente, evita la alineación corporal incorrecta, y disminuye el riesgo de lesiones (Nguyen, 2024).</p> <p>APLICACIÓN: -Calentamiento articular. -Juego vayan por él. -Actividades de calentamiento para sus extremidades. - Estiramientos del tren inferior.</p>	<p>- Técnica: Observación - Instrumento: Rúbrica -Actividades evaluativas: Flexibilidad del tren inferior y superior.</p> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos intentos. - No separe las plantas de los pies de la tabla. - No realiza movimientos bruscos para alcanzar más longitud. - Una mano no se adelante más que la otra.



-Evaluación del test de flexibilidad profunda.
 - Elongación de las extremidades tanto superior e inferior.
 - Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa	Revisado por: Lic. José Yagloa	Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE	DOCENTE TUTOR:	DOCENTE TUTOR:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 08 de octubre de 2024	Fecha: 08 de octubre de 2024	Fecha: 08 de octubre de 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

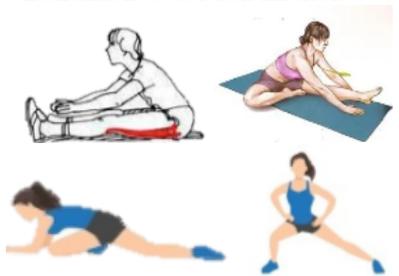
PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	14 de Octubre del 2024	Fecha fin:	18 de Octubre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.
 OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	POSTURAS Y MOVIMIENTOS BÁSICAS DEL TAEKWONDO	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	I.EF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Para qué nos sirven los movimientos básicos del taekwondo?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN: El objetivo consiste en conseguir el máximo control de nuestro centro de gravedad. En el Taekwondo, las posiciones iniciales, intermedias y finales han de ser estables y estar en equilibrio para obtener la fuerza óptima (Gimnasio Lee, 2014).</p> <p>APLICACIÓN: - Calentamiento articular. - Juego vayan por él. - Actividades de calentamiento para sus extremidades. - Estiramientos del tren inferior. 30 seg cada una.</p> 	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>

			<p>- Posturas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHARIOT: Firmes, posición de saludo. • KIONÑE: Saludo • CHUMBI: Posición preparatoria. • SI CHAK: Comenzar <p>Cada una de las posturas se realizara durante 30 segundos con un descanso de 15 segundos, de 2 a 3 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIORUGUI SOGUI <p>-Hacemos finteos durante 30 segundos con descanso de 15 segundos, se realiza este ejercicio de 4 a 5 veces. Realizamos cambios de guardia doble, durante 10 repeticiones en series de 3 s. Realizamos cambios de guardia triples, durante 10 repeticiones en series de 5.</p> <p>-Split. - Vuelta a la calma.</p>	
Elaborado por: Maricela Quinatoa		Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE		DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE ÁREA:
Firma:		Firma:		Firma:
Fecha: 15 de octubre de 2024		Fecha: 15 de octubre de 2024		Fecha: 15 de octubre de 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	21 de Octubre del 2024	Fecha fin:	25 de Octubre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.
 OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	ENSEÑANZA DE LA BANDAL CHAGUI Y MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	IEF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué es la patada Bandal Chagui?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN: Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario.</p> <p>APLICACIÓN: - Calentamiento articular. - Juego de reacción - Actividades de calentamiento para el tren inferior. - Estiramientos.</p>	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>





- Estar de pie y van a elevar la rodilla lo más alto que pueda. Con cada pierna (10x30"/15")
- Acostarse en el piso, elevar su rodilla a 180°, después realizaran una leve inclinación de su rodilla, tomando en cuenta el pequeño giro de la cadera. Con cada pierna 2(15/30")
- Con la ayuda de un compañero va realizar lo antes mencionado, tomando en cuenta que nuestro pie de base tiene que girar. Con las dos piernas. 2(15/30")
- Vuelta a la calma.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa		Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon	
DOCENTE		DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE ÁREA:	
Firma:		Firma:		Firma:	
Fecha: 22 de octubre de 2024		Fecha: 22 de octubre de 2024		Fecha: 22 de octubre de 2024	

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DATOS INFORMATIVOS

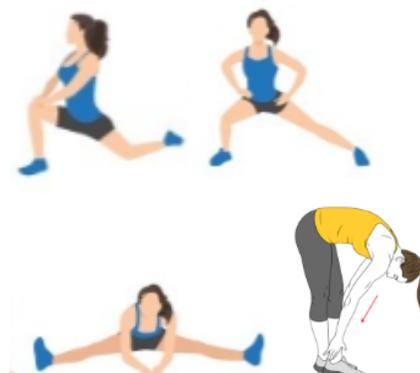
Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	28 de Octubre del 2024	Fecha fin:	31 de Octubre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	ENSEÑANZA DE LA BANDAL CHAGUI Y MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	.EF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario.</p> <p>APLICACIÓN: - El gato y el ratón - Calentamiento articular. - Actividades de calentamiento para los miembros inferiores. - Estiramientos.</p>	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>



