

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**“EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES
FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32612,
PUERTO GUADALUPE” PACHITEA - HUÁNUCO, 2023**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

EDUCACIÓN, CULTURA, VALORES Y COMUNIDAD

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

TESISTAS:

REYES RODRIGUEZ DAVID ANGEL

DE LA CRUZ LEON KEVIN DANIEL

ASESOR:

MG. VILLANUEVA Y CHANG CARLOS ABELARDO

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Este trabajo primeramente está dedicado a Dios y mi familia, quienes me inculcaron a siempre seguir adelante, en las altas y bajas me enseñaron nunca darme por vencido. De igual manera a mis maestros por brindarme sus sabias enseñanzas en el transcurso de la Carrera Profesional e inculcarme su apoyo emocional y afectivo.

David

Dedico este trabajo a mi familia y les agradezco su apoyo espiritual y financiero durante el proceso de desarrollo del proyecto y finalmente el informe de la tesis. También dedico mi trabajo a nuestros compañeros quien nos brindó orientación y apoyo durante todo el proceso del trabajo.

Kevin

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios todo poderoso, por darnos la vida, salud y bienestar; de igual manera de darnos la dicha de estudiar esta maravillosa carrera profesional, y encaminarnos a la docencia para el bien de la sociedad.

A la Universidad Nacional “Hermilio Valdizan” por abrirnos las puertas y brindarnos la oportunidad de avanzar en nuestra carrera profesional. Agradecemos especialmente al departamento de carrera profesional, su constante apoyo ha sido fundamental para la finalización de esta tesis.

Al nuestro asesor de tesis Mg. Carlos Abelardo Villanueva y Chang, por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no se hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos.

A todos nuestros docentes “Son muchos los docentes que han sido parte de nuestro camino universitario, y a todos ellos les queremos agradecer por transmitirnos los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí y ser unos buenos profesionales”.

Al Mg. Jorge Antonio, Ríos Soria, quien me inspiró a nunca rendirme y por darme sus sabias enseñanzas sobre el Kung Fu Wushu, de haberme formado en esta hermosa disciplina.

A la Institución Educativa N°32612 “Puerto Guadalupe” en especial a señor director de la Institución Educativa, por el apoyo y las facilidades brindadas para el desarrollo del proyecto.

Gracias infinitas a nuestros padres por su amor incondicional y su apoyo moral, han sido pilares de este logro. También expreso mi gratitud a mis hermanos y demás familiares, quienes supieron brindarnos su tiempo para escucharme y apoyarme. Su amor y sacrificio han sido la luz que guio nuestro camino a través de este viaje académico.

Los autores

RESUMEN

La presente investigación titulada: “El Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe” Pachitea – Huánuco, 2023. Tiene como objetivo general determinar de qué manera el “NANQUAN” desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N°32612, Puerto Guadalupe, Pachitea-Huánuco 2023. Para lo cual se ha desarrollado metodologías necesarias y específicas para las necesidades del estudio, respondiendo este a la pregunta general, satisfaciendo los objetivos y comprobando las hipótesis a medida que se desarrollaba el estudio, así también la interpretación de los resultados obtenidos y comparándolos en base a la revisión bibliográfica obtenida para este estudio; se obtuvo resultados favorables a los objetivos de los investigadores. Se consiguió comprobar que a través del Nanquan, el estudiante realiza los ejercicios poniendo mucho empeño y ganas de aprender, por qué este estilo es muy novedoso, al momento de realizar los bloqueos, patadas, puños, posturas básicas, defensa personal y los 5 elementales, y mediante estos ejercicios, se dan cuenta que van desarrollando sus capacidades físicas básicas, de igual modo la aplicación del proyecto inculca a la práctica de valores y respeto. Comparando los valores, el resultado final la aplicación arroja que T hallada y crítica observamos que: 6,06 es mayor que 2,06. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula; concluye que existe una relación significativamente entre el “Nanquan” en el desarrollo de las capacidades físicas básicas es positivo, en los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N°32612, Puerto Guadalupe, Pachitea- Huánuco 2023.

Palabra clave: el Nanquan boxeo del sur, desarrolla la flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad.

ABSTRACT

This research titled: “The Nanquan for the development of basic physical capabilities, In Secondary Education Students Of The Educational Institution N°32612, Puerto Guadalupe” Pachitea – Huánuco, 2023. Its general objective is to determine how the “NANQUAN” develops basic physical abilities in secondary education students of Educational Institution N°32612, Puerto Guadalupe, Pachitea- Huánuco 2023. For which necessary and specific methodologies have been developed. for the needs of the study, answering the general question, satisfying the objectives and checking the hypotheses as the study was developed, as well as the interpretation of the results obtained and comparing them based on the bibliographic review obtained for this study; Results favorable to the researchers' objectives were obtained. It was possible to verify that through Nanquan, the student performs the exercises with a lot of effort and desire to learn, why this style is very new, when performing blocks, kicks, fists, basic postures, self-defense and the 5 elementals, and through these exercises, they realize that they are developing their basic physical abilities, in the same way the application of the project instills the practice of values and respect. Comparing the values, the final result of the application shows that T found and critical we observe that: 6.06 is greater than 2.06. Consequently, the null hypothesis is rejected; concludes that there is a significant relationship between “Nanquan” in the development of basic physical abilities is positive, in secondary education students of Educational Institution N°32612, Puerto Guadalupe, Pachitea-Huánuco 2023.

Keywords: Nanquan southern boxing, develops flexibility, strength, endurance, speed.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I.....	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1. Fundamentación del problema de investigación.....	11
1.2. Formulación del problema de investigación general y específico.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Formulación del objetivo general y específico.....	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	16
1.4. Justificación.....	16
1.5. Limitaciones.....	17
1.6. Viabilidad.....	17
1.7. Formulación de hipótesis generales y específicas.....	18
1.7.1. Hipótesis general.....	18
1.7.2. Hipótesis específica.....	18
1.7.3. Definición conceptual y operacional de variables.....	19
1.7.4. Variable independiente.....	19

1.7.5. Variable dependiente.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes.....	21
2.2. Bases teóricas	33
2.3 Bases conceptuales	93
2.4. Bases epistemológicas	95
CAPÍTULO III	98
MARCO METODOLÓGICO	98
3.1. Ámbito.....	98
3.2. Población	98
3.3. Muestra	99
3.4. Nivel y tipo de estudio	100
3.5. Diseño de investigación.....	101
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos	101
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento.....	103
3.8. Procedimiento.....	103
3.9. Tabulación y análisis de datos	104
3.10. Consideraciones éticas.....	104
CAPÍTULO IV	106
RESULTADOS	106
4.1. Descripción de los resultados de pretest y postest.....	107
4.2. Análisis inferencial Prueba de normalidad.....	117
CAPÍTULO V	124
DISCUSIÓN.....	124

CONCLUSIONES.....	125
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	127
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	128
ANEXOS.....	134

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “El Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa n°32612, Puerto Guadalupe” Pachitea – Huánuco, 2023. Se aplicó en la institución educativa “Puerto Guadalupe”, en base a la relación que encontró cuando empezó su trabajo como docente de educación física, por lo que al encontrarse con una serie de problemas vio por conveniente conformar su grupo de estudio.

Al comienzo del año escolar encontramos diferentes problemas en el desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos, y estados emocionales, y por conclusión se sacó que los profesores que les impartieron sus enseñanzas pasadas, lo hacían de manera tradicional. Desde ese entonces viendo ese inconveniente, se realizó la presente investigación conformada del “Nanquan” que consta de estrategias lúdicas en la práctica de valores, de ejercicios novedosos, juegos, y otros, todo ello orientados al wushu. A través del Nanquan se desarrolló las capacidades físicas básicas, en los alumnos de la institución educativa n°32612 Puerto Guadalupe.

Los investigadores, de este presente proyecto, reconocen la importancia del Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos y por ende da la necesidad de enseñar y aplicar el Nanquan producto de las artes marciales chinas, el cual surgió en ellos, el deseo de indagar, intervenir y proponer un esquema de trabajo pedagógico y didáctico que ayude a demostrar la relación que existe entre este estilo de Taolu del Wushu y el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los alumnos de dicha institución educativa.

Durante la aplicación del Nanquan se hizo significativamente la importancia de la práctica de valores que están dentro de las artes marciales, de igual manera realizando ejercicios elementales de miembros superiores, ejercicios elementales de miembros inferiores,

ejercicios básicos de saltos, ejercicios elementales del nanquan, (posturas, patadas, rodamientos, defensa personal, los cinco elementales, etc.) demostrando esto a lo largo de todos los capítulos del presente escrito que se detalla a continuación.

El presente trabajo de investigación está estructurado en cinco capítulos:

Capítulo I: Problema de investigación, en el cual está la descripción del problema, y formulación del problema: el problema general, y los problemas específicos. También los objetivos generales y objetivos específicos. Así mismo la justificación e importancia de estudio, viabilidad precisando las condiciones y necesidades del proyecto y limitaciones encontradas.

Capítulo II: Marco teórico, detallando los antecedentes del estudio que realiza, las bases teóricas que los autores encontraron, las bases teóricas-científicas que los autores encontraron para sustentar la investigación y la definición conceptual de términos básicos.

Capítulo III: Hipótesis y variables, detallando la hipótesis general y específico, variables independiente y dependiente, donde se hace mención del título del proyecto; y el cuadro de definición concepción y operacional de variables.

Capítulo IV: Marco metodológico, dentro de ello está el tipo y nivel de investigación, la población y muestra, como también las técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnica de procesamiento de datos.

Capítulo V: Finalmente se presenta los resultados, donde se encuentra la presentación e interpretación de resultados, discusión de resultados, las conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

En la Institución Educativa N°32612, Puerto Guadalupe, se viene desarrollando el área de educación física. Desde el inicio del año escolar, se estuvo observando y desarrollando diversos test para medir el estado y nivel físico, como también otros problemas emocionales (conducta), y lo más fundamental que son las capacidades físicas, problemas lumbares, problemas patológicos, nutritivos y otros, de cada estudiante; aparte de ello se viene realizando actividades físicas, trabajos de coordinación, trabajos pliométricos y actividades deportivas.

Desde esta iniciativa, al momento de sacar una conclusión y porcentaje de nivel físico de las diversas pruebas, salieron resultados muy escasos, la mayoría de los alumnos tienen dificultades físicas, problemas lumbares, problemas patológicos y otros.

Estas son algunas pruebas de capacidades físicas que se realizaron:

- Pruebas de frecuencia cardiaca (test de ruffier). La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto. Que el número de esos latidos por minuto esté en el rango de lo que los médicos consideran una adecuada frecuencia cardiaca es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón. De lo contrario, puede alertarnos de un problema.
- En las pruebas de resistencia (test de cooper). Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Sirve para evaluar tu resistencia física en relación con el resto de personas de tu misma edad y sexo. Para hacerlo deberás cronometrarte y medir la distancia que eres capaz de correr durante esos 12 minutos exactos, manteniendo un ritmo constante", explica Ítalo Martello, Técnico de Actividades Físicas y Deportivas en los centros

Dreamfit Ventas y el polideportivo municipal Francisco Fernández Ochoa de Madrid.

- En las pruebas de velocidad (test de 10 x 5). El objetivo de esta prueba de velocidad consiste en medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad de la persona que realiza la prueba.
- En las pruebas de fuerza, pruebas de flexiones de miembros inferiores (sentadillas) por 60 seg. flexiones de miembros superiores (planchas) por 60seg. Fuerza lumbar y abdominal por 60 seg. cada uno.
- Pruebas de flexibilidad (test de Wells). Mide la amplitud del movimiento en término de centímetros. En el mismo se utiliza una tarima de madera sobre la cual está dibujada una escala de graduación numérica.

Unos de los pilares de este problema se deben a que los estudiantes no toman ese interés del curso de educación física, o que talvez debe de ser porque no conocían de dichas pruebas, otros factores serían en la alimentación de cada estudiante y como también debe de ser factor de los docentes anteriores que no priorizaron estas pruebas tan importantes.

No solo se ve estos problemas en dicha institución, sino que también en otras instituciones de nuestra región y a nivel nacional, esto se debe a que nosotros los docentes debemos de estar bien capacitados y orientarnos, para poder sobrellevar diversos problemas, de las que se ah está nombrando; para mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, ya que son los más pilares y fundamentales para el enfoque educativo, tanto físico y emocional.

Dado estos problemas se me ocurrió a realizar este proyecto que lleva de título “EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

El Nanquan, este programa sería de gran ayuda, en las instituciones educativas de nuestra región y nivel nacional, sería muy distinto porque los alumnos trabajarían más en la práctica espiritual, capacidades físicas básicas como también mejorarían la postura del esquema corporal de cada estudiante. Este curso sería sometido en un bimestre. Por ejemplo: Primer bimestre atletismo, segundo bimestre wushu (nanquan) y gimnasia, tercer bimestre futbol, cuarto bimestre voleibol y basquetbol, de acuerdo a la programación que cada maestro planifica.

En la ciudad de Huánuco desconocen en cada institución educativa el deporte del Wushu; y solo en Huánuco hay una sola escuela de kung fu wushu, llamada “Yang lung” que es dirigido por el Maestro Jorge Antonio Ríos Soria. Trabajando en dicha escuela de kung fu, como instructor de wushu, me percaté de los alumnos desde un comienzo, de cómo empezaron las clases de wushu:

- No tomaban en cuenta la práctica de los valores.
- No coordinaban bien sus movimientos.
- No tenían buen desarrollo de sus capacidades físicas.
- No tenían buenas lateralidades, contaban con malas posturas, etc.

Pero con un trabajo continuo del Wushu, junto al Maestro Jorge Antonio Ríos Soria, los alumnos se estaban adaptando a dicho deporte, de las cuales en un corto tiempo ya se hacía notorio la mejora en el aspecto espiritual, mental, valores, coordinaban bien sus lateralidades y movimientos, desarrollaban sus capacidades físicas básicas que son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Ya que en el Wushu se desarrollan cada capacidad.

Desde ahí nos dimos cuenta que la solución sería aplicar este programa estratégico en cada institución educativa.

El Nanquan sería la solución porque cuenta con estas capacidades los cuales serían

de mucha ayuda a los alumnos de educación secundaria de la I.E “N°32612 PUERTO GUADALUPE” porque el Nanquan, ayuda progresivamente al desarrollo espiritual y de las capacidades físicas básicas mediante sus ejercicios que son aptos y legibles, porque dentro de este programa se aplica:

Posturas del Nanquan:

- Posición de miembros superiores: garras del tigre.
- Ma Bu: Posición de jinete.
- Gong Bu: Posición de arco y flecha.
- Xu Bu: Posición de paso vacío.
- Pu Bu: posición de agazapado.
- Xie Bu: Posición de descanso.

Dentro de estas posturas se trabaja: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

Flexibilidad: En las posturas de Ma Bu, Gong Bu y Pu Bu, se trabajan la flexibilidad, porque en cada postura separamos los miembros inferiores de manera extensa.

- Fuerza: En las posturas de Ma Bu, Gong Bu, Xu Bu y Xie Bu, se trabajan la fuerza a través de los miembros inferiores. Al igual también trabajamos la fuerza en los miembros superiores, al momento de tensionar los músculos de los brazos y abdomen, de igual modo al momento de ejecutar los golpes con potencia, precisión y gritos de lucha que sale desde el diafragma.
- Resistencia: Realizando los ejercicios tensionando el esquema corporal, resistir el tiempo de cada postura y ejercicios de largo tiempo.
- Velocidad: Realizando golpes, saltos, patadas, desplazamientos y movimientos con suma velocidad a corto tiempo.

1.2. Formulación del problema de investigación general y específico

1.2.1. Problema general

¿De qué manera el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe - Pachitea, Huánuco 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿De qué manera los ejercicios elementales de miembros superiores en el Nanquan desarrollan las capacidades físicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023?
- b) ¿De qué manera los ejercicios elementales de miembros inferiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023?
- c) ¿De qué manera los ejercicios básicos de saltos en el Nanquan desarrollan las capacidades físicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023?
- d) ¿De qué manera los ejercicios elementales del Nanquan desarrolla las capacidades físicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023?

1.3. Formulación del objetivo general y específico

1.3.1. Objetivo general

Determinar de qué manera el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, de los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612,

Puerto Guadalupe - Pachitea, Huánuco 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Conocer de qué manera los ejercicios elementales de miembros superiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- b) Conocer de qué manera los ejercicios elementales de miembros inferiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- c) Conocer de qué manera los ejercicios básicos de saltos en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- d) Conocer de qué manera los ejercicios elementales del Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.

1.4. Justificación

Este proyecto se realizó mediante una observación realizada a alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612 Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco, 2023, en esta observación realizada, se nota la deficiencia de conducta y formación espiritual; desarrollo de capacidades físicas básicas en el esquema corporal de cada estudiante. Deficiencia de ética y valores, resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza, como también otros estudiantes sufren de problemas alimenticios.

En este proyecto se desarrolla la importancia de la práctica de valores y de las capacidades físicas básicas, mediante el Nanquan.

En el ámbito educativo se centra varios énfasis de estudio, en el curso de educación física se desarrollan la mejora de capacidades físicas, psicomotricidad, lateralidades, expresión motriz y otros. El nanquan dentro de ella tiene formación espiritual, y en el ámbito deportivo tiene muchas capacidades físicas básicas: Flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad.

Este proyecto es la solución de este problema, porque en la fluidez e intensidad de sus rutinas, movimientos y posturas se cumple con cada capacidad física básica.

1.5. Limitaciones

- Escasos trabajos de investigación referentes al nanquan y capacidades físicas básicas, se logró superar el inconveniente realizando profundo nivel de búsqueda.
- Limitado recursos económicos, sin embargo, se pudo superar estas limitaciones para concluir con la investigación.
- Materiales deportivos inadecuados para el desarrollo del proyecto, pero es manejable, para llevar a cabo dicha investigación.

1.6. Viabilidad

La investigación fue viable porque reúne las características de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas, como también ayudará al desarrollo espiritual y del esquema corporal.

Sus componentes que lo conforman están marcados dentro del contexto de un enfoque, recoge las experiencias de quienes trabajaron en su transcurso.

La investigación tiene una factibilidad bastante elevada, por cuanto el costo del mismo

no es de mucha suma de dinero. Se puede desarrollar de manera eficiente y eficaz. Sin embargo, dicho proyecto se presentará a las autoridades del Ministerio de Educación, donde esperamos sea considerado. Vale acotar, que este proyecto será evaluado por la Universidad nacional “Hermilio Valdizán”.