- Acostarse en el piso, y colocarse de lado y vamos a realizar extensión y flexión de la pierna. 4 (10/30”).
- De pie con la ayuda de la pared va a realizar la flexión y extensión de la patada. 4(10/30”)
- Sin ningún apoyo vamos a mantener nuestra pierna a la altura de nuestra cintura por 15”, para la caída recogemos la pierna. 2(15/30”) Cada pierna.
- Sin ningún apoyo y en lugar realizaremos la patada completa.
- Vuelta a la calma.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa	Revisado por: Lic. José Yagloa	Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE	DOCENTE TUTOR:	COORDINADORA DE ÁREA:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 29 de octubre de 2024	Fecha: 29 de octubre de 2024	Fecha: 29 de octubre de 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	05 de Noviembre del 2024	Fecha fin:	8 de Noviembre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.
 OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	ENTRENAMIENTO DE LA BANDAL CHAGUI Y SU ESTABILIDAD	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	.EF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: La estabilidad puede ser entendida como la capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio, es decir de evitar ser desequilibrado. En este sentido la estabilidad postural puede ser definida como la habilidad de mantener el cuerpo en equilibrio, manteniendo la proyección del centro de masas dentro de los límites (Sampietro , 2022).</p> <p>APLICACIÓN: - El rey manda - Calentamiento articular y específico del tren inferior. - Estiramientos.</p> 	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>

- En parejas uno de ellos se colocara de espaldas y el otro se apoyara y realizara la patada completa 2 (50/1') cada pierna
- Elevación de la rodilla durante 1 min 2(5x1'/30")
- Sin ningún apoyo vamos a mantener nuestra pierna a la altura de nuestra cintura por 15", para la caída recogemos la pierna. 2(5x15"/30") Cada pierna.
- Elevar la rodilla, flexión y extensión de la pierna hacia adelante, flexión y extensión de la pierna hacia atrás. 2(15/30"). Cada pierna.
- En columnas el primero sostendrá un globo y los demás realizar la patada. Una (descanso), dos (descanso) y tres (descanso). 2 (5/15") cada pierna
- Trote por 1 min
- Vuelta a la calma.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa		Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon	
DOCENTE		DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE ÁREA:	
Firma:		Firma:		Firma:	
Fecha: 05 de Noviembre de 2024		Fecha: 05 de Noviembre de 2024		Fecha: 05 de Noviembre de 2024	

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DATOS INFORMATIVOS

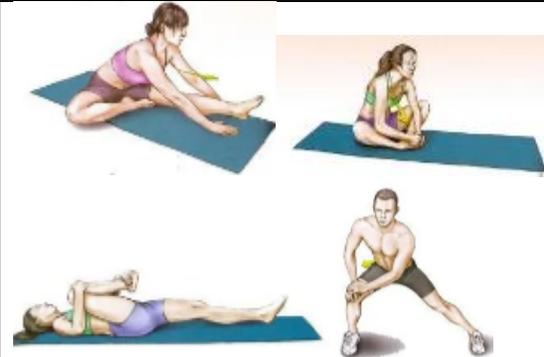
Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	18 de noviembre de 2024	Fecha fin:	22 de noviembre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	CIRCUITO DE ESTABILIDAD	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	I.EF.3.7.2. Alcanza de manera segura, saludable y placentera los objetivos y exigencias de diferentes prácticas corporales, reconociendo su condición física de partida y realizando el acondicionamiento corporal previo y posterior, evitando lesiones durante su participación. 	EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar. REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: La estabilidad puede ser entendida como la capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio, es decir de evitar ser desequilibrado. En este sentido la estabilidad postural puede ser definida como la habilidad de mantener el cuerpo en equilibrio, manteniendo la proyección del centro de masas dentro de los límites (Sampietro , 2022). APLICACIÓN: - Calentamiento articular y específico del tren inferior. - Estiramientos.	- Técnica: Observación - Instrumento:



- CIRCUITO:

1. Saltos con elevación de rodillas entre las llantas.
 2. Desplazamientos laterales sobre las llantas con un solo pie.
 3. Caminar sobre una cuerda sin perder el equilibrio
 4. Pararse en posición de combate (guardia) dentro de la llanta y realizar la Bandal Chagui, (golpear el polín de algodón).
- El juego las estatuas de marfil, consiste en que los niños caminaran en círculo cantando la canción, cuando se acabe la canción los niños tendrán que pararse en un pie y el niños que tope el piso con su otro pie pierde.
 - Ejercicios de elongación de las extremidades inferiores.
 - Despedida de la clase.