1.7. Formulación de hipótesis generales y específicas

1.7.1. Hipótesis general

El Nanquan logrará a desarrollar significativamente las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023

1.7.2. Hipótesis específica

- a) Los ejercicios elementales de miembros superiores en el Nanquan lograra a desarrollar las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- b) Los ejercicios elementales de miembros inferiores en el Nanquan lograra a desarrollar las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- c) Los ejercicios básicos de saltos en el Nanquan lograra a desarrollar las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.
- d) Los ejercicios elementales del Nanquan lograra a desarrollar las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.

1.7.3. Definición conceptual y operacional de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE Aplicación del “Nanquan”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios elementales de miembros superiores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla ejercicios con los puños en posición de pie. De frente, bloqueo medio, bloqueo alto. • Desarrolla ejercicios de manos imitando alas de un tigre. De frente, bloqueo medio, bloqueo alto.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios elementales de miembros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla ejercicios de posturas básicas. • Desarrolla ejercicios de patadas, frontal, circular, empeine.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios básicos de saltos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta diferentes tipos de saltos, aéreos. • Practica salto lisa, aspa de molino.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios elementales del Nanquan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza los 5 elementales básicos. • Realiza los movimientos Nanquan 16.
VARIABLE DEPENDIENTE capacidades físicas básicas	Flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios de flexibilidad en el esquema corporal. • Realiza ejercicios del Tren Inferior. • Practica ejercicios dorsales.
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Practica movimientos de resistencia a largo tiempo. • Realiza ejercicios por estaciones. • Realiza carreras continuas de poca intensidad.
	Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practica ejercicios continuos de velocidad a corto tiempo. ▪ Ejecuta carrera de velocidad de 80 y 100mts. ▪ Realiza ejercicios de velocidad entre parejas de dos.
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios de fuerza abdominal y lumbar. • Realiza flexión y extensión de miembros superiores. • Ejecuta flexión y extensión de miembros inferiores.

1.7.4. Variable independiente

“Nanquam”:

Ejercicios de los cinco elementales del sur, bloqueos, patadas, barridos, saltos

acrobáticos, etc.

1.7.5. Variable dependiente

Capacidades físicas básicas:

Mejora de las capacidades físicas de: flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza,

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Después de visitar y explorar diferentes centros de estudio como bibliotecas, libros, sitios web, fuentes bibliográficas y otros. Se logró conseguir los siguientes antecedentes que están relacionados con nuestro problema de investigación de las cuales sacamos las siguientes conclusiones que ayudaran a profundizar el proyecto en progreso:

Antecedentes internacionales:

Según Ausay, (2023)

En su tesis titulada “Retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2023; concluyo:

- a) Se valoró el desarrollo inicial de las capacidades físicas en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023, constando las herramientas de diagnóstico del fundamento teórico y técnico sobre los datos recolectados dentro de la clase de educación física, identificando niveles bajos de condición física y un porcentaje limitado que cumple con los parámetros planteados.
- b) Se evaluó el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de retos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marz 2023 evidenciando la aplicación del test de intervención en donde se valoró las capacidades físicas mediante la ficha de recolección de datos como instrumento la cual nos indica un nivel alto en el cumplimiento con las propuestas planificadas de la presente investigación.

c) Se analizó la diferencia entre el desarrollo inicial de las capacidades físicas y posterior a la aplicación de un programa de retos motrices pudimos evidenciar una mejoría en los estudiantes porque se desarrollaron las técnicas y las actividades necesarias para que el estudiante ejecute cada uno de los ejercicios, además la incidencia de la práctica de los mismos ayudó a mejorar la fuerza en sus brazos para que puedan realizar las flexiones de codo, la fuerza en el tronco para que puedan realizar las abdominales, la resistencia en sus pulmones y la correcta respiración para que puedan trotar los 12 minutos continuos, la velocidad permitiéndoles tener un mejor pique a la hora de salir con una correcta oscilación de brazos y la flexibilidad mediante la práctica se volvían más flexibles, permitiendo una mejora significativa tras la correcta técnica de las diferentes actividades y la práctica diaria de la misma.

Según Ayala, (2023)

En su tesis titulada “El acrosport en la clase de educación física en el desarrollo de la condición física en estudiantes de bachillerato general unificado” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2023; concluyo:

- a) Se diagnosticó el nivel inicial de las capacidades condicionales y coordinativas, evidenciando el análisis de la categorización en niveles de las variables de estudio del periodo PRE intervención, se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra se encontraban en un nivel “regular” de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos de capacidades existieron grupos con menor porcentaje en un nivel alto y solo en las capacidades físicas coordinativas dos estudiantes con un nivel bajo.
- b) Resultados de la valoración del nivel de las capacidades condicionales y

coordinativas posterior a la aplicación de un programa de combinaciones de ejercicios boxísticos en estudiantes de bachillerato, resaltando la categorización en niveles de estas variables de estudio para el POST intervención, resaltando que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra de estudio se posesionan en un nivel “alto” de las capacidades físicas condicionales y en un nivel “regular” de las capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos de capacidades se obtuvieron grupos con menor porcentaje en un nivel “bajo” y solo 1 en un nivel “alto”

- c) Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial del desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y el nivel posterior a la aplicación de combinaciones de ejercicios boxísticos, evidenciando que todas las pruebas que determinan los niveles de capacidades físicas condicionantes y coordinativas, existieron diferencias significativas entre los periodos de estudio en un nivel de $P \leq 0,05$.

Según, Guevara, (2019)

En su tesis titulada “Ejercicios coordinativos en el desarrollo de la técnica de middle-kick de los deportistas de la categoría infantil de la asociación de wushu de Tungurahua” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2019; concluyo:

- a) Se determinó que los ejercicios coordinativos con el trabajo técnico mejoran el desenvolvimiento de la técnica de middle-kick en los deportistas de la categoría infantil de la asociación de wushu de Tungurahua tomando en cuenta que esta técnica es uno de los fundamentos principales dentro de este arte marcial.
- b) Se propuso ejercicios coordinativos durante los entrenamientos que mejoraron las habilidades técnicas de las personas que practican este deporte lo cual dio como resultado el desarrollo de la técnica de middle-kick de los deportistas de la categoría infantil de la asociación de wushu de Tungurahua.

- c) Se demostró estadísticamente el desarrollo de la técnica de middle-kick por lo tanto se vio que los ejercicios coordinativos tienen una incidencia positiva en los deportes de combate específicamente el wushu y en su técnica de ataque que es la patada media, más conocida como middle-kick.

Según, Caldas, (2018)

En su tesis titulada “Práctica de shaolin kung fu como metodología de desarrollo de las cualidades físicas básicas” presentada a la universidad del Valle en el año 2018; concluyo:

- a) Se realizó la práctica del Kung Fu usando diferentes métodos de actividad física mediante la práctica de ejercicios, usando en el taichí y la meditación.
- b) Se desarrolló programas de las cualidades físicas básicas, el cual es requerido para nuestro optimo diario vivir, estas, sujetas a determinados factores que las modifican. Como también están muy implicados el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular, ya que gracias a ellos podemos realizar el ejercicio físico.
- c) Se comprobó que el kung Fu es lo esencial para desarrollar las capacidades físicas, por sus beneficios físicos y mentales, este tipo de práctica nos entrena las cualidades físicas básicas y que aumenta el rendimiento respiratorio en general, la ventilación pulmonar y la eficacia del intercambio de gases en los alvéolos. Además de que implica la acción de todos los músculos con el objetivo de volverlos más fuertes y ágiles, entre otros.

Antecedentes nacionales:

Según, Palomino, (2022)

En su tesis titulada “Las técnicas básicas del karate do y su relación con la coordinación motora gruesa en niños de 6 a 8 años del centro educativo particular Augusto

Weberbauer del distrito de san juan de miraflores del año 2019” presentada a la universidad Alas Peruanas en el año 2022; concluyo:

Según los resultados obtenidos de 0.923, lo cual indica que existe una alta correlación positiva y de acuerdo a la significancia bilateral de 0.000 menor que el nivel de significancia de 0.05, podemos concluir que existe relación significativa de la técnica de karate de piernas (GERI) y el equilibrio en los niños de 6 a 8 años del Centro Educativo Particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de Miraflores del 2019.

b) Según los resultados obtenidos de 0.916, lo cual indica que existe una alta correlación positiva y de acuerdo a la significancia bilateral de 0.000 menor que al nivel de significancia de 0.05, podemos concluir que existe relación significativa de las técnicas de karate de brazos (UKE) y el eje corporal en los niños de 6 a 8 años del Centro Educativo Particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de Miraflores del 2019.

c) Según los resultados obtenidos de 0.970, lo cual indica que existe una alta correlación positiva y de acuerdo a la significancia bilateral de 0.000 menor que al nivel de significancia de 0.05, podemos concluir que existe relación significativa de la técnica de postura básica y la lateralidad y ritmo en los niños de 6 a 8 años del Centro Educativo Particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de Miraflores del 2019.

d) Según los resultados obtenidos de 0.916, lo cual indica que existe una alta correlación positiva y de acuerdo a la significancia bilateral de 0.000 menor que al nivel de significancia de 0.05, podemos concluir que existe relación significativa de la técnica de karate brazos y piernas y la coordinación en los niños de 6 a 8 años del Centro Educativo Particular Augusto Weberbauer del distrito de San Juan de

Miraflores del 2019.

Según, Torchiani, (2022)

En su tesis titulada “Las capacidades físicas condicionales y su relación con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa politécnico nacional de varones del callao, 2019.” presentada a la universidad Alas Peruanas en el año 2022; concluyo:

- a) Teniendo un coeficiente de ($r = ,952$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye donde las capacidades físicas condicionales se relacionan directamente con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional de Varones del Callao, 2019
- b) Teniendo un coeficiente de ($r = ,926$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye donde la resistencia se relaciona directamente con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional de Varones del Callao, 2019.
- c) Teniendo un coeficiente de ($r = ,986$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye donde la fuerza se relaciona directamente con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional de Varones del Callao, 2019.
- d) Teniendo un coeficiente de ($r = ,935$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye donde la velocidad se relaciona directamente con el

aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional de Varones del Callao, 2019.

- e) Teniendo un coeficiente de ($r = ,962$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula. Se concluye donde la flexibilidad se relaciona directamente con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Nacional de Varones del Callao, 2019.

Según, Puruhuaya, (2019)

En su tesis titulada “Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar Arequipa-2019” presentada a la universidad nacional de san Agustín de Arequipa en el año 2019; concluyo:

- a) Los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar –Arequipa, están en un 41 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva siendo la capacidad física de flexibilidad donde se logró mejores resultados.
- b) La capacidad máxima en el test de Cooper en estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar –Arequipa, están en un 17%, por lo que no tienen mucha resistencia a la fatiga.
- c) La capacidad de la velocidad en los estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar –Arequipa se encuentra en un 27%, mayor porcentaje en un nivel regular. Esto quiere decir que, los estudiantes no poseen una gran capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, según el instrumento aplicado muestran dificultades respecto a la velocidad.
- d) La capacidad física de fuerza de los estudiantes del primer grado en la institución

educativa 41008 Manuel Muñoz Najar –Arequipa se encuentra en un 30%, porcentaje en un nivel de calificación bueno, lo cual indica que en su mayoría están predispuestos a realizar movimientos de mayor complejidad. La capacidad física de flexibilidad de los estudiantes varones se encuentra en un 31%, porcentaje en un nivel de calificación muy bueno, lo cual indica que en su mayoría están predispuestos a realizar movimientos de mayor complejidad.

Según, Calliñaupa, (2018)

En su tesis titulada “Relación entre las actividades lúdicas y la lateralidad en deportistas de categoría C en la liga deportiva provincial de kung fu, arequipa 2018” presentada a la Universidad Católica de Santa María en el año 2018; concluyo:

- a) Como datos básicos encontramos en el estudio que la mayoría de los deportistas de categoría C en la Liga Deportiva Provincial de Kung Fu Arequipa (70%) tienen entre 18-24 años y el 57% de los deportistas son de género masculino y el 60% tienen estudios universitarios.
- b) La destreza para las actividades lúdicas con la mano y el pie nos mostraron que el 63% de los deportistas las desarrollan de buena manera, y el 43% con el ojo y el 60% con el oído si bien no manejan óptimamente estos aspectos de su lateralidad.
- c) En cuanto a la lateralidad para la dominancia de la mano 93%, pie 87%, ojo 83% y oído 90% queda demostrado que la mayoría de los deportistas presentan lateralidad derecha. Los resultados para la lateralidad izquierda fueron los siguientes: mano 7%, pie 13%, ojo 17% y oído 10%.
- d) La relación de las estrategias lúdicas con la lateralidad para la dominancia de la mano, pie, ojo y oído nos mostraron que no existe relación estadística significativa entre las variables ($P > 0.05$) es decir que el buen o mal desempeño de los deportistas para la realización de las actividades lúdicas no dependen de la lateralidad, pues los

adultos ya tienen una lateralidad desarrollada.

Según, Medina, (2018)

En su tesis titulada “La práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la i.e. “pedro e. paulet mostajo- huacho 2018.” presentada a la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión en el año 2018; concluyo:

- a) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una muy buena asociación.
- b) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.893, representando una muy buena asociación.
- c) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.896, representando muy buena asociación.
- d) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una muy buena asociación. Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.831, representando una muy buena asociación.

Según, Pérez, (2018)

En su tesis titulada “El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física

condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017” presentada a la Universidad Cesar Vallejo en el año 2018; concluyo:

- a) Se comprobó que el programa de secuencias de ejercicio deportiva optimiza las cualidades físicas complementarias de los jóvenes del quinto grado, mediante la U de Man Whitney de la categoría de valor $p=0,120$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), $z= -1,950$ se llega a concluir que los jóvenes al comienzo demuestran resultados finales, parecidos en relación de sus cualidades físicas condicionales, se puede afirmar , que no existe muchas diferencias relevantes entorno del grupo de control y del grupo experimental. En la anterior prueba: de las respuestas encontradas en la tabla 8, se puede observar la estadística de los grupos de análisis, tomando relevancia significativa $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = 5,518$ menor que $-1,96$ (punto crítico). Se niega la hipótesis N y se demuestra de esta manera que la implementación de programas de desarrollo athletica de deporte, ayuda a desarrollar las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa República del Paraguay de la UGEL 03 de Lima Cercado. Se pudo comprobar que la planificación de actividades athletica deportivas ayuda a desarrollar la fuerza, una de las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto grado, a partir de U de Mann Whitney, siendo el nivel de valor $p=0,141$ mayor que $p=0,0$ ($p>\alpha$), se determina que los jóvenes al comienzo demostraron resultados parecidos en relación a la fuerza, es claro mencionar que no existen resultados iguales entre el grupo de control y el experimental.

En la prueba después de la prueba: demuestra resultados ya aplicados en el cuadro 10, se puede ver las estadísticas de los colectivos de análisis, el cual tiene un nivel de relevancia de $p= 0,000$ menor que $p=0,05$ ($p< \alpha$) y $Z = 4,664$ menor que $-1,96$

(punto crítico). Se niega la hipótesis N y se demuestra de esta manera que la implementación de los programas de 17 actividades atlético deportivas, ayuda a mejorar la fuerza de las cualidades físicas condicionales de los jóvenes del quinto grado de secundaria.

Antecedente local:

Según, Guardia y Vara, (2021)

En su tesis titulada “Programa winners para mejorar y fortalecer las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano para la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel – Huánuco 2019.” presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2021; concluyo:

- a) De acuerdo al objetivo general, podemos concluir que el programa WINNERS a través de ejercicios Pliométricos y Propioceptivos, desarrollo eficientemente el nivel de las capacidades físicas y orientadas al balonmano en las deportistas de la categoría C de la Institución Educativa Marcos Duran Martel y esto se demuestra en el grafico N° 1 en la que se demuestra que el pre test el mayor porcentaje de deportistas evaluadas estuvieron en condiciones insuficiente (83%), a diferencia del post test que obtuvimos buenos resultados en que la mayoría se ubicó en los niveles de condiciones muy buena (75%).
- b) De acuerdo al objetivo específico N° 1, podemos concluir que el programa WINNES a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos, como un plan de entrenamiento secuencial para desarrollar y potencial las capacidades físicas en las deportistas en evaluación, como se puede evidenciar en el grafico N° 3, en la que se demuestra que el mayor porcentaje (67%) de deportista demostró tener condiciones de inicio con puntajes iguales o superiores a diez, asimismo se ha

demostrado que en el post test se obtuvo mejores resultados logrando tener el mayor porcentaje (83%) ubicados en el nivel de condiciones de logro previsto.

- c) De acuerdo al objetivo específico N° 2, se concluyó que al término del desarrollo de las sesiones de entrenamiento del programa WINNERS a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos se logró evidenciar el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas en las deportistas de la categoría C de la Institución Educativa Marcos Duran Martel, como lo podemos demostrar en el grafico N° 4 en la que se demostró que en el pre test el mismo porcentaje (50%) de las deportistas se ubicaron en el nivel de condiciones de inicio y en proceso, a diferencia que después de aplicar el programa “post test” el mayor porcentaje (67%) de las deportistas se encuentran ubicadas en condiciones físicas en proceso obteniendo puntajes entre 11 a 12.
- d) De acuerdo al objetivo específico N° 3, se concluyó que las evaluaciones post test al finalizar el programa WINNERS a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos, las deportistas que participaron en el programa muestran un desarrollo óptimo en sus capacidades físicas y técnicas como lo podemos observar en el grafico N° 5 que el mayor porcentaje (83%) se encuentran en el 123 nivel de condición “logro previsto” obteniendo puntajes entre 11 a 16, lo cual demuestra que el programa incidió significativamente en su desarrollo.

Según, Tarazona y Rodríguez, (2019)

En su tesis titulada “Programa de juegos recreativos para mejorar las capacidades coordinativas en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la i.e. n° 32814 “Miguel Grau Seminario” - Huánuco 2018.” presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2019; concluyeron:

- a) Se conoció que el Programa de “Juegos Recreativos” con respecto a la mejora de

las capacidades coordinativas, en la observación de inicio el 50% de los estudiantes estaban ubicados en la escala en inicio, el 50% en la escala en proceso y ninguno en las escalas de logro previsto y logro destacado. En la observación final el 97% de los estudiantes se ubicaron en la escala de logro destacado y el 3% en la escala de logro previsto; por lo tanto, el Programa de Juegos Recreativos influye significativamente en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria.

- b) Se determina que el Programa de Juegos Recreativos influye de manera efectiva en la mejora de las capacidades coordinativas generales o básicas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria. Queda demostrado que el Programa de Juegos Recreativos influye favorablemente en la mejora de las capacidades coordinativas especiales en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria.
- c) Se ha verificado que el Programa de Juegos Recreativos influye significativamente en la mejora de las capacidades coordinativas en estudiantes del 3er grado de Educación Primaria.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El concepto de capacidades físicas es un término muy poco divulgado dentro de la literatura actual en el mundo, quizás por el grado de complejidad de la misma, esto no significa que no existan definiciones al respecto, algunos autores exponen sus criterios, a ello nos referiremos a continuación.

El término de capacidades físicas significa “aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica) p.2.

En Cuba se conoce la terminología de capacidades físicas con el nombre de cualidades físicas motoras. Sin embargo, muchos son los criterios respecto a ambos términos. La palabra capacidad no significa lo mismo que cualidad, por ello, el Pequeño Larousse Ilustrado expone los siguientes conceptos:

- Capacidad: Contenido: La capacidad de un vaso. Espacio de un sitio o local, teatro de mucha capacidad (Sinón. V. Cabida y espacio.) Fig. Inteligencia, talento: persona de gran capacidad. Aptitud o suficiencia. Aptitud legal para gozar de un derecho. Cualidad: Proviene del latín qualitas. Lo que hace que una persona o cosa sea lo que es, propiedad, carácter: una buena cualidad. (Sinón. Propiedad, atributo, don, virtud, modalidad, modo.) -Parón. Calidad.

Como se puede apreciar las capacidades físicas son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive y que en el campo del deporte y la Educación Física, se observa en el potencial físico que demuestra un individuo en las diferentes modalidades deportivas existente. Mientras que el término cualidad física está muy relacionado con la calidad de los movimientos técnico táctico que un deportista realiza, propio de un deporte determinado.

2.2.2 IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

No podemos concebir un rendimiento deportivo sin el desarrollo multifacético de las capacidades físicas. El desarrollo de las capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza, velocidad, flexibilidad, potencia, la movilidad y las capacidades coordinativas constituyen la base fundamental para cualquier preparación deportiva, cuando un atleta alcanza un desarrollo adecuado de estas (entiéndase por ello, un nivel acorde con las

exigencias competitivas para el cual se prepara), entonces, mayor serán las posibilidades de asimilar las cargas técnico tácticas, psicológicas, teóricas, aspectos estos que sin dudas permiten alcanzar formas superiores de rendimiento deportivo.

La movilidad: Es la capacidad que posee un organismo de realizar grandes amplitudes de movimientos articulares, sin el desarrollo de esta se limitan considerablemente la buena coordinación intramuscular, cuando un individuo posee buena movilidad, entonces condiciona mejor su sistema neuromuscular para asimilar todas las demás cargas de entrenamiento, incluso evita lesiones de toda índole considerablemente.

Las capacidades coordinativas: Están condicionadas precisamente por el desarrollo de las condicionales y por el nivel de percepción, representación, memoria, imaginación creadora e inteligencia de un sujeto dado, su desarrollo depende de múltiples factores que serán tratados en próximos capítulos.

2.2.3. PRINCIPALES FACTORES QUE CONDICIONAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL HOMBRE

El desarrollo de las capacidades físicas motrices en el hombre ocurre como un proceso natural dentro de su propio período evolutivo. Ella es la resultante de determinadas funciones fisiológicas y bioquímicas que tienen lugar de forma muy parecida en todos los seres humanos en determinados períodos de su vida.

Ahora bien, cabe cuestionarnos la siguiente pregunta ¿Cuáles son los principales factores de que depende el desarrollo de las capacidades físicas en el hombre?, en nuestra opinión existen tres elementos esenciales que determinan su desarrollo, ellos son:

- Condiciones genéticas, hereditaria y somatotípicas del individuo.
- Determinados rasgos de la personalidad del hombre.

- Determinadas condiciones objetivas y subjetivas.

2.2.4 SISTEMA DE PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas se fundamenta en cualquier proceso pedagógico en un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

A continuación, relacionamos los principios que deben tenerse en cuenta para el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.

- Principio de la selección adecuada del contenido.
- Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
- Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.
- Principio de la repetición del ejercicio físico.

2.2.5. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

En ella están orientadas todos los cursos de aprendizaje. Desde la infancia, niñez, juventud y adultez, el ser humano nunca deja de aprender, y cada año y década se va avanzando más en la tecnología educativa y otros. El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.

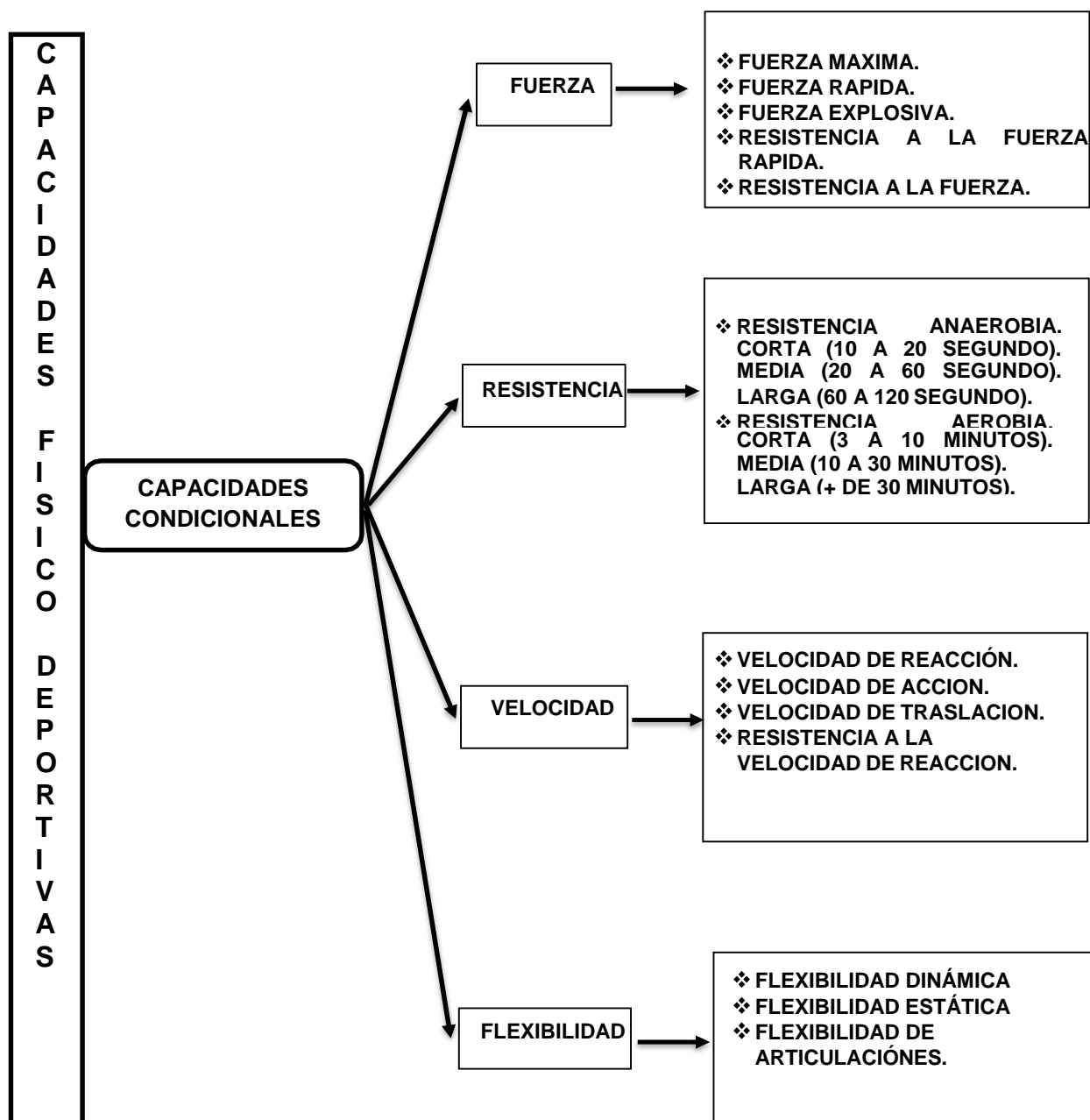
El principal objetivo del entrenamiento funcional es mejorar la funcionalidad del organismo, sobre todo aumentando la coordinación, se podrían destacar los siguientes puntos:

- Aumento de rendimiento deportivo o en la vida cotidiana.

- Prevención de lesiones.
- Crear una estructura corporal eficaz, eficiente, protectora y estética.

Gráfico N° 1.

Clasificación de las capacidades físico deportivo



2.2.6. VOLUMEN DEL ENTRENAMIENTO

En cuanto a volumen, nos referimos a éste como la cantidad total de trabajo realizado,

ya sea en una sesión o en una semana. Normalmente en el entrenamiento de fuerza se suele prescribir como repeticiones por número de series, ya sea por sesión, por grupo muscular o por ejercicio (McDonagh y Davies, 1984). El entrenamiento de series múltiples se ha demostrado que es superior para el aumento de la fuerza máxima en sujetos entrenados (Kraemer, et al., 1997), mientras que, en sujetos no entrenados tanto el entrenamiento con una única serie, como el de series múltiples ha mostrado ser eficaz para mejoras de fuerza (Feigenbaum y Pollock, 1999). Es importante comentar que, como nos dice González Badillo (2002), parece no haber una relación lineal entre volumen y rendimiento, esta relación es curva y, podemos decir, que tiene forma de “U” invertida, y si se sobrepasa el punto más alto parece que podría llevar a la fatiga y al sobre entrenamiento, es decir, más no siempre es mejor.

Si atendemos al número de series y repeticiones óptimo por sesión, según Jiménez (2005), el volumen mínimo de trabajo sería entre 1- 4 series por grupo muscular, ya sea, a través del mismo ejercicio o de ejercicios diferentes. Este volumen mínimo de trabajo sería recomendable utilizarlo con principiantes y en micro ciclos de recuperación activa. El volumen medio, que Jiménez entiende como volumen óptimo estaría entre 5 – 9 series por grupo muscular. En cuanto al volumen máximo tolerable, Jiménez lo establece en 10 – 12 series. Este volumen máximo solo es aplicable a sujetos con mucha experiencia en el entrenamiento de fuerza y que, por tanto, puedan tolerar grandes volúmenes de trabajo, no obstante, solo sería recomendable realizar tanto volumen de trabajo durante algún tiempo, realizando después un periodo de bajo volumen para permitir la recuperación del cuerpo.

2.2.7 FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

Es básicamente la cantidad de veces que entrenamos un músculo dentro de un micro

ciclo, es decir, una semana. Esto es debido a que cuando entrenamos el aumento de la tasa de síntesis proteica inducida por el entreno dura un máximo de 36 horas, así que, si entrenamos un músculo una vez cada 7 días, ¿no crees que estamos desperdiciando un tiempo bastante valioso?

Los principiantes se benefician de frecuencias altas y volúmenes bajos, en torno a frecuencia 3-4 por semana mientras que los más avanzados, al contrario, se benefician más de frecuencias 1 o 2 con un volumen de trabajo tirando a alto, principalmente por temas del SNC.

2.2.8. TECNICAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Cuando planteamos un objetivo de carrera, surgen dudas al encarar el entrenamiento para elegir la sesión óptima, en rendimiento, calidad y efectos posteriores. Existen diferentes métodos de entrenamiento, que bien combinados permitirán obtener el mejor resultado.

a) Método Continuo Extensivo

Se caracteriza por una duración larga de la carga, con intensidades bajas. La duración de estos trabajos puede ser de 30 min a 2 horas

Objetivos del método continuo extensivo

- Acelerar los procesos regenerativos.
- Lograr rápidas recuperaciones.

b) Método Continuo Intensivo o carrera continua rápida

Este método de trabajo tiene características de mayor intensidad que el método continuo extensivo, por lo tanto, su duración es proporcionalmente menor, de 30 min a 1 hora. La intensidad de la carga corresponde al umbral aeróbico.

Objetivo del método continuo intensivo o carrera continua rápida

- Entrenar el metabolismo glucogénico
- Multiplicar el depósito de glucógeno
- Ampliar el volumen máximo de oxígeno (VO₂ max)

c) Método Continuo Variable

Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos o durante un cierto tiempo, sin interrupción. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana.

- Objetivos del método Continuo Variable
 - Entrena la potencia.
 - Mejora la adaptación del cuerpo a la velocidad.
 - Mejora el rendimiento cardiovascular. Desplazar el umbral anaeróbico.

d) Método Fartlek

La principal característica de éste es que los cambios de intensidad los determina el individuo por decisión propia en función de un objetivo a cumplir. O bien, los cambios de intensidad se encuentran afectados por los accidentes del terreno (pendientes ascendentes o descendientes, terreno llano, etc.).

- Objetivos del método Fartlek
 - Entrena las transiciones aeróbicas a anaeróbicas.
 - Entrena la potencia.
 - Mejora la adaptación del cuerpo a la velocidad.
 - Mejora el rendimiento cardiovascular.

e) Métodos Fraccionados – Pasadas

Comprenden los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distingue el método interválico, donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso.

f) Método Interválico

Este método se caracteriza por estar organizado en trabajo y pausa, pero con un detalle: Las pausas son incompletas, es decir que no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento. A nivel psicológico, el deportista se adapta a tolerar cargas de trabajo que le producen sensaciones molestas.

- Objetivos del método interválico
 - Entrenamiento del dolor en los umbrales del lactato.
 - Entrenamiento a los cambios de intensidad.

g) Método de repeticiones

Durante los descansos, todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad.

Los entrenadores desarrollan trabajos utilizando éste método ya que permite exigir una gran coordinación en los gestos motores debido a la intensidad o velocidad con que se realizan (además de la acumulación de lactato que se produce y los síntomas que presenta).

Objetivos del método de repeticiones

- Entrenamiento del dolor en los umbrales del lactato (ácido lácteo).
- Entrenamiento a los cambios de intensidad.

h) Método de entrenamiento modelado

Este entrenamiento imita las características de la prueba a realizar por el atleta. En la primera parte del entrenamiento se presentan cargas con una distancia mucho más corta que la de competición y que son realizadas a una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición.

2.2.9. CONDICIÓN FÍSICA (CAPACIDAD FÍSICA)

La condición física, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar deportes, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto entrenamiento, una alimentación saludable y un buen descanso.

Un sujeto obeso, con exceso de grasa corporal y poca elasticidad, en cambio, constituye un ejemplo de mala condición física, alguien que tiene dificultades para hacer deportes o, incluso, para desenvolverse en la vida cotidiana, dado su bajo nivel de resistencia y la frecuencia con la que aparecen la fatiga y la agitación.

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia (sostener un esfuerzo de intensidad durante un período prolongado), velocidad (realizar una actividad en el menor tiempo posible), flexibilidad (el recorrido máximo de las articulaciones) y fuerza (vencer una resistencia).

2.2.10. FLEXIBILIDAD

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse

mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones. El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular, y que, sin embargo, no deben confundirse:

- **Movilidad articular:** Es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.
- **Elasticidad muscular:** Es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones. El movimiento está limitado por las características estructurales de la articulación y por el estiramiento de los músculos, de los ligamentos, etc. La flexibilidad es la capacidad resultante de la suma de estos dos componentes: **FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR**

Factores que condicionan la flexibilidad.

La flexibilidad está influenciada por dos tipos de factores, los anatómicos o intrínsecos y los externos.

Factores intrínsecos. Son los factores que afectan a la flexibilidad:

- **La hora del día:** la mayoría de los individuos son más flexibles por la tarde que por la mañana. La flexibilidad es menor a primera hora de la mañana y al anochecer.
- **La temperatura ambiental:** una temperatura cálida facilita la amplitud de movimientos, pues el calor permite que las reacciones químicas que se producen a nivel muscular se realicen con mayor celeridad.
- **La hidratación:** algunos autores sugieren que beber bastante agua contribuye a

incrementar la flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo y evolución de la flexibilidad. La flexibilidad es una capacidad involutiva, es decir, que se pierde paulatinamente y disminuye poco a poco desde la infancia hasta la senectud. El motivo principal por el que se es menos flexible con la edad reside en algunas transformaciones que tienen lugar en el cuerpo:

- Una progresiva deshidratación del organismo.
- Un aumento de los depósitos de calcio y de adherencias en los huesos.
- Cambios en la estructura química de los tejidos.
- La sustitución de fibras musculares y de colágeno por grasa.

Esta capacidad debe ser trabajada a todas las edades. No todas las personas desarrollan la flexibilidad de la misma manera con un entrenamiento adecuado, cuanto mayor es la edad del sujeto más tiempo necesita para alcanzar unos niveles apropiados de

- Hasta los 10-11 años el descenso es poco significativo.
- Desde la pubertad hasta los 30 años se produce un deterioro importante.
- Hasta la vejez disminuye gradualmente.

Las mujeres son, por lo general, más flexibles que los hombres en igualdad de edad. Por otra parte, la flexibilidad suele presentar características peculiares para cada actividad física, según el tipo de movimientos que se realizan en cada uno de ellos. Son muy diferentes los gestos de los nadadores, de los jugadores de baloncesto o de los levantadores de peso, por ejemplo. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

El entrenamiento habitual de esta capacidad permite mantener un nivel adecuado de flexibilidad, facilita la realización correcta de los movimientos habituales, mejora la actuación motora de los gestos técnicos (por ejemplo, salto de altura o la patada de kárate), favorece la adquisición de nuevas destrezas de movimiento y, además, ayuda a prevenir lesiones.

2.2.11. RESISTENCIA

Como ya hemos visto en cursos anteriores, la resistencia es la capacidad para realizar un esfuerzo de determinada intensidad durante el mayor tiempo posible y de forma eficaz. Una persona tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar un esfuerzo en estado de fatiga.

esfuerzos relativamente prologados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”.