				<p>- CIRCUITO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos con elevación de rodillas entre las llantas. 2. Desplazamientos laterales sobre las llantas con un solo pie. 3. Caminar sobre una cuerda sin perder el equilibrio 4. Pararse en posición de combate (guardia) dentro de la llanta y realizar la Bandal Chagui, (golpear el polín de algodón). <ul style="list-style-type: none"> - El juego las estatuas de marfil, consiste en que los niños caminaran en círculo cantando la canción, cuando se acabe la canción los niños tendrán que pararse en un pie y el niños que tope el piso con su otro pie pierde. - Ejercicios de elongación de las extremidades inferiores. - Despedida de la clase. 	
Elaborado por: Maricela Quinatoa			Revisado por: Lic. José Yagloa	Aprobado por: Msc. Mirian Moyon	
DOCENTE			DOCENTE TUTOR:	COORDINADORA DE ÁREA:	
Firma:			Firma:	Firma:	
Fecha: 19 de noviembre de 2024			Fecha: 19 de noviembre de 2024	Fecha: 19 de noviembre de 2024	

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5º EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	26 de Noviembre del 2024	Fecha fin:	29 de Noviembre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.
 OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	BANDAL CHAGUI Y COORDINACIÓN DE MOVIENTOS	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	I.EF.3.7.2. Alcanza de manera segura, saludable y placentera los objetivos y exigencias de diferentes prácticas corporales, reconociendo su condición física de partida y realizando el acondicionamiento corporal previo y posterior, evitando lesiones durante su participación. 	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible (Cognifit , 2020).</p> <p>APLICACIÓN: - Calentamiento articular. -Trote con cambios de dirección. - Serie rápida de patadas: ejecución de la Bandal Chagui consecutivamente durante 20 seg. -En parejas, una de ellas sostendrá un pateador y el otro realizará la patada mientras esta en movimiento, con cada pierna. 2 (10/15”) - Los niños deben balancear una pierna de manera controlada hacia el frente y luego hacia un lado, manteniendo el tronco recto. VARIANTE: Sostener un objeto ligero (como un balón pequeño) con ambas manos para trabajar la estabilidad. - ESTIRAMIENTOS: Mantener cada estiramiento durante 30 seg.</p>	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>



-Ejercicios de relajación.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa		Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE		DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE ÁREA:
Firma:		Firma:		Firma:
Fecha: 26 de Noviembre de 2024		Fecha: 26 de Noviembre de 2024		Fecha: 26 de Noviembre de 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	02 de diciembre del 2024	Fecha fin:	06 de diciembre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	DISTANCIA Y TIEMPO DE REACCIÓN, MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD.	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	.EF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: La flexibilidad mejora el rendimiento y la postura, promueve un movimiento eficiente, evita la alineación corporal incorrecta, y disminuye el riesgo de lesiones (Nguyen, 2024).</p> <p>APLICACIÓN: - Calentamiento articular. - Trabajo de la flexibilidad estática a través de juego recreativo (las congeladas): los niños tendrán que correr por detrás de las llantas que están ubicadas a una cierta distancia, cuando escuchen el sonido del silbato se quedaran quietos. En el mismo lugar a la orden del profesor realizaran los siguientes ejercicios. 30 seg cada ejercicio.</p>	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>



- Para terminar la clase realizamos un juego “distancia segura”, consiste en que los niños, en parejas, deben moverse constantemente alrededor de su compañero y medir la distancia adecuada para ejecutar una patada sin entrar en el espacio personal del otro.
- Ejercicios de relajación.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa	Revisado por: Lic. José Yagloa	Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE	DOCENTE TUTOR:	COORDINADORA DE ÁREA:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 03 de diciembre del 2024	Fecha: 03 de diciembre del 2024	Fecha: 03 de diciembre del 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	9 de diciembre del 2024	Fecha fin:	13 de diciembre del 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	BANDAL CHAGUI EN ESTACIONES Y MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD	CE.EF.3.7 Mejora su desempeño en diferentes prácticas corporales de manera segura, saludable y placentera, identificando dificultades propias y de sus pares, reconociendo su condición física de partida y realizando acondicionamiento corporal necesario, en relación a los objetivos y demandas de la práctica.	.EF.3.7.1. Participa de manera segura, saludable y placentera en prácticas corporales, reconociendo las dificultades propias y de sus pares para alcanzar los objetivos de las mismas.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: CONCEPTUALIZACIÓN: La flexibilidad es definida como la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión (Centro de vida saludable , 2024).</p> <p>APLICACIÓN: - Calentamiento articular. - ESTACIONES AL FINAL DE LA ESTACIÓN REALIZA LA PATADA BANDAL CHAGUI. 1.- Caminar por una cuerda en línea recta. 2.- Salto entre llantas (con los dos pies y las rodillas hasta la altura del pecho) 4.- Saltos entre ulas (2 pies, 1pie) Por un tiempo de 2 min cada estación. - Al terminar la estación el estudiante se colocara aun costado y empezara a realizar los siguientes ejercicios de flexibilidad durante 30 seg.</p>	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento:</p>



-Ejercicios de relajación.
- Despedida de la clase.