A. FUENTES DE ENERGÍA.

Nuestro organismo necesita energía para realizar cualquier esfuerzo y para poder sobrevivir aún en condiciones de reposo absoluto. Esta energía es suministrada por los alimentos, que, para ser utilizados por las células musculares, deben ser descompuestos mediante sucesivas reacciones químicas para obtener ATP (ácido adenosíntrifosfato), proveedor principal de energía. Esta energía (ATP) se puede obtener de diferentes maneras: Vía anaeróbica aláctica:

- Utilizando las reservas de ATP en el músculo. Esta vía se utiliza cuando se necesitan grandes cantidades de energía por unidad de tiempo. Son reservas muy pequeñas por lo que solamente podremos realizar esfuerzos explosivos de 3 a 5 segundos.
- Utilizando el fosfato de creatina (CP). También se encuentra en pequeñas cantidades en el músculo (aunque mayores que de ATP). Permitirá realizar esfuerzos de forma explosiva de más larga duración (10-15 segundos). Los depósitos de CP se agotan prácticamente con este tipo de esfuerzos ((80%) pero vuelven a llenarse tras 3-5 minutos de descanso.
- Si el esfuerzo continuo, se pone en marcha la vía anaeróbica láctica. Por esta vía se utiliza el glucógeno (glucosa almacenada) en ausencia vía cuando el

músculo necesita más oxígeno del que es aportado mediante la respiración. Se utiliza en esfuerzos entre 25 segundos y 2 minutos. Como consecuencia de la acumulación de ácido láctico se produce la fatiga, por lo que no se puede mantener el esfuerzo más tiempo.

Vía aeróbica

El glucógeno o glucosa y las grasas se degrada con presencia de oxígeno suficiente. Se obtiene una gran cantidad de energía (de una molécula de glucosa se obtienen 38 moléculas de ATP; de una molécula de ácidos grasos se obtienen 130 moléculas de ATP). Las grasas empezarán a utilizarse cuando las reservas de glucógeno estén muy bajas y siempre que el esfuerzo sea de intensidad moderada y de baja intensidad, ya que para degradar grasa se necesita más oxígeno que para degradar glucógeno. Esta vía es la fuente energética más rentable para el organismo y además no se producen residuos tóxicos como el ácido láctico.

B. TIPOS DE RESISTENCIA.

B.1. Resistencia aeróbica: capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. En estos esfuerzos se utiliza preferentemente el metabolismo aeróbico. La intensidad del esfuerzo es moderada ($FC = 120-160$ p/m). Oxígeno aportado = Oxígeno necesitado. Se habla de resistencia aeróbica cuando el trabajo que realizamos sobrepasa los 3 ó 4 minutos.

B.2. Resistencia anaeróbica: capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno. Las demandas de oxígeno no pueden ser abastecidas, obteniéndose la energía que se produce sin presencia de este. Se produce un elevado déficit de oxígeno, por lo que los esfuerzos serán de corta duración (hasta 3 minutos). Por esto la recuperación es

más lenta que en los esfuerzos aeróbicos. Oxígeno aportado < Oxígeno necesitado
Se habla de resistencia anaeróbica cuando los esfuerzos son de intensidad elevada o máxima y de corta duración

- Resistencia anaeróbica aláctica: Se utilizan productos energéticos libres en el músculo (ATP y PC), no se producen residuos de ácido láctico. Se da en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y en pruebas de velocidad de duración inferior a 15 segundos. La FC oscila alrededor de las 180 ppm y, en ocasiones, más.
- Resistencia anaeróbica láctica: esfuerzos en los que se utiliza la degradación del glucógeno en ausencia de oxígeno produciéndose ácido láctico. Cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, mayor es el déficit de oxígeno y mayor será la producción de ácido láctico, lo que impide que se siga descomponiendo glucógeno reduciéndose la intensidad del esfuerzo o parando totalmente el mismo.

C. FORMAS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA

Los sistemas reentrenamiento se dividen en tres grandes grupos según el trabajo se lleve a cabo de manera seguida y sin pausas (sistema continuo) o bien se hagan diferentes intervalos de trabajo y descanso (sistema fraccionado) o se combinen los otros dos sistemas (sistemas mixtos). No todos los sistemas son aplicables a vuestra edad, por ello hemos de reseñar que hasta los 12-14 años, debido al crecimiento y la fisiología del adolescente, el organismo se encuentra dotado para resistir esfuerzos constantes de poca intensidad, o lo que es lo mismo para trabajar la Resistencia Aeróbica. Por ello los sistemas más usados son los de duración y el trabajo de circuitos aeróbicos. Hacia los 14 y 15 años se podrá iniciar de modo no sistemático y de manera prudente el trabajo anaeróbico, siempre que haya una base previa de

desarrollo aeróbico del alumno y teniendo cuidado que no se produzca acumulación de ácido láctico ya que en esta edad no existe una buena capacidad para su eliminación. Se puede usar el Fartlek y algún método fraccionado como el Interval-Training e iniciar la competición desde el punto de vista educativo y sobre todo en los deportes.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

a) SISTEMAS CONTINUOS:

- Carrera continua o carrera a ritmo constante. Es la forma más natural y básica para el desarrollo de la resistencia aeróbica. • Intensidad: La propia denominación del método nos indica que esta no va a ser elevada, situándose en torno al 50-60% y la Frecuencia Cardiaca (FC).

b) SISTEMAS FRACCIONADOS:

Interval Training Intensidad: Entramos dentro del bloque de métodos de intensidad un poco más elevada que los continuos. En este caso concreto se trabajará en torno a las 180 puls/min. A un 75-80% de modo que afectaría a los sistemas aeróbico y anaeróbico. Tiempo: Intervalos de trabajo: Suelen oscilar entre los 10 segundos y 1-1'30 min., por lo general, se clasifican en tres tipos: - de corta duración: 10''-40''. - de media duración: 40'' - 120''. - de larga duración: más de 120''. Intervalo de pausa (sin actividad): durará entre 1 y 3 minutos hasta recuperar las 120 puls/min. aproximadamente, por tanto, no es una pausa total y sí un descanso activo. Distancia: Para la carrera se utilizan intervalos entre 50 y 200 mtrs., o sea distancias cortas. Frecuencia: El número de series oscila entre las 10 y las 20 por sesión.

c) SISTEMAS MIXTOS:

Circuitos. Distancia: Se trata de una serie de estaciones colocadas por lo general en círculo que oscila entre las 6 y 10 zonas de trabajo. Se empieza por una estación y

se debe pasar por todas siguiendo un orden establecido. CURSO 2008-2009 3º E.S.O. El circuito puede estar organizado de dos formas: - Fijando el número de repeticiones en cada estación. - Fijando el tiempo de ejecución en cada estación. Intensidad: Por su carácter este método no es exclusivo de la resistencia y se puede trabajar la condición física en general. Se puede trabajar a intensidades altas por encima del 80% con lo que predomina la resistencia anaeróbica o bien trabajar por debajo del 70% con lo cual trabajamos la aeróbica; en el primer caso las pulsaciones sobrepasan las 180 puls/min. y en el segundo están sobre las 150 puls/min. Tiempo: El tiempo de trabajo se hace en función o bien del número de repeticiones del ejercicio de cada estación o bien en cada una de ellas puede oscilar entre los 15 y 90 segundos según el objetivo que se busque. Para la resistencia aeróbica más duración y menos pausas y al revés para la anaeróbica. Así pues, las pausas serán de dos tipos: - largas (anaeróbica):

- entre estaciones 2-3´. - entre circuitos 6-8´. - cortas (aeróbica): - entre estaciones 30''-1´. - entre circuitos 3-4´. Frecuencia: Aunque también se puede trabajar en función del tiempo, el número de repeticiones de un ejercicio debe estar entorno a las 20 rep/estación, no obstante, puede variar según lo que se trabaje. El circuito puede repetirse entre 2 y 4 veces dependiendo del número de estaciones, del tiempo de trabajo en cada una de ellas y de las pausas entre estaciones y entre series.

2.2.12. VELOCIDAD:

La velocidad es una cualidad, o condición física, de carácter complejo, en la medida que tiene muchas formas de aplicación y diferentes manifestaciones. En Física, se entiende la velocidad como la relación entre espacio y tiempo,

Su aplicación nos lleva a comprobar que cuanto menor es el tiempo empleado

Encontramos varias definiciones de la velocidad.

- Lizaur y col. (1989): Es la capacidad de ocupar espacios con todo nuestro cuerpo o con cualquiera de sus segmentos en el menor tiempo posible.
- Mora (1989): Cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.
- Frey (cit. por Weineck, 1998): Capacidad que permite, sobre la base de la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.
- La definición de Lizaur y colaboradores nos aporta la posibilidad de desarrollar no solo una velocidad para desplazar todo nuestro cuerpo, como sería una velocidad de desplazamiento, velocidad acíclica o gestual.
- Mora, nos hace comprender que la velocidad existe, en tanto que la necesidad de realizar las acciones en el mínimo tiempo es la exigencia principal. No existe velocidad si no hay exigencia de realizar la acción motriz en el menor tiempo posible
- La definición de Frey nos indica la relación que esta capacidad mantiene con el sistema neuromuscular y la fuerza muscular, aspectos estos que condicionan la posibilidad de conseguir determinados valores de velocidad.

Es decir, que la velocidad tiene muchas más manifestaciones que la de los simples desplazamientos, que también existe al realizar acciones donde los segmentos o determinados miembros participan para desarrollar acciones rápidas, veloces.

Las experiencias sobre la existencia de un mayor porcentaje de fibras musculares rápidas, las denominadas blancas o tipo II, en los músculos de atletas de deportes de

velocidad ayudan a soportar esta idea. Aspecto que se ve reforzado si añadimos el reconocimiento que existe sobre la imposibilidad de transformación de un tipo de fibra a otro, de rojas a blancas, de lentas a rápidas, o del tipo I a tipo II, por el mero hecho de participar en un programa destinado al desarrollo de la velocidad.

FACTORES BÁSICOS QUE INFLUYEN EN LA VELOCIDAD

Debemos destacar de entre los factores básicos que influyen en la capacidad de velocidad, por lo que nos interesa para el desarrollo de la misma las siguientes:

Tipos de fibras musculares:

- La velocidad de contracción de un músculo depende, en gran medida, del tipo de fibras que lo componen. Hay una gran relación entre el porcentaje de fibras rápidas, tipo II o blancas y la velocidad de movimientos.
- Velocidad de transmisión nerviosa: La velocidad con la que los ramales nerviosos transmiten los estímulos varían según los individuos, la desencadena su propio Sistema Nervioso Central.
- Fuerza muscular: Sobre todo en la fase de aceleración, el disponer de una mayor fuerza proporciona mejores resultados de velocidad. Una mejora de velocidad suele ir precedida de una mejora de la fuerza.
- Frecuencia de movimientos: Se entiende por frecuencia el número de ejecuciones de un gesto en la unidad de tiempo. La mayor frecuencia de movimientos, a igualdad de fuerza, aumentará la velocidad del movimiento.
- Coordinación ínter e intramuscular: Si la musculatura no actúa de forma sincronizada se producirá un freno en las acciones.
- Elección de respuesta: Cuanto menor número de respuestas se pueden dar al estímulo recibido, o si la respuesta está aprendida de antemano, permite que esta se efectúe en menor tiempo y por lo tanto con mayor velocidad.

- Dominio técnico: La mejor técnica, la más fácil ejecución de un movimiento o gesto técnico, su dominio, permitirán responder o actuar con mayor velocidad cuando existan exigencias de realización con rapidez.
- Calentamiento: El calentamiento, disminuye la viscosidad muscular, refuerza la elasticidad y la capacidad de extensión del músculo, al tiempo que aumenta la capacidad de reacción del sistema nervioso, afecta a la atención, mejorando los procesos neuromusculares, lo que repercutirá en las acciones donde se exija velocidad.

TIPOS DE VELOCIDAD

- Velocidad cíclica: Se observa en aquellas acciones motoras que se repiten constantemente, como la carrera, remar o nadar, por ejemplo. Sería una sucesión de movimientos realizados a gran velocidad. Se distingue como la capacidad de desplazarse con la mayor velocidad posible, lo que ha hecho que se conozca también como "velocidad de desplazamiento".
- Velocidad acíclica: Aparece en aquellos movimientos que solo se repiten una vez, como la batida de un salto, el remate de voleibol, un lanzamiento de fútbol, balonmano, etc. Se conoce también como velocidad gestual o velocidad segmentaria.
- Tiempo o Velocidad de reacción: Nos referimos únicamente a la parte correspondiente a la respuesta al estímulo. En carreras sería la salida, el primer movimiento tras la señal de salida, o el inicio del paso hacia atrás tras ver como mi equipo ha perdido el balón, etc.

Se distinguen dos tipos de velocidades Estos son:

- Velocidad o tiempo de reacción simple:
Cuando la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido. Salidas en

carreras, saltos de atletismo, ejercicios de gimnasia artística, rítmica, etc.

- Velocidad o tiempo de reacción complejo:

Cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior. Acciones en deportes de equipo, posibilidades ante un lanzamiento, un pase, elegir donde lanzar la pelota, etc.

Capacidad o Velocidad de aceleración: Se plantea como la capacidad de conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de velocidad cero o de una velocidad ya dada por un desplazamiento previo y que no es máxima. Se comprueba una estrecha relación entre la fuerza y la capacidad de aceleración, de hecho, hay autores que denominan a este tipo de velocidad como la capacidad de fuerza - velocidad.

- Velocidad máxima:

Estos niveles de máxima velocidad no pueden extenderse durante mucho tiempo. La capacidad de mantenimiento de la velocidad máxima una vez conseguida, no suele ser más allá de 50 mts. o seis segundos en atletas entrenados, será menor en las edades escolares, unos cuatro segundos.

- Resistencia a la velocidad:

Sería la capacidad de mantener una velocidad próxima a la máxima el mayor tiempo posible. Es el punto donde la capacidad de velocidad se relaciona con la resistencia, se trataría de mantener los niveles máximos de velocidad durante más de esos seis segundos que hemos establecido como un límite aproximado.

2.2.1.4. FUERZA

La fuerza es una cualidad física fundamental, pues cualquier movimiento que realicemos (mover, empujar o levantar objetos, desplazar nuestro cuerpo en el espacio,

etc.) va a exigir de la participación de la fuerza. Igualmente, el simple mantenimiento de nuestra postura corporal requiere la acción de un buen número de músculos, pues de lo contrario no podríamos vencer la fuerza de la gravedad y caeríamos al suelo. Morehouse y Miller definen la fuerza como la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.

1. CLASES DE FUERZA

Podemos considerar dos clases de fuerza:

- a. Fuerza estática o isométrica: *cuando realizamos una tensión muscular sin que exista movimiento*. Ejemplo: cuando mantenemos una carga pesada en nuestras manos.
- b. Fuerza dinámica o isocinética: *aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia el músculo sufre desplazamiento*. Esta fuerza su vez puede ser:
 - Fuerza-máxima: es la capacidad de movilizar una carga máxima sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello (halterofilia, levantamiento de pesas, piedras, etc).
 - Fuerza-resistencia: es la capacidad de aplicar una fuerza no máxima durante un espacio de tiempo prolongado (remo, escalada, etc.)
 - Fuerza-explosiva: denominada también fuerza-velocidad o potencia, es la capacidad de movilizar una carga no máxima en el menor tiempo posible (lanzamientos, saltos, etc.)

2. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Se debe realizar previamente una serie de test de los ejercicios de fuerza que permitan un desarrollo multilateral con el fin de conocer nuestro nivel de fuerza en cada grupo muscular y desarrollar aquella fuerza más idónea, en función del deporte que queramos practicar u objetivo deseado. Además:

- Variar las cargas de entrenamiento con el fin de evitar monotonía y el estancamiento, ya que si se trabaja siempre con las mismas cargas llegaría un momento que no se produciría mejora.
- Variar los sistemas de entrenamiento pues así mejorará más y mejor la fuerza.
- El entrenamiento debe tener continuidad, pues si los músculos no son ejercitados, se perderá la fuerza conseguida.
- Se debe hacer la recuperación adecuada después de un esfuerzo en función del objetivo deseado, pero no debemos dejar que el músculo se enfríe. Durante los descansos: ejercicios suaves de elasticidad y sobre todo de soltura y relajación muscular.
- Es importante que después de un entrenamiento de fuerza realicemos un extenso trabajo de flexibilidad para recuperar la elasticidad muscular
- Marcar claramente los objetivos y según el tipo de fuerza que queramos mejorar organizar correctamente el trabajo:
 - Para ganar fuerza máxima: trabajar con grandes cargas y pocas repeticiones
 - Para aumentar la potencia: ejercicios con cargas medianas a la máxima velocidad posible y número moderado de repeticiones.
 - Para mejorar la fuerza resistencia: ejercicios con cargas pequeñas y gran número de repeticiones.

3. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

- **AUTOCARGAS:** Consiste en realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo. Pueden realizarse sin ningún tipo de material (ejercicios a manos libres) o ayudándose de materiales que permiten localizar mejor el esfuerzo (espalderas, barras fijas, escaleras horizontales, etc.)

- **SISTEMAS DE SOBRECARGAS:** Se trata de utilizar otras cargas externas al propio cuerpo. Estas cargas pueden ser: materiales ligeros y aparatos sencillos, el peso del propio compañero, o el trabajo con grandes pesos (halterofilia, culturismo, etc.)
- **SISTEMA DE ENTRENAMIENTO POR PAREJAS:** Es un buen sistema de entrenamiento para trabajar la fuerza general de los grandes grupos musculares (piernas, tronco, tren superior). Se trata de utilizar al compañero (de igual o similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: como oposición, como resistencia, como sobrecarga, etc.
- **CIRCUITO:** El entrenamiento en circuito es un modo de entrenamiento que consiste en completar un recorrido de 6 12 estaciones o ejercicios. Los ejercicios se organizarán de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos y buscarán atender de forma armónica a todas las partes del cuerpo (miembro superior, tronco y miembro inferior).
- **MULTISALTOS:** Es un sistema de entrenamiento que consiste en la reiteración de saltos combinados de forma variada o repetitiva. Al sucederse de forma muy rápida las contracciones excéntricas (en la fase de caída del salto) con las contracciones concéntricas (en la fase de impulsión del salto), Los saltos se pueden utilizar de muy diferentes formas: Altura, longitud, con distintos apoyos, salvando obstáculos, con diferentes posiciones de partida y de llegada, en cuesta abajo o cuesta arriba, en escaleras.
- **MULTILANZAMIENTOS:** Este es un sistema que consiste en la reiteración de lanzamientos de forma variada o repetitiva, que mejoran la potencia del tren superior y del tronco. Normalmente se utilizan objetos ligeros, siendo los balones medicinales de diferentes pesos el medio ideal para el trabajo de lanzamientos.

Según su ejecución pueden ser: - En posición estática (de pie, sentados, tendidos, etc.), en movimiento (en carrera, saltos, etc.), con giro, con uno o dos brazos, en precisión, variando el peso, la forma o el tamaño del objeto, variando la técnica de lanzamiento.

- **ISOMETRÍA:** Sistema basado en contracciones isométricas, por lo que no existe movimiento en las articulaciones. Las contracciones son de corta duración (entre 4 y 6 segundos), realizadas con esfuerzo máximo y contra resistencias inamovibles. Los ejercicios deben aplicarse en tres ángulos diferentes, siendo 45°, 90° y 135° los más utilizados. Es un sistema que se debe combinar con otros sistemas dinámicos debido a la monotonía del entrenamiento.

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Desde la perspectiva de la Educación Física Escolar, Castañer y Camerino (1991) consideran la condición física como el conjunto de cualidades físicas que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Aunque el planteamiento de la condición física en Secundaria, debe realizarse desde un enfoque global y multifacético de las capacidades físicas, en el desarrollo del tema trataremos de describir de forma más analítica la evaluación de cada una de las capacidades físicas básicas.

Evaluación en educación: en nuestro país la evaluación se da a través de Test aplicados a nivel nacional de las cuales ahí se ven la capacidad física que tiene cada estudiante en curso de educación física, los resultados serán diferentes, porque no todos tenemos la misma condición física, otros somos de peso normal, flacos, obesos u otros.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La evaluación de la condición física, se podría definir como “Conjunto de procedimientos científicos o prácticos que nos permiten medir las cualidades físicas básicas de un alumno, emitir un juicio sobre las mismas y tomar decisiones”.

Como punto de partida conviene señalar que la evaluación de la condición física, no constituye por sí misma la verdadera finalidad de la evaluación en EF. Pero, como señala Galera (2001), tampoco debemos negar cualquier forma de evaluación de la condición física, sobre Todo en la Educación Secundaria (12-18 años), Desde el punto de vista de la Educación Física escolar, la evaluación de la condición física de un individuo se realiza a través de pruebas reunidas en los siguientes apartados:

Nivel de desarrollo de la capacidad funcional del alumno:

- Condición anatómica (Antropometría): Peso. Talla. Índice de constitución. Índice de estatura. Biotipo. Edad biológica.
- Condición fisiológica: Sistema cardio-respiratorio. Pruebas de esfuerzo. Evaluación de las capacidades físicas: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

En la práctica del entrenamiento se la evaluación:

1. Antes de la aplicación de un plan o programa, con la finalidad de ver el grado inicial de las capacidades físicas.
2. Durante el entrenamiento para ver el grado de avance del desarrollo físico.
3. Después (final), para conocer el resultado que ha producido el Plan estratégico después del entrenamiento.

IMPORTANCIA: Toda evaluación tiene una gran importancia que ayuda a incrementar la base científica de la práctica de un Plan de entrenamiento. Ayudará al instructor a:

1. Conocer los buenos resultados del Plan.
2. Saber cómo se está efectuando y realizando el Plan.
3. Conocer de cerca que capacidades motrices necesitan mayor corroboración.
4. Motivación constante.
5. Lograr una técnica eficaz y sobresaliente en el Plan.
6. Valorar los términos enseñados y aplicados por el instructor.

LOS TESTS

Las pruebas y test de condición física son instrumentos que nos informan de manera precisa del grado de desarrollo de determinada capacidad física, con el fin de conocer el estado en el que se encuentra el alumno y saber, respecto a una población “normal”, como debería encontrarse.

En Educación Física debemos realizar tests y pruebas de capacidad física y no de rendimiento físico/deportivo.

1. TEST DE RUFFIER

Es una Prueba de esfuerzo que mide la adaptación y su capacidad de recuperación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades media y submáxima.

2. TEST DE FUERZA

Test de flexión de brazos

- Objetivo: medir la fuerza de los brazos.

-Desarrollo: El alumno decúbiteo ventral realiza la mayor cantidad de flexiones de brazos (planchas) en 15 segundos

3. TEST DEL SALTO HORIZONTAL

- Objetivo: mide la fuerza explosiva de las piernas.

- Desarrollo: el alumno parado y con los pies ligeramente separados y a la misma

altura, saltara lo más lejos posible.

TEST DE LOS ABDOMINALES

- Objetivo: Se valora la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales)
- Desarrollo: El alumno se coloca decúbito dorsal, con las piernas a 90°, y los pies apoyados en la pared. Al sonido del silbato y durante 15”, realiza flexiones del tronco tocando cada codo con su muslo correspondiente

3. TEST DE RESISTENCIA Test de los 1000 metros

- Objetivo: Medir la resistencia aeróbica
- Desarrollo: Consiste en correr lo más rápido posible una distancia de 1000 metros en el menor tiempo posible.

4. TEST DE FLEXIBILIDAD

- Objetivo: Medir la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas.
- Desarrollo: El alumno desde esa posición realiza una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toca una regla situada por delante de él, como se aprecia en la Figura.

5. TEST DE VELOCIDAD

- Objetivo: Medir la velocidad de arranque
- Desarrollo: La salida será en posición de pie. El cronometrador debe ubicarse a los 20m, registrando el tiempo justo cuando el tronco del alumno atraviesa la línea que demarca tal distancia.

2.2.2. EL “NAN QUAN” HISTORIA DEL NANQUAN

Según la maestra Zhu Yuming, (1997)

El Nanquan, (Boxeo del Sur) es un nombre común de los estilos populares en las áreas al sur del río Yangtsé y forma parte importante del Wushu chino. Fue creado por el pueblo en la producción y guerras durante largo tiempo y merece ser considerado patrimonio cultural particular del sur de China.

Proveniente de la escuela Shaolin, el Nanquan posee una historia de 400 años, a partir de la dinastía Ming (1368-1644), cuando era popular en el sur del Yangtsé. Con el paso del tiempo, formó su propio estilo, distinto al del norte del país.

Con las diferencias geográficas, ambientales y de hábitos y costumbres, se le incorporaron diversas particularidades en cada lugar y se desarrolló principalmente en Guangdong, Fujian, Guangxi, Zhejiang, Sichuan, Hunan, Hubei y Jiangxi. Después de la fundación de la República Popular China, se incluyó en las competencias de demostración nacionales del Wushu, como un evento importante, ocupando un puesto destacado. Este arte marcial no sólo gusta de manera profunda a los chinos, sino que también tiene gran influencia en los países del sudeste asiático.

En los últimos años, gracias a la difusión y el desarrollo del Wushu, el Boxeo del Sur ha logrado atraer a los aficionados del norte. Al mismo tiempo, en Singapur, Malasia, Filipinas, Indonesia, Hong Kong y Macao, cada día más practicantes han establecido diversas organizaciones correspondientes.

En 1989, a pedido de la Federación de Artes Marciales de Asia, la Asociación de Artes Marciales de China invitó a varios expertos a crear y compilar “Trucos para la competencia del Nanquan”, los cuales se usaron oficialmente en los XI Juegos Asiáticos, celebrados en Beijing en 1990.

Dos años después de ese evento, la Asociación de Artes Marciales de China convocó otra vez a expertos a elaborar los trucos del Nanquan y Nandao (sable), para emplearlos como un evento total de este boxeo en la competencia del Wushu de los VII Juegos

Nacionales. De acuerdo con los requerimientos concretos del Sistema de los niveles de Wushu chino, el Instituto de Estudios de Artes Marciales y el Centro de Administración de Wushu, ambos de la Comisión Estatal de Cultura Física, examinaron y aprobaron las técnicas para la valoración del Nanquan, incluyendo su boxeo, sable y palo. Este se convirtió entonces en un evento de tasación del sistema.



CONTENIDOS:

El Nanquan tiene ricos contenidos y en cada lugar donde se practica se forma un sistema con peculiaridades propias.

En Guangdong tiene Hong, Liu, Cai, Li y Mo, los más famosos de la región.

El Hongjiaquan es una escuela grande, nacida en Zhangzhou, sur de Fujian, y transmitida posteriormente a Guangdong. Se caracteriza por sus pasos firmes, ímpetu de movimientos y aplicación adecuada del qi (energía vital), con gritos para acentuar la fuerza.

En Qinzhou y Gaozhou, de Guangdong, se prefiere el Liujiacquan, que se caracteriza por la rapidez de avance y retroceso, defensa por la izquierda y ataque por la derecha o combinación de las dos tácticas, movimientos variados, ágiles y cortos. Con pasos dirigidos hacia cuatro direcciones y puños a todos los lados, cambia con frecuencia las líneas de desplazamiento y usa las formas de mano similares al Hongquan.

Caiquan Según se dice, este arte marcial se transmitió de Fujian a Guangdong y se

practica popularmente en el distrito de Zongshan, de esa provincia.

Destaca por sus formas de lucha libre y sin restricciones, ataque repentino en tinieblas y golpes cortos y firmes, pero suaves.

Liquan: Está en boga en Heyuan y Laolong, del distrito de Zhongshan. Es conocido por sus golpes largos, lanzamiento y regreso rápido de puños, saltos y pasos hábiles y movimientos de hombros evidentes.

Moquan: Fue difundido al comienzo en Haifeng, haciendo hincapié en las habilidades para echarse a un lado, inclinar los hombros y dejar caer los brazos.

Además de estas cinco escuelas, hay otras modalidades boxísticas influyentes como Cailifoquan, Huheshuangxing, Yongchunquan, Xiaquan, Fojaquan.

El Nanquan de Fujian comprende Wuxingquan, Hequan, Wuzuheyangquan, Baihequan, Lianchengquan y Dishudafa; el de Guangxi tiene Zhoujiaquan, Tulongquan, Xiaoceda; el de Zhejiang incluye Hongjiaquan, Heihuquan y Jingangquan; el de Hunan abarca Wujiaquan y Hongjiaquan; y el de Hubei posee Hongmenquan, Yumenquan y Kongmenquan.

Asimismo, existe el Nanquan de Wenzhou, Taizhou y Jiangsu, Songjiaquan (de 36 movimientos) y Huquan, en Jiangxi, Emeiquan, Yujiaquan y Baimeiquan, en Sichuan.

Las armas del Nanquan son palo, sables, horca, maza, muleta, hacha, lanza, escudo, rastrillo, etc., además de las herramientas sustituibles como pértiga de bambú, azada y banco. La ejercitación de estas armas tiene las características del Boxeo del Sur y, al igual que éste, se puede realizar con una sola arma o entre varias, por ejemplo, lanza contra escudo o pértiga de bambú contra banco.



ESTILOS Y CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

En China es muy conocido boxeo del sur y piernas del norte, por lo que el Nanquan se caracteriza por sus habilidades de manos, golpes cortos y fuertes, pies firmes y pocos saltos, con gritos y uso de energía conveniente. Estilos comunes de diversas escuelas:

1. Formas variadas de manos. Incluyen la palma, el puño, la garra, el gancho y los dedos, además de los codos y “puente”. Esta última es peculiar del Nanquan, y consiste en extender o doblar el brazo en forma de puente para rodear y cortar.
2. Desplazamientos compactos y fuerza vigorosa. Hay tres formas de explotación de la fuerza: explotación rápida, explotación con energía corta y explotación con velocidad uniforme, empleando los puños de gancho y movimientos cortos con brazos flexibles, así como las palmas Shuangtui y Dieshou.
3. Pasos firmes y centro de gravedad bajo. Con las habilidades sobre postes, como la básica del Nanquan, a fin de “pararse como pagoda de hierro y sentarse como montaña”, proporcionando condiciones necesarias para lograr pasos firmes y ataques violentos.
4. Alternativa de la rapidez y la lentitud, uso colectivo de los golpes largos y los cortos y combinación de la dureza y la suavidad, haciendo énfasis en la primera.
5. Integración de los movimientos de cintura, piernas, manos y cuerpo.
6. Llegada de qi a Dantian y gritos. En aras de cooperar con la explotación de la fuerza, se necesita gritar para expulsar el aire, llenarse de valor y demostrar la fiereza y potencia del ejercicio.
7. Lanzamiento de manos en medio del cuerpo cuidando la puerta. Hay que

tener una reacción ágil para cambiar al instante y lanzarse como lancha.



TÉCNICAS:

La postura corporal se divide en dos formas. Una reside en levantar el pecho, dejar caer la cintura, contraer el abdomen y encoger las nalgas. Otra es encoger el pecho, erguir la espalda, bajar los hombros, dejar caer los codos y contraer las nalgas. En la ejercitación de la primera se debe respirar con el tórax, para producir la energía larga, y en la de la segunda hay que respirar con el abdomen, para lanzar la energía corta.

Las posturas de manos también tienen dos tipos. Una con movimientos extendidos y largos, avances y retrocesos rápidos, fuerza violenta y larga. Enfatiza en vencer al adversario, recurriendo a puños largos contra cortos y puños rápidos contra lentos. La otra se caracteriza por los pasos pequeños, desplazamientos compactos, explotación táctica y rápida de la energía corta y avances y retrocesos listos.

Las posturas de piernas son variadas: patear, subir, pisar, clavar, suspender y barrer, caracterizadas por el lanzamiento fuerte, pero no alto. Algunas de éstas, como patear y subir, no pasan la altura de los hombros. Mientras pisar, clavar, suspender y barrer se realizan por debajo de la cintura. Se usan generalmente las posturas de piernas flexibles, extendidas o agitadas, en vez de giratorias.

El Nanquan tiene escuelas diferentes con estilos variados y distintos, pero que se

basan en las siguientes técnicas comunes:

1. **Pasos estables y brazos duros:** El Nanquan presta atención a las habilidades sobre postes, requiriendo el enraizamiento de los pies. La práctica de esta destreza ayuda a aumentar la fuerza de las piernas y estabilidad de los pies y a regular los movimientos. En cuanto a potenciar la fuerza de los brazos, se necesitan varios ejercicios específicos, como voltear los brazos y bajar los codos, para conseguir una potencia acumulada y dura.
2. **Hundimiento de hombros y encogimiento de omóplatos:** Sirven para potenciar la fuerza de los brazos y codos, tensar la espalda y encoger el tórax.
3. **Cuello erguido y tórax lleno:** Ayuda a combinar el poder del pecho, espalda, hombros y codos y hacer llegar el qi al abdomen.
4. **Qi hundido y abdomen compacto:** El Boxeo del Sur da importancia al hundimiento del qi al punto Dantian, para contraer los músculos abdominales y las nalgas e integrar las posturas de la parte superior y la inferior, uniéndola fuerza de todo el cuerpo.
5. **Cinco coordinaciones y tres habilidades:** Se refiere a las combinaciones entre las manos y los ojos, los ojos y el pensamiento, los hombros y la cintura, el cuerpo y los pasos y la parte superior y la inferior; así como a las habilidades de las manos, pasos y cuerpo. Al iniciar los desplazamientos, el cuerpo debe seguir a los pasos y puños a la cintura, al tiempo que se encoge el abdomen y acumula la fuerza. Las manos deben ser ágiles y los pies enraizados, alcanzando plena coordinación. En el combate, tienen que “llegar paralelamente las manos, ojos, cuerpo y pasos”, combinándose de manera adecuada con el espíritu y la energía.

- 6. Salida de la fuerza de la cintura:** El Nanquan considera a la cintura como un nudo importante para explotar la potencia. A la vez, exige la combinación de firmeza y suavidad de la destreza de la cintura. Si ésta se muestra dura y no flexible, no puede vigorizar su fuerza.
- 7. Gritos:** Los gritos son imprescindibles para el boxeo. Con el cambio de los movimientos, se utilizan distintas exclamaciones para dar ánimo en el combate. No se debe gritar confusamente en cualquier momento.
- 8. Cuerpo robusto y fuerza violenta:** El boxeo requiere aplicar bien la circulación del qi para efectuar movimientos animados y ágiles. Con los músculos abultados, ora tensos, ora flojos, se ve un cuerpo robusto y una imagen enérgica del arte marcial.

El Nanquan toma como forma principal de movimiento las series de trucos y habilidades y, mediante las diversas posturas del cuerpo, manos y piernas, alcanza su meta de fortalecer la salud.



OBSERVACIONES BÁSICAS:

A diferencia de otros estilos boxísticos que lanzan ataques de manos y pies al mismo tiempo, o recurriendo a una postura de pies con una o dos de manos, el Nanquan tiene su propia especificación, es decir, cumple en muchas ocasiones los

movimientos con los brazos cuando las posturas de pies no cambian.

El Nanquan explota la fuerza y la hace llegar al puño, a través de las piernas, cintura, espalda y nalgas, lo cual necesita de la coordinación perfecta de estas partes del cuerpo, para realizarse sin intervalos. Las fuerzas explotadas del boxeo incluyen la larga y la corta. Para materializar la primera se necesita extender cuanto sea posible los hombros y codos, ayudando a pasar el ímpetu al puño; y para realizar la segunda, hay que hundir los hombros y flexibilizar los codos, a fin de que el poder parta de la cintura y llegue pronto al puño.

En los entrenamientos de rutinas obligatorias, es menester observar las siguientes advertencias:

1. Ejercitación de las piernas: El Nanquan de Guangdong presta atención a los pasos firmes y puños violentos. En el comienzo hay que entrenar diversos tipos de pasos, sobre todo el Mabu, además de la presión de piernas y patadas. Estos ejercicios ayudan a incrementar la potencia de las extremidades inferiores, para seguir adelante con pasos firmes y asestar golpes seguros.
2. Ejercitación de brazos: Sobre la base de las formas de pasos se entrena el poder de los brazos. Como mencionamos antes, el Boxeo del Sur de Guangdong concede mucha importancia a los movimientos de los miembros superiores y su fuerza. En la práctica se deben aflojar las articulaciones de los hombros y mantener tensos los músculos de los brazos.
3. Ejercitación de la cintura: La cintura predomina en la explotación de la fuerza y exhibe las posturas y destrezas del cuerpo. Las habilidades de puños, palmas y codos no pueden ser efectuadas sin la pujanza de la cintura. Si ésta es dura, el

boxeo no logrará el éxito. En los ejercicios de rutinas obligatorias, se exige entrenar más el giro, sacudida y bajada de la cintura y, al mismo tiempo, pasos tales como Sanjiaobu, Mabu, Tuobu, Mabu y Gongbu, etc. También se necesita agilidad en el avance y retroceso, los ataques y defensas.

Respecto del entrenamiento de la fuerza dura, los principiantes, debido a las formas inconvenientes que predominan, permanecen siempre en los desplazamientos duros, haciendo que la potencia no pase sin dificultades alpuño desde los hombros, codos y muñecas, al limitarse por los movimientos de hundimiento de hombros, caída de codos y encogimiento del pecho y erguimiento de la espalda. Con el mal uso del poder de las piernas, éste se queda en la cintura, caderas, músculos y articulaciones, causando movimientos torpes. Por ello, en la práctica se debe repartir bien la fuerza corporal, relajar las articulaciones y tener la mente clara, para cumplir eficientemente todos los movimientos requeridos, siguiendo los ejercicios auxiliares.