Elaborado por: Maricela Quinatoa		Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE		DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE ÁREA:
Firma:		Firma:		Firma:
Fecha: 10 de diciembre del 2024		Fecha: 10 de diciembre del 2024		Fecha: 10 de diciembre del 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

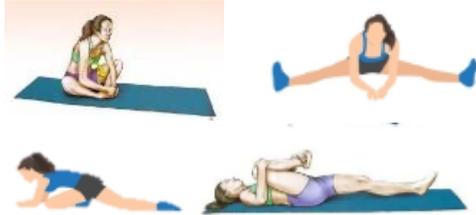
DATOS INFORMATIVOS

Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	16 de diciembre de 2024	Fecha fin:	20 de diciembre de 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

O.EF.3.5. Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	EVALUACIÓN DE LA PATADA BANDAL CHAGUI	Ejecución y evaluación del test de flexibilidad profunda.	Ejecuta y evalúa correctamente el test.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué es la patada Bandal Chagui?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN: Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario.</p> <p>APLICACIÓN: -Calentamiento articular. -Juego la cadena - Trote con cambios de dirección por 1 min. - Ejercicios de flexibilidad. 30 seg cada una</p> 	<p>- Técnica: Observación</p> <p>- Instrumento: Rúbrica</p> <p>- Actividades evaluativas: Correcta ejecución de la patada Bandal Chagui.</p> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Posición de combate (guardia). - Elevación de la rodilla. - Giro del pie de base. - Ejecución de la patada. - Caída del pie.

				-Evaluación de la patada Bandal Chagui. Se colocaran 3 ulas para la posición inicial y la caída de la patada. - Ejercicios de relajación.	
Elaborado por: Maricela Quinatoa			Revisado por: Lic. José Yagloa		Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE			DOCENTE TUTOR:		COORDINADORA DE AREA:
Firma:			Firma:		Firma:
Fecha: 17 de diciembre de 2024			Fecha: 17 de diciembre de 2024		Fecha: 17 de diciembre de 2024

UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DATOS INFORMATIVOS

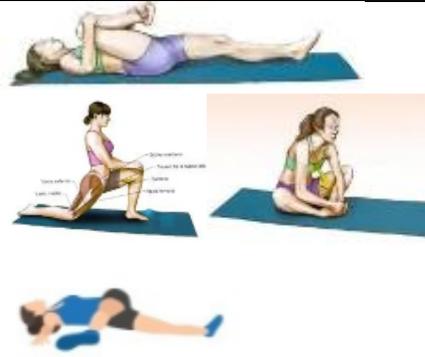
Docente (s):	Maricela Quinatoa	Asignatura (s):	Educación Física
Grado/ Curso:	5 ^{to} EGB “A”	Trimestre:	Primero
Fecha de inicio:	23 de diciembre de 2024	Fecha fin:	27 de Diciembre de 2024

EJES TRANSVERSALES

Socioemocional. Cultura de aprendizaje. Comunicacional y Lingüístico. Razonamiento lógico-matemático. Permanencia escolar.

O.EF.3.5. Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros.

Nro.	SEMANA TEMÁTICA	DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO/APRENDIZAJE FUNDACIONAL	INDICADORES DE EVALUACIÓN/HABILIDADES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS /REFUERZO Y FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	ACTIVIDADES EVALUATIVAS/EVALUACIÓN FORMATIVA
1	APLICACIÓN DEL TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA	Ejecución y evaluación del test de flexibilidad profunda.	Ejecuta y evalúa correctamente el test.	<p>EXPERIENCIA: -Bienvenida y mencionar el tema a tratar.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué es un test físico? ¿Qué es la flexibilidad?</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN: - Un test físico es una prueba de aptitud que nos indica de forma objetiva las condiciones generales que posee una persona, para realizar cualquier actividad física. Generalmente se miden las cualidades físicas básicas (Guay, 2017). - La flexibilidad mejora el rendimiento y la postura, promueve un movimiento eficiente, evita la alineación corporal incorrecta, y disminuye el riesgo de lesiones (Nguyen, 2024).</p> <p>APLICACIÓN: -Calentamiento articular. -Juego el reto del Sísifo. -Actividades de calentamiento para los miembros inferiores. -Estiramientos del tren inferior.</p>	<p>- Técnica: Observación - Instrumento: Rúbrica -Actividades evaluativas: Flexibilidad del tren inferior y superior.</p> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos intentos. - No separe las plantas de los pies de la tabla. - No realiza movimientos bruscos para alcanzar más longitud. - Una mano no se adelante más que la otra.