Otro elemento importante consiste en la observación de las reglas y ritmo de los trucos. Para practicar el Nanquan, es imperativo aprender bien sus pautas y ritmo y diseñar las series de habilidades, según sus características.

Generalmente el boxeo comienza con movimientos lentos, aumenta su velocidad gradualmente y explota finalmente la fuerza sobre la base rápida. Cuando quedan quietos se emplea la potencia suave, combinándola con la enérgica. En la segunda mitad de la serie, los pasos deben llegar a su clímax. En los desplazamientos continuos, hay que hacer hincapié en la cooperación del cuerpo, los pasos y las manos, sin permitirse parar. Es correcto gritar cuando los movimientos llegan a su apogeo, de lo contrario, la calidad de la demostración boxística será afectada.

Debido a que una gran parte del Nanquan pertenece a los desplazamientos de imitación, se enfatiza especialmente en la combinación del espíritu e imagen. Debemos concentrarnos en cada uno de los movimientos, dominando correctamente las habilidades, repartiendo racionalmente la fuerza y mirando las manos, a fin de manifestar la peculiaridad tradicional de ímpetu y valentía, evitando las expresiones de crujido de dientes, boca torcida y cara repugnante, defectos que cometen fácilmente los principiantes.

En lo referente a la explotación de la fuerza, el Nanquan tiene altas exigencias y múltiples formas, entre ellas, las energías largas, corta y su combinación, además de las pujanzas cambiante, continua, explosiva y rígida. He aquí algunas de las principales destrezas:

- 1. Energía corta:** El puño se lanza al objeto y concentra toda la fuerza para propinar un golpe vigoroso cuando el adversario está cerca. Es una forma usual de ataque de la energía corta, caracterizada por su rapidez inesperada.
- 2. Energía larga:** Unida desde el comienzo hasta el fin. Se exige que las articulaciones se relajen, para llevar a cabo una ofensiva enérgica desde media y larga distancia. Pero el cambio de las posturas de mano a medio camino no es tan eficaz como en la energía corta.
- 3. Fuerza cambiante:** Ideal. Puede acelerar la velocidad en el movimiento, cambiar la línea de dirección y aumentar el tiempo y la presión en el punto de la potencia.
- 4. Fuerza continua:** Bien practicada se caracteriza por sus posturas de manos continuas, con el fin de debilitar el ímpetu del oponente y emprender un contraataque. En la actualidad esta técnica no se usa comúnmente en el

combate real.

- 5. Fuerza explosiva:** Se acumula toda la fuerza del cuerpo y se hace llegar al puño, para lanzar éste velozmente, como una bomba. Debe usarse sólo en el clímax del movimiento, por ser una ofensiva muy fuerte.
- 6. Fuerza rígida:** Se emplea normalmente para la defensa. El practicante retiene la fuerza en los hombros, codos y brazos y, cuando necesita defenderse por no poder evitar el ataque del adversario, amortiza con esta técnica el poderío dirigido hacia él. Esta forma sólo es útil en la defensa.

La ejercitación de dichas habilidades de explotación de la fuerza es muy importante para dominar el Boxeo del Sur.

El Nanquan es un arte que requiere una coordinación estrecha de las manos, ojos, cuerpo, pasos, espíritu y energía, para realizar un deporte reñido y rítmico. En el entrenamiento, se debe mantener un estado tranquilo, lleno de espíritu, hundir la energía acumulando la fuerza, impulsar el poder por la energía y partir la pujanza de la cintura, con el cuerpo recto y pasos estables.

El Nanquan presta gran atención a las habilidades del cuerpo, manos, pasos y piernas para la ofensiva y la defensa, tomando como principal la dureza. La práctica por largo tiempo de sus técnicas de combate a mano vacía contribuye a robustecer los músculos y huesos, mejorar de manera notable la constitución física en la fuerza y velocidad, fortalecer la función de los sistemas cardiovascular, digestivo y respiratorio, y favorecer el metabolismo.

HISTORIA DEL WUSHU:

Según el maestro Demetrio Mamani Lima

Se puede comenzar diciendo que los antecedentes que marcaron la historia del wushu desde en el año 420 al 589 D.C, donde se creó un monasterio shaolin donde se formaron centenares de monjes expertos en artes marciales tradicionales donde aparecieron las principales pistas de la práctica de wushu aunque arcaicas y no reglamentadas hasta la llegada del hindú Bodhidharma que emplea 18 ejercicios que servían para fortalecer la mente a través de la meditación el efecto fue la combinación de la mente y el cuerpo dando lugar a las peleas con mazos de madera, flechas y arcos así como también escudos (Gan) y lanzas (Ge) (www.maestrowushumamani.com) Otro término con el que se define a las artes marciales chinas se refieren a frases repetidas actualmente el concepto que usualmente se emplea para referirse al boxeo es Quan que expresa fuerza y no boxeo recién en el siglo XVI D.C aparece la combinación del Quan con el Yang para detallar boxeo en el libro Epitafio para Wang Zheng Nan como Bo que es la frase más primitiva que se asemeja a las artes de contacto chino (Huang Zongxi 1610-1695) A inicios del linaje Zhou empieza la producción de hierro, metal usado en la elaboración de armas que eran

utilizadas como parte de elementos para la pelea y entrenamiento donde manipulaban lanzas de tipo militar el emperador Cheng promueve la práctica del ejercicio intelectual en el año 841 D.C otro emperador Gong He del linaje Zhou donde se originó una revolución en la cual miembros del ejército imperial, pueblo trabajador, vendedores arremeten a mano armada contra la mansión aprovechando algunos ejemplares de armas rústicas con lo cual se demostró que la enseñanza marcial era natural de los habitantes comunes. (www.maestrowushumamani.com) Entre 1912 a 1942 los términos sobre las artes marciales Chinas fueron mantenidas

además se agruparon para consolidar ideas de todos los talentos de grandiosos maestros ilustrados que se unieron para limar asperezas entre las academias y establecer organizaciones en el que se congregaran los diferentes estilos que existen del wushu surgiendo la conocida asociación China Jing Wu que fue establecida en el año 1958 por el maestro Huo Yuan Jia todavía existente, en esta época se abrieron departamentos de wushu en las principales universidades e institutos de cultura física.(www.ewuf.org/home/t_wushu.html) En 1979 es creado el Comité de Estado para el deporte y Cultura Física encargó a un grupo de especialistas para recopilar información acerca de cada estilo de Wushu de todo China a fin de publicar una Enciclopedia, este trabajo duró 6 años y con el compendio de maestros del deporte se da lugar en 1986 a la creación del YANJUZYUAN (instituto de investigación de wushu) dando inicio a la formación de profesores para la enseñanza y jueces para competencias oficiales. Dando lugar en el año 1991 a la creación de la Federación Internacional de Wushu, el cual es reconocido oficialmente como deporte olímpico el 20 de junio de 1999 por el Comité Olímpico Internacional (COI) la FIWU cuenta con 83 federaciones afiliadas, en el año 2008 los Juegos Olímpicos se introdujeron en Beijing China calificando el wushu para ser deporte olímpico y alcanzó por primera vez un certamen semejante a las Olimpiadas con infraestructura olímpica. (Maestro Hou Yuan Jia, 2010)

“WU” es el término de guerra y “SHU” es el de arte, la cual se le denomina como arte marcial o arte de guerra. Se originaron y desarrollaron en China, el WUSHU es el manantial de las prácticas marciales asiáticas. Durante su larga historia, el WUSHU se ha desarrollado en numerosos estilos y sistemas distintos, cada uno

incorporando sus propias técnicas, tácticas, principios y métodos, así como el uso de una amplia variedad de armamento tradicional. Los distintos estilos que han surgido se enfocan en muchos aspectos del combate, pero lo más importante es que han absorbido las filosofías populares y prácticas morales del pueblo de China en los últimos 1000 años de desarrollo. Con eso, el WUSHU se ha desarrollado en más que un simple sistema de ataque y defensa y se ha convertido en una manera de cultivar el cuerpo, mente y espíritu en una manera positiva que es beneficiosa para todo el que lo practique.

KUNG FU SHAOLIN: quiénes son los herederos de este milenar arte marcial en Perú.

Según la revista si o crees innova (2022)

El idílico paisaje parece sacado de alguna ciudad del interior de China, pero está ubicado en San Jerónimo de Surco, a solo 75 kilómetros de Lima. Allí, a un lado de la catarata el Huanano y rodeados por la espesura del bosque, una veintena de jóvenes, hombres y mujeres, ejecutan una serie de coreografías sobre rocas. Con sus movimientos y posturas, y un alto nivel de concentración, dan forma a los cinco animales tradicionales del kung fu shaolin: el tigre, la grulla, el leopardo, la serpiente y el dragón. Todo muy místico. Todo muy espiritual.

Según el maestro Walter Zuazo, Shi Heng Yi. (2022)

“El objetivo de esta disciplina es aprender a defendernos y alcanzar la perfecta comprensión de uno mismo, no atacar ni pelear. Por eso es tan importante para nosotros la meditación. Vivir el presente y no estar pensando en el pasado o en el futuro, porque eso crea desequilibrio”.

Walter, peruano de nacimiento, es el primer latinoamericano que ostenta el título

de monje de shaolin. Antes era un destacado artista marcial que tuvo que irse del país por falta de apoyo. Ganaba medallas en Argentina, Canadá y EE. UU., hasta que la vida espiritual y de recogimiento lo llevó por una senda más reflexiva. En octubre del 2010 fue ordenado monje en el templo shaolin de Nueva York, luego de instruirse durante una década. Tras su graduación, recibió un nuevo nombre: Shi Heng Yi. Y la misión de expandir la filosofía del **kung fu** en nuestro continente.

TRADICIÓN ANCESTRAL

El kung fu tiene una historia que se remonta a más de 1.500 años. Existen distintas versiones sobre su origen, pero la más conocida es la de un monje hindú que llegó al templo shaolin ubicado en la montaña de Lohan, cerca de la ciudad de Chengchou, en China. Ahí desarrolló un sistema de ejercicios basado en los movimientos de animales, en combinación con algunas técnicas de meditación provenientes del budismo.

Al Perú, el kung fu llegó con la primera migración china, durante el primer gobierno del mariscal Ramón Castilla. Pero no fue hasta los años 60 del siglo XX que su práctica y su filosofía empezaron a divulgarse, en gran medida por influencia de la cultura pop. “Las películas y series influyeron mucho en la práctica del kung fu en el país. Por esa época, se estrenó la serie *Kung fu* fue todo un *boom*”, recuerda Benjamín Gutiérrez, maestro de esta disciplina en el colegio peruano-chino Juan XXIII. A partir de entonces, abrieron los primeros centros de entrenamiento en las inmediaciones del Barrio chino, en el Centro Histórico de Lima.

Según el maestro Benjamín Gutiérrez maestro de wushu (kung fu moderno), junto a sus alumnos del colegio peruano-chino Juan XXIII. (2022).

En la década del 60, además, empezó a utilizarse el término “wushu” para referirse al kung fu como deporte de competencia. “Al haber muchas variantes del kung fu –más de 350 estilos sonreconocidos por el Gobierno chino–, el wushu nace como un esfuerzo por estandarizar las artes marciales chinas. La idea era crear un sistema deportivo que permitiera competir a todos los practicantes de kung fu bajo las mismas reglas”, complementa Gutiérrez.

Según Carla Souza (2022)

Desde el punto de vista deportivo, el wushu (o kung fu moderno, como también se le conoce) se divide en dos variantes: taolu y sanda. “El taolu es la escenificación de una rutina de combate, mientras que el sanda está orientado hacia el enfrentamiento uno contra uno”, explica el maestro. ¿Y el uso de armas? “Si bien fueron incorporadas para el combate, hoy se usan para el desarrollo de fuerza en los brazos y las muñecas y para propiciar una mejor coordinación del cuerpo”.

CUNA DE CAMPEONES

Aunque muchos no lo sepan, el kung fu en el Perú tuvo su época dorada en la alta competencia hace apenas unos años. En el 2019, durante la octava edición del World Kung Fu Championship, el evento más importante de esta disciplina, los peruanos Franco Vásquez y Taís Sánchez, ex alumna del colegio Juan XXIII, obtuvieron dos medallas oro en la modalidad de taolu. En total, fueron once las medallas obtenidas por la selección, que entonces era dirigida por Walter Zuazo.

Sin embargo, hoy el panorama luce complicado. *“La federación peruana se encuentra inoperativa. La pandemia, entre otros factores, hizo que cerrara sus*

puertas. Lamentablemente, no se ve intención de formar una junta directiva”, dice Zuazo. “Al no tener un respaldo institucional, muchos talentos decidieron alejarse de las competencias. Por ejemplo, Taís Sánchez se encuentra abocada a sus estudios en la universidad, lo cual es entendible”, añade Gutiérrez.

WUSHU EN LA ACTUALIDAD:

Se describe al wushu actual como un deporte de demostración y de combate procedente de las artes marciales chinas la Federación Mundial de wushu cita cada dos años a las diferentes federaciones localizadas en el mundo a participar de los Campeonatos Mundiales de Wushu, el primer Campeonato

Mundial se celebró en 1991 en Pekín. Este arte se divide en dos disciplinas taolu que significa rutinas o formas acrobáticas que se realizan con elegancia y precisión y sanda que tiene su particularidad deportiva en la jerarquía de combate, donde se evidencian diversas técnicas de golpes del Nan Quan que se le conoce como puño del sur Chan Quan que expresa puños largos y barridas establecidas por movimientos de pelea usual china y del método Qin Na que significa coger o agarrar. 17 A lo largo de la historia del wushu muchos ejecutantes han desarrollado diferentes sistemas o estilos de defensa personal con ideas propias y movimientos acorde a las necesidades y exigencias de esa época en estos tiempos muchos de los estilos desarrollados por ellos aún se practican y otros sufrieron grandes innovaciones que han servido para mejorar la enseñanza-aprendizaje

.(PINTO, 2006) El Wushu abarca tanto en forma como en contenido pues posee numerosas escuelas y diversos movimientos tácticos que sirven tanto para el ataque como para la defensa cada estilo posee características particulares que se distinguen de las demás y pueden ser comprendidas fácilmente por todos aquellos que se

interesen en la práctica de este maravilloso e interesante arte marcial. Por consiguiente, el Wushu se divide en dos aristas, surgidas por la influencia del taoísmo y del budismo distinguido por sus movimientos teniendo como punto central la información. (KOPPE, 2009) la mayoría de los estilos proceden de estas dos principales escuelas fundadoras relacionadas con el entorno y la asociación de los movimientos de animales entre ellos dragón, tigre, grulla, mantis que fueron de gran influencia en los métodos de las dos corrientes, así como el desarrollo de los músculos, los tendones y la energía son trabajadas en ambas.

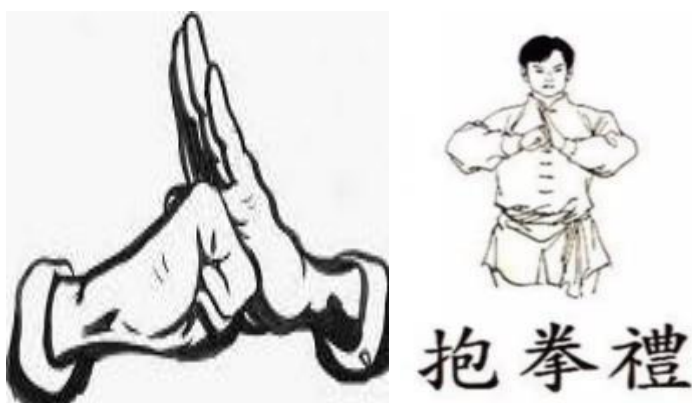


EL SALUDO EN EL WUSHU:

En las artes marciales chinas hay diferentes tipos de saludo en relación al arma con que lo realicemos. En el Tai Chi Chuan es habitual observar el saludo con puño (Bào Quan Li). El saludo no nos es extraño a los occidentales, si acaso la forma peculiar utilizada en el Wushu. En cualquier actividad social existe un tipo de saludo, un ritual de acercamiento y de despedida que debe ajustarse a determinadas reglas y que denota la actitud de la aproximación o alejamiento. Al empezar la práctica, al finalizar la misma o al empezar a realizar Tui Shous con un compañero o contrincante, se realiza el saludo. El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud. Es una muestra de respeto hacia quien lo realizamos y demuestra la voluntad de sujetar nuestra actividad a unas reglas. Con el saludo denotamos la intención de que la inteligencia dirija a la fuerza. De pie, con las piernas juntas y

estiradas, el saludo se realiza con la palma abierta sobre el puño, la palma abierta simboliza nuestra inteligencia mientras el puño simboliza nuestra fuerza. La distancia entre el pecho y las manos es de 20 a 30 cm. Este saludo está estandarizado por la Federación China de Wushu. Diferentes escuelas pueden introducir ligeras variaciones según su interpretación del mismo.

- **El significado de la palma sobre puño:** Cuando el pulgar de la mano izquierda está doblado hacia el interior indica que el practicante de Wushu no es arrogante o soberbio, o un rival por la hegemonía. Los cuatro dedos alzados y unidos representan la moralidad, el intelecto, la constitución física y la habilidad, cualidades que el ejecutante de Wushu tiene que poseer, además de un sentimiento noble. El puño cerrado representa audacia y potencia. Pero la audacia es fácil que nazca de la confusión; de la potencia fácilmente nace una violación de la disciplina; por eso la palma izquierda cubre el puño derecho, y esto significa que la audacia no tiene que dar lugar a la confusión, y se tiene que tener carácter para no violar las reglas. (Ilustraciones y artículo de la Maestra Liu Xiaohong, publicados en Golden Dragon).



PRINCIPIOS ETICOS Y VALORES DEL WUSHU

La comunidad China en general y la sociedad de Artes marciales chinas en particular, tienen presente que una educación marcial debe incluir sólidos

principios éticos que formen parte integral del wushu.

A veces se entiende la ética como abstenerse de cometer actos como el robo, la mentira, el engaño u otros actos negativos. Para alguien que practica wushu, abstenerse de estos actos no es suficiente.

La ética para un Artista marcial no solo de wushu sino de cualquier otra escuela marcial es una manera total de actuar y de pensar, la ética como una condición para vivir cada segundo reflexionando y actuando. Humildad, respeto, rectitud, confianza y lealtad. El estudiante de wushu debe tener siempre presente estos ideales.

La humildad se refiere a la noción que el estudiante de wushu tiene sobre el nivel de desarrollo de sus habilidades, asumiendo que aún es incompleto; de ese modo hará lo posible por perfeccionarlo, el resultado final será una mejor persona en mentalidad y habilidad.

La filosofía del Wushu se basa fundamentalmente en el respeto por las personas y los hábitos saludables, estando el estudiante dentro de un ambiente sano.

El respeto está íntimamente ligado a la humildad. Si el estudiante tiene humildad será fácil que brinde respeto a los demás porque ambas características involucran el reconocimiento de una buena conducta en todo y entender que el wushu es para la defensa propia y de quienes no están en condiciones de hacerlo, no una manera de pelear para demostrar superioridad.

Rectitud, confianza y lealtad completan las características de la moral de acción ya que con ellas se enfatiza en la justicia, ser un ejemplo digno de confianza y honestidad, demostrando con ello que el carácter es regido por la buena conducta.

DISCIPLINAS DEL WUSHU

TAOLU: En primer lugar, se conoce que taolu está regido por patrones de ejercicios y maniobras de carácter gimnástico y acrobático establecidos por las Artes marciales de China, se puede traducir como rutina o forma disponibles en secuencia progresiva cuya finalidad es conservar los movimientos de un determinado estilo o sistema. El taolu se basa en dos formas a manos libre y con armas tradicionales como el sable, espada, palo

y lanza el dominio que poseen sus exponentes es impresionante, los golpes son rápidos y certeros sin dejar de lado la belleza del arte: se pueden demostrar formas externas e internas para la forma externa se le asigna el tiempo de un minuto veinte segundos mientras que a las internas se le otorga hasta cinco minutos.

CARACTERÍSTICAS:

En la mayoría de los casos el Taolu se entrena en un área específica usando tatamis para amortiguar golpes donde se desarrollan las formas a manos libres que implican gimnasia con acrobacias que son realizadas con elegancia sin perder la precisión las exhibiciones femeninas son las más destacadas y con armas que son proyectadas para desarrollar una postura firme y diferentes movimientos del cuerpo como saltos y habilidades en las patadas, disposición de tácticas especiales de alcance largo y corto todas estas acompañan ciertas características de un Taolu específico, cuando se ejecuta hay que tener en cuenta el movimiento en que un taolu opera ya que unas técnicas realizadas se aplican en diferentes contextos y pueden ser ligeramente diferentes en vista de estas causas en el desarrollo de las artes marciales chinas algunos practicantes son conocidos porque se han intercambiado sus estilos durante siglos. (WUJIANG, 2012).

SANDA (COMBATE):

Fue desarrollado por el Ejército Chino en la década de 1960 este arte marcial literalmente es conocido como combate a manos libres y es una recopilación de diferentes técnicas que tiene un parecido al full-contact aquí se emplean golpes y patadas tiene énfasis muy grande en las caídas y la técnica más

utilizada es capturar el pateo para derrumbar al adversario o fortalecer la gestión de pelea en circunstancias serias aún en el progreso de la pericia para obtener formas fabricadas de combate y de defensa personal sin incluir armas solo utilizando movimientos del cuerpo que son las caídas, puños, patadas, estrangulaciones y métodos de defensa, como deporte se realizan competencias oficiales donde están impedidas algunos sistemas principalmente las que causan asfixia también se logra excluir al contrincante sacándolo del cuadrilátero.

Historia

El vocablo sanda tiene una historia larga y es la más usada conocida inicialmente como sanshou fue el nombre dado oficialmente a este arte marcial al ser formalizada y patrocinada por el gobierno Chino más tarde su nombre fue cambiado a Sanda la historia de sanshou envuelve las luchas LeTai manos desnudas en donde no existían reglas sin embargo ha evolucionado y se ha convertido en una práctica competitiva entre los militares, los combates eran comunes entre los soldados que los utilizaban para ejercer técnicas y habilidades marciales con las manos limpias surgieron entonces las reglas. Mediante el arte marcial Chino se quiere ayudar al estudiante a desarrollar su potencia en este deporte que combina ejercicios para enriquecer, estirar y fortalecer la masa muscular a través de una secuencia de

movimientos específicos para cada parte del cuerpo humano además incluyendo entrenamiento con bastón, espadas y otras armas para los niños es importante resaltar que los resultados son más efectivos pues ellos se encuentran con la mente más relajada que una persona adulta es más fácil la concentración logrando así mayor desempeño en la vida escolar

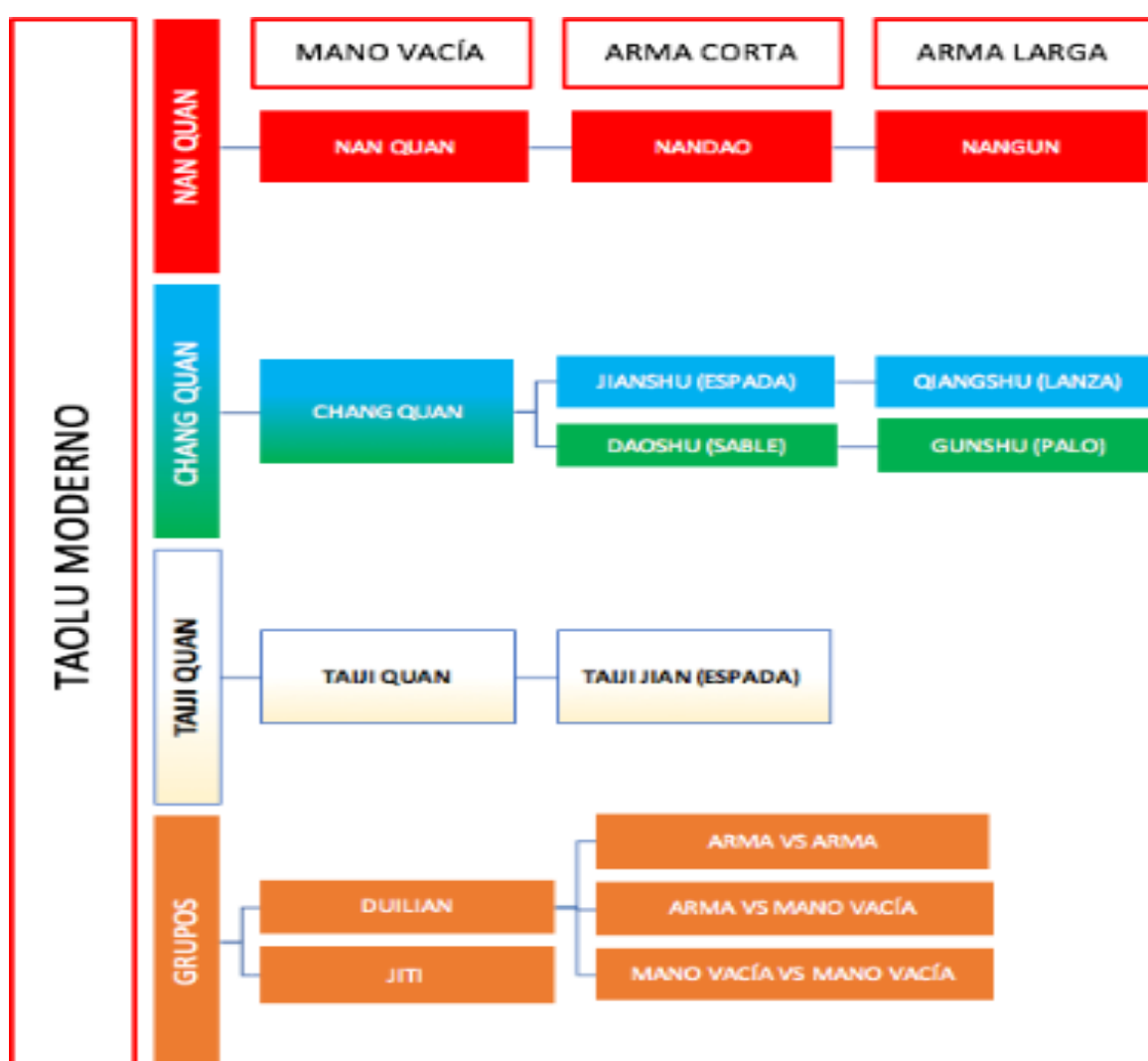
y en otras actividades diarias. En vista del contacto cuerpo a cuerpo con el oponente surgieron reglas como el uso de guantes, protector bucal, genital y cabezal todos estos elementos fueron usados en la primera academia militar moderna de Whampoa en la década de 1920 más tarde también fue adoptada como método de protección para el regimiento de liberación popular de China en la época actual se puede observar que todos estos implementos son utilizados en la práctica y torneos oficiales para cuidar la integridad física del competidor(GUERRERO, 2010)



EL WUSHU MODERNO:

El wushu moderno está basado en las artes marciales Chinas tradicionales, sin embargo, fue creado en los años 1950 el Presidente Mao determinó que los maestros del Wushu tradicional formen un nuevo deporte para la sociedad moderna los que practican en la actualidad lo hacen a través de formas denominadas TAOLU. Como se explica anteriormente el wushu moderno está constituido por dos formas las cuales son: TAOLU clasificados en iniciantes a este grupo pertenecen los que no

tienen conocimiento de este arte ellos deben estudiar las bases de las formas de combate, intermedios los que ya han recibido clases básicas necesitando más conocimiento para desarrollar destrezas y habilidades específicas y avanzados quienes a través de un riguroso estudio demuestran sus capacidades físicas para obtener un rango académico dentro de las escuelas marciales.



- Nanquan (Puño Sur)

Nan Quan o puño del Sur, comprende los estilos meridionales al río Yangze.

Sobre el tapiz, un artista de Sur es reconocido por su presencia física, aspereza

y la intensidad de su expresión. Signos de violencia que desmienten la frágil parsimonia con la que inicia su movimiento justo antes de explotar en rachas de golpes que, potenciados con articulación vocal, liberan la fuerza con la máxima intensidad del movimiento.

Es un estilo atlético y furioso, que edifica sobre posiciones estables, un conjunto de técnicas de brazo articuladas en torno al movimiento de la cadera y el cambio de posición que imprime velocidad y energía a los golpes. Nan Quan emplea dos armas: Nandao y Nangun (sable y palo).

Es un nombre común a los estilos populares en las áreas del sur del río YangTsé abarcando las provincias de Guangdong, Fujian, Hunan, Zheijiang, Jiangsu e Sichuan abarca una serie de técnicas de manos, cuerpo en posición baja y combinación de movimientos vigorosos.

Distinguido por el vigor y la potencia de los movimientos, una gran determinación, una variedad importante de técnicas de brazo, y una gran explosión de fuerza acentuada por gritos (fashen).

- **Daoshu (ejercicio con sable del norte)**

Según, Men's Daoshu, Si Wei Jowen Lim. Jian shu, la espada de norte, es un arma distinguida y significativa para la cultura china, que presenta un diseño sobrio y equilibrado, protagonizado por su ligera hoja de doble filo. Manejada con una mano, su movimiento es estiloso y ágil al intercalar técnicas fuertes con movimientos rápidos, donde la espada se convierte en una extensión del cuerpo del practicante mientras parece "bailar" entre sus adversarios.

Según, Women's Jianshu – Heeju Seo, Gun shu o palo de norte, es considerado el padre de todas las armas y una de las primeras en aprenderse, junto con el

Daoshu. El palo es un arma que debe ser empleada en combinaciones de veloces bateos, barridos y sonoros golpes contra el suelo, potenciados con cambios rápidos de ritmo y dirección; por su versatilidad, se ha convertido en una de las armas preferidas por los practicantes de wushu.

Según, Men's Gunshu – Yonghyun Lee, Qiang shu o lanza, es aclamada como el rey de todas las armas y verdaderamente intimida al espectador con su gran envergadura y ágil juego de pies. Destaca, junto con la espada, por el trabajo de cuerpo, que requiere gran flexibilidad, y por su precisión, demandando una conexión fuerte entre el cuerpo y el arma. Sus pinchazos se perciben como saetas, en combinaciones tan electrizantes que muchas veces resultan incomprensibles para el ojo poco entrenado, pero fascinan recordando al imaginario chino de la danza del dragón.

El arma se caracteriza por su agresividad y su rapidez, con movimientos que describen arcos cerca del cuerpo. Con el sable se dan estocadas, se gira, se corta y se bloquea haciendo de un manejo muy vivo.

El daoshu es una de las técnicas que consiste en varios movimientos de giro del cuerpo alternando con las técnicas de defensa, ataque y bloqueo con sable.

- **Nandao (ejercicio con sable del sur)**

Según, Nan Dao, Li Yixuan, Nan gun o palo de sur: reúne las técnicas de los estilos de sur que manejan palo, normalmente más grueso y pesado que el palo de norte, destacando las aplicaciones y la definición de los movimientos, más centrados en la contundencia de los golpes que en los bateos y filigranas... aunque no por ello menos espectacular.

Según, He Jingde El sable de sur es más fuerte y vigoroso y radica sus características al Nanquan o Wushu del Sur de China.

El vigente campeón del mundo y de China, Jianming Li, interpreta una forma moderna de Nandao al máximo nivel.

Esta técnica radica en varios ejercicios de fuerza y equilibrio combinados con formas de defensa, ataque y bloqueo de hacha.

- **Jianshu (Espada Imperial)**

Comprende la ejecución de movimientos ofensivos y defensivos esta técnica trabaja velocidad, giros, equilibrios con movimientos constantes del cuerpo.

- **Gunshu (Palo del Norte)**

El Gunshu o palo es el arma por excelencia de las artes marciales chinas. El palo es el arma más antigua y popular del Wushu. Como es fácil de hacer y de manejar, se ha convertido en el arma más famosa y practicada de China. Es también conocida como el «padre» de todas las armas, y es que todas ellas vienen desarrolladas por el manejo del Gunshu o palo.

Son movimientos realizados con palos que incluyen ejercicios circulares de velocidad y fuerza manteniendo el equilibrio y la precisión al final del impacto.

- **Nangun (Palo del Sur)**

Aquí se maniobra con palo para atacar o defender con rigidez y firmeza acompañados de movimientos vigorosos usando la fuerza para descargar acciones.

El nangun (palo del sur) se maneja con los dos extremos, acortando de esta forma la realización de las técnicas para un combate más cercano.

- **Quianshu (defensa)**

Son acciones que mantienen al deportista con la expectativa de defender su humanidad contra los ataques creados por su oponente combinando los ejercicios con giros de cuerpo usando técnicas de perforación y empuje.

- **Tai ji quan (Tai chi chuan)**

El Tai Chi Chuan también conocido como Taiji Quan, quizás el más popular de los sistemas internos, es practicado por miles de personas en todo el mundo como gimnasia saludable, es considerado una magnífica herencia cultural que se remonta del siglo XVII. Este arte marcial se basa en el estudio de la circulación del Chi o energía vital. El Chi es el fluido sutil que promueve la vida y las funciones orgánicas, es la forma básica de la vida en los distintos niveles de la existencia humana, cuerpo, mente energía.

El Tai Chi Chuan puede producir ciertas influencias sobre cada uno de los principales sistemas del cuerpo humano. Algunos investigadores han establecido que la práctica continuada durante un tiempo prolongado tiene efectos favorables en la mejora del equilibrio, la flexibilidad y el sistema cardiovascular y que reduce el riesgo de caídas en personas de avanzada edad. Otros estudios también informan de la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad en personas saludables.

La respiración abdominal tiene un gran valor en el campo terapéutico. En la práctica el abdomen está flexible y el pecho relajado, convierte la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, que aporta un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio. Este movimiento del diafragma y de los músculos abdominales también facilita la circulación sanguínea. El movimiento abdominal, ejercido en la respiración, efectúa un masaje en la masa intestinal y los órganos internos. La respiración abdominal propicia la apertura del Dan Tien, que es el centro energético donde todas las energías de nuestro ser vuelven a la vacuidad, de donde nace el Chi original que equilibra

el Yin y el Yang en nuestro ser.

La lentitud aparente del Tai Chi permite observar el cuerpo en movimiento con mayor precisión. A partir de la observación, llega el control, el dominio, la relajación y la espontaneidad. Las formas lentas proporcionan flexibilidad a los tejidos y movilidad a las articulaciones, estimulan el sistema nervioso, ejercitan la atención, el control y la memoria y refuerzan la musculatura además de proporcionar una estimulación aeróbica al sistema circulatorio. Los movimientos circulares realizados sin rupturas activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y favorecen la regeneración de células.

En un estudio se investiga sobre el efecto que tiene la práctica regular del Tai Chi Chuan ante el estrés psico-biológico en hombres y mujeres saludables, donde los resultados sugieren que su práctica atenúa la reactividad ante el estrés en estas personas, lo que resalta el papel que juega el Tai Chi Chuan como ejercitación del cuerpo y la mente para prevenir el estrés 1.

En otro estudio piloto se investiga los efectos de la práctica del Tai Chi Chuan sobre los síntomas somáticos de depresión en pacientes con problemas cardíacos. Los pacientes con insuficiencia cardíaca y síntomas de depresión presentan los mayores riesgos de morbilidad y mortalidad. La práctica del Tai Chi Chuan incrementa el buen estado emocional en esta población clínica 2.

En este estudio se indaga si los ancianos practicantes del Tai Chi Chuan tienen una mejor función de atención y memoria comparada con otros adultos mayores con o sin ejercicios físicos regulares y se comprueba que las disminuciones cognitivas son comunes entre los ancianos y pueden ser un problema mayor

de salud en un mundo que envejece. Una forma de ejercicio cuerpo-mente como el Tai Chi Chuan puede ser un medio para mantener las habilidades cognitivas de los adultos mayores, además de otros efectos beneficiosos de los ejercicios físicos.

Las investigaciones que examinan los beneficios psicológicos y fisiológicos del Chi Kung y el Tai Chi Chuan crecen rápidamente. De este modo, se plantea que las prácticas descritas tienen raíces teóricas similares, mecanismos de acción propuestos y beneficios esperados. Sin embargo, algunas investigaciones y revisiones los tratan como objetos de estudio por separado.