-Evaluación del test de flexibilidad profunda.
 - Ejercicios de relajación.

Elaborado por: Maricela Quinatoa	Revisado por: Lic. José Yagloa	Aprobado por: Msc. Mirian Moyon
DOCENTE	DOCENTE TUTOR:	DOCENTE TUTOR:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 24 de diciembre de 2024	Fecha: 24 de diciembre de 2024	Fecha: 24 de diciembre de 2024

BIBLIOGRAFÍA

- Alessi, G. (2020). *El Bandal Chagui como contenido fundamental de la Enseñanza del Taekwondo en la etapa de Iniciación deportiva*. Obtenido de [El_Bandal_Chagui_como_contenido_fundamental_de_la_enseñanza_del_Taekwondo_en_la_etapa_de_Iniciación_Deportiva](#)
- Baena, A. (03 de 06 de 2024). *¿Como medir tu prueba de flexibilidad?* Obtenido de <https://bulevip.com/blog/test-como-medir-la-flexibilidad/>
- Batidas, C. (24 de Noviembre de 2021). *¿Sabés qué son los estiramientos dinámicos?* Obtenido de Espn: https://www.espn.com/ec/espn-run/nota/_/id/11726524/sabes-que-son-los-estiramientos-dinamicos
- Calvo Sánchez, B. (15 de Septiembre de 2022). *Qué es el taekwondo*. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/que-es-el-taekwondo-52684.html>
- Carrillo, J. (10 de Octubre de 2023). *Diferencia entre estiramiento dinámico y estático*. Obtenido de Topdoctors: <https://www.topdoctors.mx/articulos-medicos/diferencias-entre-estiramiento-dinamico-y-estatico/>
- Centro de vida saludable . (2024). *Beneficios de la flexibilidad*. . Obtenido de <https://vidasaludable.udec.cl/node/277#:~:text=La%20flexibilidad%20es%20definida%20como,%C3%A1mbito%20cl%C3%ADnico%20y%20f%C3%ADsico%2Ddeportivo.>
- Chicaiza, J., & Sandoval, V. (2020). *La flexibilidad en la longitud de la zancada de los velocistas de décimo año de Educación General Básica Paralelo “B” la Unidad Educativa “Milton Reyes” de la ciudad de Riobamba, período abril – agosto 2016*. Obtenido de Repositorio digital Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2999/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016-0020.pdf>
- Cognifit . (2020). *Cordinación* . Obtenido de <https://www.cognifit.com/ad/coordinacion#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20se%20puede%20definir,la%20manera%20m%C3%A1s%20adaptada%20posible.>
- De los Santos , A. M. (2025). *Origen e Historia del taekwondo*. Obtenido de <https://www.timetoast.com/timelines/origen-e-historia-del-taekwondo>
- Duarte , N., & Faúndez , F. (2021). *Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y*

- flexibilidad en niños y niñas de 10 a 11 años de edad de un colegio de Concepción. Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 1-10. Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/706/754>
- García, A., & Valverde, K. (2024). *Sistemas de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui los deportistas de Taekwondo en la categoría A y B de la liga deportiva cantonal de Quinsaloma*. Obtenido de Repositorio digital Unach: <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/16227/GARCIA%20ZAMBRANO%20ALAN%20FABRICIO-VALVERDE%20BRIONES%20KEVIN%20ADRI%20c3%81N..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, F. (16 de Agosto de 2024). *La flexibilidad en niños*. Obtenido de <https://eresmama.com/la-flexibilidad-en-los-ninos/>
- Gimnasio Lee. (2014). *Técnicas de taekwondo*. Obtenido de https://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/tecnicas_tkd.html
- Guay, M. (21 de diciembre de 2017). *Test físicos*. Obtenido de <https://prezi.com/p/nzhpzmkadelf/test-fisicos/>
- Henaó, J., & Rueda, R. (FEBRERO de 2021). *Análisis Biomecánico del gesto técnico patada: Bandal Chagui de los deportistas de la selección palmira de Taelwondo cintutón negro primer DAN*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/7ec7e180-0f84-49b6-a722-13691013e018/content>
- Hernández, P. (10 de Septiembre de 2024). *Flexibilidad: evidencia científica y metodología del entrenamiento*. Obtenido de <https://g-se.com/es/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-s57cfb27185532>
- Jose, M. (2021). *Flexibilidad*. Obtenido de Calameo: <https://www.calameo.com/books/000282125364cecae8a11>
- Kurz, A. (28 de Septiembre de 2021). *Flexibilidad*. Obtenido de Espaidecir: <https://espaidecirc.com/flexibilidad/>
- Lee, Y. (2020). *Filosofía del taekwondo*. Obtenido de Gimnasio Lee: https://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/filosofia_tkd.html
- Mariscal Muñoz, M. (26 de Octubre de 2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales*.

- Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Moya , B. (2024). *Enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en la flexibilidad de escolares de educación general básica media*. Obtenido de Repositorio Digital Uta: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/168a92d5-4664-4fad-afb9-c9733b3d325a/content>
- Naranjo, A., & Garcia, G. (29 de Diciembre de 2022). *La capacidad física de la flexibilidad en los estudiantes de la escuela particular el Rosario*. Obtenido de <http://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/download/754/1366?inline=1>
- Nguyen, K. (2024). *Flexibilidad*. Obtenido de https://www-sportsmedtoday-com.translate.google/flexibility-va-247.htm?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq#:~:text=What%20is%20it%3F,1
- OpenAI. (Marzo de 2025). *Chatgpt*. Obtenido de 27 de marzo del 2025: <https://chatgpt.com/>
- OpenAI. (29 de Marzo de 2025). *Chatgpt*. Obtenido de 27 de marzo del 2025: <https://chatgpt.com/>
- Paucay, J. (07 de Mayo de 2024). *Importancia de la flexibilidad en la práctica del taekwondo*. Obtenido de [https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/download/3151/2862/10784#:~:text=elasticidad%20muscular%2C%20permite%20el%20m%C3%A1ximo,et%20al.%2C%202021\)](https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/download/3151/2862/10784#:~:text=elasticidad%20muscular%2C%20permite%20el%20m%C3%A1ximo,et%20al.%2C%202021))
- Salvador Rueda, I. (2015). *La flexibilidad como capacidad física básica*. Obtenido de <https://pepm-sal.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/06/TEOR%C3%8DA-1%C2%BA-BACH.-1%C2%AA-EVAL.pdf>
- Sampietro , M. (19 de Abril de 2022). *Propiocepción, Equilibrio, Estabilidad, Estabilidad estática y dinámica*. Obtenido de <https://esitef.com/propiocepcion-equilibrio-estabilidad-estabilidad-estatica-y-dinamica-todo-es-lo-mismo/#:~:text=La%20estabilidad%20puede%20ser%20entendida,decir%20de%20evitar%20ser%20desequilibrado>
- Silva, L. (2020). *Incidencia del Somatotipo en el aprendizaje de la técnica Bandal Chagui. Liga Cantonal de Pallatanga 2019*. Obtenido de Repositorio digital Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6511/6/Incidencia%20del%20Somatotipo%2>

0en%20el%20aprendizaje%20de%20la%20t%20c3%20a9cnica%20Bandal%20Chagui.%20Li
ga%20Cantonal%20de%20Pallatanga%202019.pdf

Suquillo , S., & Hidalgo, R. (2024). Influencia el entrenamiento de flexibilidad en niños para desarrollar la técnica de pateo en taekwondo. *INNDEV*, 54 -62. Obtenido de <https://revistas.itecsur.edu.ec/index.php/inndev/article/view/109/73>

Tello, L. (2020). *Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad*. Obtenido de https://www.liceo-franciscotello.cl/A-36/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/2_CICLO/EDUCACION_FISICA/SEM04/EDFIS-G-2C-S4.pdf

Tierra Iza , J., & Morales Fiallos, J. (2023). “*La flexibilidad y su importancia en la práctica de yoga en estudiantes de bachillerato*”. Obtenido de Repositorio digital Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10934/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0015-2023.pdf>

ANEXOS

1. Galería de fotos



Nota: Presentación de la Clase



Nota: Aplicación del pre test de flexibilidad profunda del cuerpo.



Nota: Posturas y movimientos básicos del taekwondo



Nota: Enseñanza de la Bandal Chagui (enfocándonos en la elevación de la rodilla y el giro del pie de base)



Nota: Enseñanza de la Bandal Chagui (enfocándonos en la extensión del pie que va a realizar la patada), lo realizar con apoyo.



Nota: Enseñanza de la Bandal Chagui (enfocándonos en la extensión del pie que va a realizar la patada), sin ningún apoyo.



Nota: Enseñanza de la Bandal Chagui (enfoque en la flexión y caída del pie que realiza la patada).



Nota: Trabajo de la Bandal Chagui en estaciones



Nota: Trabajo de flexibilidad en los niños



Nota: Distancia y tiempo de reacción a través de un juego denominado distancia segura.



Nota: Evaluación de la Bandal Chagui.



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



Riobamba, 04 de septiembre del 2024
Oficio No. 741-CPAFYD-FCEHT-2024

Ingeniera
Verónica Padilla
DIRECTORA DEL DISTRITO DE EDUCACIÓN 06D01 CHAMBO - RIOBAMBA
Presente.-

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

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Maricela Belen Quinatoa Bombon portador de la C.I. 1805653480; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "BANDAL CHAGUI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de el docente Mgs. Henry Gutiérrez C, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación. Misma que se ha planificado realizar en la "Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado" con los estudiantes del quinto curso de educación básica.

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

Atentamente,

0602255416
BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI

*firmado digitalmente por0602255416
BERTHA SUSANA PAZ VITERI
DN: cn=0602255416 BERTHA
SUSANA PAZ VITERI, o=BERTHA
SUSANA C/EC/MALDONADO
o=PAZ VITERI BERTHA SUSANA
ou=Certificado Persona Natural/RLC
EC (FIRMA) #espaz@unachi.edu.ec
Motivo Soy el autor de este documento
Ubicación:
Fecha:2024-09-04 12:33:05.00

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

UN DE TRAMITE: 4069-E
DEPENDENCIA ASISE
04-09-2024
UCDUI CHAMBO RIOBAMBA EDUCACION

Oficio Nro. MINEDUC-CZ3-06D01-2024-2738-O

Riobamba, 05 de septiembre de 2024

Asunto: COMPROMISO CIUDADANO, BERTHA SUSANA PAZ, DIRECTORA DE CARRERA PEDAGOGÍA, SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA QUE LA SRTA. MARICELA QUINATOA PUEDA APLICAR LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN EN LA UE RIOBAMBA CON ESTUDIANTES STO GRAGO

Bertha Susana Paz Viteri
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. MINEDUC-CZ3-06D01-UDAC-2024-4069-E, COMPROMISO CIUDADANO; Oficio No.741 -CPAFYD-FCEHT-2024, de fecha, Riobamba, 04 de septiembre del 2024, que en lo pertinente refiere "(...) Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Maricela Belén Quinatoa Bombón portador de la C.I. 1805653480; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "BANDAL CHAGUI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de el docente Mgs. Henry Gutiérrez C, en calidad de tutor.

El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación. Misma que se ha planificado legalizar en la "Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado" con los estudiantes del quinto curso de educación básica (...)"

Al respecto, este Distrito de Educación 06D01 Chambo-Riobamba autoriza su solicitud, en consecuencia, deberá realizarse la coordinación que corresponda con la autoridad de la institución educativa referida, en función de articular la actividad, considerando siempre que la participación de los estudiantes, así como la información que pudieren proporcionar los mismos, será exclusivamente de carácter académico, y sujeta a la voluntad de cada una de ellos, además deberán precautelar de manera estricta la integridad física de los estudiantes, mientras se desarrolla el trabajo referido.

Particular que le comunico para los fines pertinentes.



UNIDAD EDUCATIVA
"PEDRO VICENTE MALDONADO"

1867

Riobamba – Ecuador



CERTIFICACIÓN – No.001-2025

Dplo. Rubén Orna Sanipatin, portador de la cédula de ciudadanía número 0603199787, Rector encargado de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, a petición de parte interesada tiene a bien CERTIFICAR QUE:

De conformidad con el documento emitida por el Lic. José Yagloa docente de 5to año de EGB de este plantel, en el cual indica que la Srta. MARICELA BELEN QUINATO A BOMBON, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumplió satisfactoriamente la intervención del proyecto de investigación con el tema BANDAL CHAGUI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS, el mismo que se efectuó del 07 de octubre hasta el 24 de diciembre de 2024.

Es todo cuanto puedo certificar.

Riobamba, 31 de diciembre de 2024.

Atentamente,

Lic. Rubén Orna S.
RECTOR (E)



Elaborado por Susana Dávila
SECRETARIA SERVIDOR PÚBLICO DE APOYO T.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo **MARICELA BELEN QUINATO A BOMBON** portadora de la cedula **1805653480**, solicito muy comedidamente se autorice a sus representados participar en el proyecto de investigación **“BANDAL CHAGUI EN LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS”**. Además la información registrada será confidencial para proteger la privacidad e identidad de sus representados y que los datos recopilados se utilizaran únicamente para los fines del estudio/actividad mencionada anteriormente.

Nº	ESTUDIANTE	NOMBRE DEL REPRESENTANTE	FIRMA
1	ADRIANO PAGUAY ANGY SOFIA	Luz Adriano	
2	ARCOS MORENO MARIA JOSE	Diana Moreno	
3	ARGUELLO ARCOS PATEICIA MARY CRUZ		
4	ARIAS PARRA DOMENICA VALENTINA	Erika Parra	
5	ATUPANA QUISHPI DOMENICA BETHSABE		
6	BARZALLO ALDAZ SAMUEL JULIAN	Sonia Barzallo	
7	BASANTES COBENA LUISANA SARAHÍ		
8	BONILLA ALLQUI JHAIR ALEXANDER	Gicela Allqui	
9	BONILLA NUÑEZ MAYKEL ALEXANDER	Rosa Nuñez	
10	CALDERON TOAPANTA ASHLEY GABRIELA	Daisy Calderon	
11	CARCHI USCA SHIRLEY MISHELLE	Adriana Usca	
12	CARRASCO CUNALATA ENNER ALEXANDER	Dec Carrasco	
13	CARVAJAL MENDOZA ROGER GABRIEL	Roger Carvajal	
14	CASTELO CUZCO JOHAN RICARDO	Inés Cuzco	
15	CASTILLO RODRIGUEZ MATEO NICOLAS		
16	CEVALLOS TOTOY EMILY MAYTE	Marisol Totoy	
17	CHACHA VETUN ARELIS MASIEL	Irma Vetun	
18	CHAVARREA SALAZAR DOMENICA STEFANYA	Alexandra	
19	CHELA REA JUNIOR GIANCARLOS	M. Rea	
20	CHUNATA PANCHANA BRYANA BRIGITTE	Edem Soira	
21	CHUNATA COLCHA DANIELA MISHELL		



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

en movimiento



22	COBA SILVA LEONEL FRANCISCO		
23	CORDOVA RUIZ YADARY AIDE	Aide Cordova	
24	DAMIAN URQUIZO SCARLETH GUADALUPE		
25	GUASHPA ALULEMA ALAN JOSUE		
26	GUILCA PAUCAR LUIS ANGEL	Blanca Paucar	
27	JARA SANTIAGO IKER ANDRES		
28	LEMA ANDRANDE YABELIS LINDSAY	Nancy Andrade	
29	LEMA SILVA IAN RICARDO	ALVARO GIZOL	
30	MOYON CUNALATA SCARLETH VALERIA	Juan Moyon	
31	MUYULEMA PALA KEYLER NEYMAR	Yilma Pala	
32	VELASCO LOPEZ JAIME CALEB	Karina Lopez	



- Resultados de la prueba de flexibilidad profunda del cuerpo.

PRE TEST					POST TEST			
N°	INTENTO 1	INTENTO 2	RESULTADO	ESTADO	INTENTO 1	INTENTO 2	RESULTADO	ESTADO
1	26	25	25,5	BUENA	26	28	27	BUENA
2	11	13	12	PROMEDIO	15	18	16,5	PROMEDIO
3	29	30	29,5	BUENA	31	33	32	EXCELENTE
4	25	26	25,5	BUENA	30	30	30	BUENA
5	22	22	22	BUENA	31	29	30	BUENA
6	20	22	21	BUENA	32	34	33	EXCELENTE
7	19	22	20,5	PROMEDIO	25	28	26,5	BUENA
8	23	24	23,5	BUENA	29	30	29,5	EXCELENTE
9	19,7	20	19,85	BUENA	26	26	26	EXCELENTE
10	26	27	26,5	BUENA	30	32	31	EXCELENTE
11	23	24	23,5	BUENA	25	27	26	BUENA
12	16	16	16	BUENA	19,5	21	20,25	BUENA
13	24,5	22,5	23,5	BUENA	21	23,5	22,25	BUENA
14	25	24	24,5	BUENA	26	28	27	EXCELENTE
15	19	22	20,5	BUENA	30	31	30,5	EXCELENTE
16	19	23	21	BUENA	27	29,5	28,25	BUENA
17	13	13	13	PROMEDIO	15	17,5	16,25	PROMEDIO

18	22	23	22,5	BUENA	23	23	23	BUENA
19	25	26	25,5	BUENA	24,5	27	25,75	BUENA
20	18	18	18	PROMEDIO	20	22	21	BUENA
21	19	22	20,5	BUENA	22,1	23,1	22,6	BUENA
22	12	14	13	PROMEDIO	15	15,5	15	PROMEDIO
23	23	25	24	BUENA	28	29	28,5	BUENA
24	21	23	22	BUENA	27,5	30	28,75	BUENA
25	25	26,8	25,9	BUENA	27,5	28,2	27,85	EXCELENTE
26	20	23	21,5	BUENA	26,8	27	26,9	BUENA
27	23	26	24,5	BUENA	27,6	31	29,3	EXCELENTE
28	17	20	18,5	BUENA	21	23,4	22,2	BUENA
29	26,4	27,4	26,9	BUENA	28,2	28,8	28,2	BUENA
30	27	27	27	BUENA	31	31,5	31,25	EXCELENTE
31	26	26,9	26,45	BUENA	27	27,5	27,25	EXCELENTE
32	15	17	16	BUENA	22,5	25	23,75	BUENA