Los resultados de la investigación muestran efectos consistentes y significativos para un número de beneficios de salud y muestra un progreso hacia el reconocimiento de la similitud y equivalencia del Chi Kung y el Tai Chi Chuan. Otros informan sobre los efectos positivos de estos ejercicios en la calidad de vida, la fatiga, la función inmune y los niveles de cortisol en pacientes con cáncer. Como un sistema de ejercicios físicos, este arte marcial podría tener efectos sobre la reducción de los factores de riesgo

cardiovascular al mejorar la sensibilidad a la insulina y las dislipidemias, aunque se requieren más estudios. Dr. Peter Wayne, investigador de larga data sobre el Tai Chi de la Facultad de Medicina de Harvard habla del Tai Chi como de una "meditación en movimiento". Suele combinar movimientos suaves con técnicas de respiración, concentración mental y relajación. Estos movimientos pueden adaptarse y practicarse al caminar, estando de pie o sentado, la contemplación como forma de meditación no nos aleja de la realidad, sino que nos conecta con la que creamos continuamente. "El fundamento del Tai Chi

consiste en entender a la persona como un todo y mejorar el equilibrio y la comunicación entre los distintos sistemas del cuerpo", dice. "Es una intervención prometedora que apunta a preservar y mejorar muchas áreas de la salud, en especial en los adultos mayores" (Wayne y Fuerst, 2013a).

- Tai ji jian (Tai chi espada)

Los ejercicios del tai ji jian con espada se logra cuando se domina este instrumento y se alcanza el equilibrio obteniendo como resultado mejor salud, respiración y estar listo para la competencia.

FUNDAMENTACIÓN DEL “NANQUAN”

- Estilo moderno que pertenece al maravilloso mundo de las artes marciales.
- Este estilo es considerado por muchos lugares de china, como un deporte y como arte a nivel nacional.
- La práctica de este estilo ayudó a la población de dicho país la práctica de condición física como deporte único y más antiguo que tiene de origen la práctica del budismo, de ello se practica la parte espiritual y físico del esquema corporal.
- Teniendo todos estos antecedentes planteamos y proponemos este proyecto del NANQUAN, por tal motivo para desarrollar y mejorar la práctica de los valores y capacidades físicas básicas en los niños, adolescentes, y adultos, porque en este deporte no hay límite de edad.
- Pero más nos enfocamos en el sector educativo, y sería algo novedoso y nuevo para cada estudiante, recibiría entrenamiento funcional y corporal de estilos y pasos elementales, lo más importante la práctica espiritual para mejorar los valores.

ESTRUCTURA DEL NANQUAN

En el Plan se desarrollará en 12 estructuras las cuales se desarrollarán en las siguientes clases:

- Técnica Nanquan, en posición de pie y separados a la anchura del hombro.
- Golpear con los puños cerrados, golpear abajo, al centro, y bloqueo contrayendo los miembros superiores. (Desarrollo de la fuerza).
- Técnica Nanquan, en posición de pie y separados a la anchura del hombro.
- Golpear con las manos en forma de tigre y realizar (bloqueo bajo, medio y alto). (Ejercicios de fuerza y velocidad).
- Técnica Nanquan, separando y poco flexionado los miembros inferiores, realizar posturas básicas del Nanquan (Ma bu, Gong bu, Pu bu, Xu bu, Xie bu). (Trabajo de resistencia y flexibilidad).
- Técnica Nanquan, golpe de patada, lateral, frontal, circular adentro, afuera y empeine. (Trabajo para la flexibilidad, fuerza, velocidad).
- Técnica Nanquan, saltos hacia arriba con el esquema corporal extendido, rodilla al pecho, patada de mono, salto dorsal y salto con giro, patada tijera y patada tornado. (Ejercicios de fuerza y flexibilidad).
- Técnica Nanquan, de rodamiento hacia adelante, hacia atrás y aspa de molino con dos manos. (Ejercicio de fuerza, resistencia).
- Técnica Nanquan, realizar posiciones de combate derecha e izquierda, combinando puños con las patadas. (velocidad y fuerza).
- Técnica Nanquan, combinaciones de barridos y proyecciones básicas encima de colchonetas. (velocidad, fuerza).
- Técnica Nanquan, elementales 1° y 2°, combinándolos. Ejercicios de (flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad).
- Técnica Nanquan, elementales 3° y 4°, combinándolos. (flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad).
- Técnica Nanquan, elemental 5° y repaso de (1°, 2°, 3° y 4° elemental).

(flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad).

- Técnica NanQuan, elemental de forma de 16 movimientos. Ejercicios de (flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad).

CARACTERISTICAS DEL NANQUAN

- Las estructuras seleccionadas se desarrollarán en cada sesión de aprendizaje para llamar la atención de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612 “Puerto Guadalupe”.
- Antes de realizar cada sesión, el instructor explicará a los alumnos de como son los movimientos, de cómo lo van a realizar. Para que los alumnos capten y mejoren los movimientos que se les ha dado y enseñado.
- Se hará preguntas frecuentes a los alumnos, y se les motivará en todo momento de aplicación de este proyecto.
- Antes de finalizar la clase se arán grupos y demostrarán lo aprendido en cada sesión.
- Se harán ejercicios de relajación minutos antes de concluir la clase.

2.3 Bases conceptuales

- **Capacidades físicas básicas:** Son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive y que en el campo del deporte y la Educación Física.
- **Objetivos del entrenamiento:** Es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades, capacidades y resultados.
- **Condición física:** Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar

compensada con la otra.

- **Flexibilidad:** Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.
- **Resistencia:** Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
- **Velocidad:** Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
- **Fuerza:** Es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.
- **Los test:** Son instrumentos de evaluación que nos informan de manera precisa del grado de desarrollo de determinada capacidad física, con el fin de conocer el estado en el que se encuentra el alumno y saber, respecto a una población “normal”, como encontrarse.
- **El Nanquan:** Es un arte que requiere una coordinación estrecha de las manos, ojos, cuerpo, pasos, espíritu y energía, para realizar un deporte reñido y rítmico
- **Wushu:** Es un deporte que dentro de ella tiene varios estilos, es conocida por arte marcial o arte de lucha creado en China.
- **El saludo en el Wushu:** Al empezar la práctica, al finalizar la misma o al empezar a realizar Tui Shous con un compañero o contrincante, se realiza el saludo. El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud.
- **Principios éticos y valores del wushu:** La ética para un Artista marcial de wushu es una manera total de actuar y de pensar, la ética como una condición para vivir cada segundo reflexionando y actuando, Humildad, respeto, rectitud,

confianza y lealtad.

- **Taolu:** Está regido por patrones de ejercicios de carácter acrobático establecidos por el wushu, como rutina o forma disponibles en secuencia progresiva cuya finalidad es conservar los movimientos de un determinado estilo o sistema.
- **Sanda (combate):** Es conocido como combate a manos libres y es una recopilación de diferentes técnicas que tiene un parecido al full-contact aquí se emplean golpes, patadas, proyecciones, barridos.
- **Chang quan (boxeo del norte):** Es un término genérico destinado a todas las escuelas Shaolin consiste en movimientos vigorosos de las manos, saltos de gran altura, giros rápidos de acuerdo a la secuencia de las patadas y puñetazos.
- **Daoshu:** Es una de las técnicas que consiste en varios movimientos de giro del cuerpo alternando con las técnicas de defensa, ataque y bloqueo con hacha.
- **Nandao:** Esta técnica radica en varios ejercicios de fuerza y equilibrio combinados con formas de defensa, ataque y bloqueo de hacha.
- **Nangun (Palo del Sur):** Aquí se maniobra con palo para atacar o defender con rigidez y firmeza acompañados de movimientos vigorosos usando la fuerza para descargar acciones.
- **Taijiquan (tai chi chuan):** Es un estilo de wushu famoso por sus movimientos relajados, lentos, a menudo visto como un método de ejercicio para las personas mayores, y a veces conocida como " Tai chi " en los países occidentales que no están familiarizados con el wushu.

2.4. Bases epistemológicas

El presente proyecto de investigación tiene como premisa epistemológica el de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes a través

de los estudios filosóficos a fin de conocer los procedimientos metodológicos orientados a generar conocimientos nuevos para ser aprovechados por los alumnos de la muestra designada, como parte de la solución de los múltiples problemas físicos y emocionales que se experimenta a diario en los diferentes lugares de nuestro país. El conocimiento y desarrollo se va adquiriendo a través de vivencias de la vida diaria y se van formando alumnos útiles y capaces

para realizar cualquier actividad física y lúdica, por lo que se puede decir, que la epistemología tiene por propósito de mejora del estado físico y emocional de los alumnos, lo que sustenta como tal su esencia, sus alcances y límites en su concepción interna y externa. Por tanto, la epistemología a través de los presupuestos filosóficos, ha elaborado tipos y niveles, diseños, exploraciones, descripciones, explicaciones, interpretaciones diversas como parte de la investigación científica para derivar saberes y llegar a generar nuevos conocimientos para el desarrollo de las capacidades físicas y emocional de los alumnos con una secuencia lógica sistemática al aplicar procedimientos metodológicos, estrategias técnicas e instrumentos adecuados para recabar información útil para conocer la realidad de los estudiantes desde la ciencia de la educación, todo ello respaldado por el método científico, a fin de obtener resultados cuantitativas.

Según Jean Piaget (Neuchâtel, Suiza, 1896 - Ginebra, 1980) Psicólogo constructivista suizo cuyos pormenorizados estudios sobre el desarrollo intelectual y cognitivo del niño ejercieron una influencia trascendental en la psicología evolutiva y en la pedagogía moderna.

Según Lev Semyonovich Vygotsky (1896-1934), Vygotsky Plantea su *Modelo de*

aprendizaje Sociocultural, a través del cual sostiene, que ambos procesos, desarrollo y aprendizaje, interactúan entre sí considerando el aprendizaje como un factor del desarrollo. Además, la adquisición de aprendizajes se explica cómo formas de socialización. Concibe al hombre como una construcción más social que biológica, en donde las funciones superiores son fruto del desarrollo culturale implican el uso de mediadores.

McCall (1923) realizó una sistematización y teorizó sobre los métodos experimentales en educación, pero quien dio un impulso extraordinario a este tipo de investigación fue Sir Ronald Fisher. En primer lugar (1925) desarrolló procedimientos inferenciales para sacar conclusiones a partir de muestras reducidas, además de desarrollar algunos procedimientos matemáticos (concepto de grados de libertad, etc.). Pero su mayor aportación, lo que sin dudale hace destacar sobre otras aportaciones es su libro de 1935 *The Design of Experiments* (el Diseño de Experimentos), que desarrolló además el concepto de Análisis de Varianza. Cabe resaltar que esta obra estaba orientada a la investigación agrícola, pero sus métodos se mostraron extraordinariamente útiles para otras disciplinas como la psicología, la educación, etc.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito

El lugar de la investigación fue en el centro poblado de Puerto Guadalupe, distrito de Chaglla, Provincia de Pachitea y departamento de Huánuco. Exactamente en el campo e inmediaciones de la institución educativa

En el ámbito científico se conoce con el nombre de Investigación Científica Aplicativa, tal como lo mencionó Murillo (2008), la investigación aplicada recibe el nombre de “investigación práctica o empírica”, que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad.

3.2. Población

3.2.1. Determinación de la población

Muñoz (2002) señala: “que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan” (p. 184).

La población está compuesta por todos los estudiantes del Nivel secundario del 1ro a 5to grado, que tienen por secciones “Únicas”, sumando la cantidad de alumnos sale un porcentaje de 28 alumnos de educación secundaria de la I.E N°32612

Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco, 2023.

CUADRO N° 01
DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

GRADO Y SECCIÓN	SECCIÓN	VARONES	MUJERES	TOTAL
PRIMER GRADO	“ÚNICA”	2	6	8
SEGUNDO GRADO	“ÚNICA”	3	3	6
TERCER GRADO	“ÚNICA”	2	2	4
CUARTO GRADO	“ÚNICA”	3	3	6
QUINTO GRADO	“ÚNICA”	3	1	4
TOTAL		13	15	28

FUENTE : Nomina de matrícula 2023.
ELABORACIÓN: El investigador.

3.3. Muestra

La muestra se determinó no probabilístico (a criterio de los investigadores), entre los estudiantes de los dos grados, del 1° y 2°do de secundaria, tomando de ellas a todos los grados de secciones “únicas” la aplicación del diseño pre-test post-test. De este modo se determinó de manera no probabilística trabajar con todos los grados, porque están constituidos por poca cantidad de alumnos dentro de la institución educativa.

Grupo Control, constituido por 19 alumnos

Grupo experimental, constituido por 14 alumnos

Los motivos de la diferencia en la muestra son porque al momento de la ejecución del grupo control hubo 19 alumnos, pero al momento ya de ejecutar el grupo experimental, se retiraron 5 alumnos, por motivos ajenos a la investigación.

Cabe mencionar que los alumnos que pasaron en el grupo control, fueron los que

pasaron por el grupo experimental, las cuales no difiere en los resultados luego de aplicar el ejercicio.

3.4. Nivel y tipo de estudio

Tipo de investigación aplicada

De acuerdo a su estudio, corresponde al tipo de investigación aplicada de acuerdo a la propuesta de Sánchez et al. (2018), ya que se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ellase deriven.

Nivel de investigación

La investigación se basó a nivel explicativo. La investigación cuantitativa considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medicación numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque se comúnmente se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo. Este enfoque basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones (Bryman, 2004), motivo por el cual se orientará a comprobar si el “NANQUAN” es fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N°32612, Puerto Guadalupe” Pachitea — Huánuco, 2023.

3.5. Diseño de investigación

Hernández, et al (2003), “el termino diseño se refiere al plan o estrategias concebida para obtener la información que se desea.” (p.184)

La investigación estuvo basada en un diseño cuasi-experimental, son como experimentos de asignación aleatoria en todos los aspectos, excepto en que no se puede presumir que los diversos grupos de tratamiento sean inicialmente equivalentes dentro de los límites del error muestra (p. 142)

El diseño seleccionado para este proyecto de estudio es el diseño cuasi-experimental de pre-test y post-test con dos grupos.

Se representa de la siguiente manera:

G.E.	O1	X	O2
G.C.	O1		O2

Donde:

X = Aplicación de la variable independiente “EL

NANQUAN” O1 = Mediciones pre-test de la variable independiente

O2 = Mediciones post-test de la variable independiente.

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

Variable independiente:

Se aplicó esta variable mediante un plan estratégico de técnica experimental, y se aplicaron 12 sesiones de aprendizaje constantemente para medir el nivel de desarrollo de cada estudiante.

Variable dependiente:

Lista de cotejo: Para demostrar el nivel y desarrollo de las capacidades físicas básicas y luego de la validación respectiva de dicho instrumento de investigación de los expertos, se aplicó una lista de cotejo que consta de 15 ítems. Esto se aplicó como pre test y post test de la investigación para evidenciar el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

TECNICAS	INSTRUMENTOS	MOTIVO
Observación	Lista de cotejo	Se aplicó a los estudiantes para conocer sus capacidades físicas básicas. para verificar el porcentaje de cada alumno de educación secundaria de la institución educativa “Puerto Guadalupe” y con datos de padres de familia y apoderados.
Análisis de documentos	Nómina de matrícula. Lista de matrícula.	

3.6.1. Instrumento de recolección de datos

- La revisión y consistencia de la información: radicó básicamente en la revisión de los datos contenidos en el instrumento de recolección de datos.
- Clasificación de la información: Se utilizó con la finalidad de agrupar y procesar datos mediante la distribución de frecuencias de las variables en estudio.
- La Codificación y tabulación: Se utilizó para formar un conjunto de símbolos o valores de modo que los datos sean tabulados; generalmente se efectuó con números o letras. Esta tabulación se realizó, aplicando programas o paquetes estadísticos de sistema computarizado como el SPSS y Microsoft Excel.

b) Guía de observación

Es una técnica que consiste en observar atentamente los aprendizajes de los estudiantes de Nivel Secundaria, sirve para recolectar datos e informaciones verídicos.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

Se realizó la prueba de validación por expertos y para determinar la confiabilidad de los instrumentos se aplicó el alfa de Cronbach a partir de una muestra piloto, obteniendo 0.72, el cual los instrumentos son confiables para su aplicación.

3.8. Procedimiento

El proceso para la ejecución de la investigación es la siguiente:

- Se indaga la información de antecedentes y marco teórico de las variables de estudio
- Se elaboran los instrumentos para la recopilación de datos
- Se aplicó las técnicas de validación y confiabilidad de instrumentos
- Se aplicó los instrumentos. Para el grupo control se había determinado una muestra de 19 alumnos, los cuales los resultados muestran en las tablas descritas en el siguiente capítulo. Para el grupo experimental sólo se pudieron identificar o encuestar a 14 alumnos, los cuales que por motivos ajenos a la investigación se retiraron de la sección, tanto en primero y segundo de secundaria, es por ellos que las muestras difieren al mostrar las tablas del siguiente capítulo.
- Se creó la base de datos con los datos recopilados
- Se diseñaron las tablas y figuras estadísticas
- Se describen y contrastan las hipótesis de estudio

3.9. Tabulación y análisis de datos

En la presente investigación se realizará la tabulación y análisis de datos haciendo uso de las siguientes herramientas:

- Tablas de distribución de frecuencias
- Gráfico de barras
- Sistema operativo Microsoft Excel.

Después de realizar el procesamiento de datos se procederá a analizar utilizando los siguientes recursos:

- **Conteo:** para esta actividad se generará una base de datos en Word y Excel para procesar sistemáticamente las respuestas de cada instrumento.
- **Procesamiento:** en este paso se agrupará los datos para el cálculo de acuerdo a las dimensiones de cada variable.
- **Tabulación:** los datos obtenidos se usarán para generar tablas en Excel y mostrar resultados estadísticos.
- **Gráficos:** Para mostrar resultados estadísticos en forma de imágenes que marquen las tendencias de los datos.

3.10. Consideraciones éticas

La investigación que se realizará estará sujeta a los cuatro principales principios éticos:

- **Autonomía:** La participación en la investigación se dio previa firma del consentimiento informado de los padres de familia para lo cual se brindará información detallada a la familia del estudiante.

- No maleficencia: este principio fundamental en la investigación está basado en no hacerle mal a otra persona e incluye la prevención de esta afectación. Para preservar la privacidad del participante entrevistado no se registrará su nombre en la entrevista; en este caso se le asignará un código para proteger dicho aspecto. La información será de uso exclusivo del investigador, no se harán comentarios a terceros que comprometan la dignidad de las personas encuestadas.
- Beneficencia, porque intenta mejorar el cuidado personal del estudiante con los resultados obtenidos.
- Justicia en esta investigación no se discriminaron a los participantes por su condición social ni cultural.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DESCRIPCIÓN:

Luego de haber concluido la etapa de recolección de datos, se presentan los resultados de las unidades de análisis, e talas de frecuencia y gráficos correspondientes.

Asimismo, se ha realizado la contrastación de hipótesis con la correlación de Pearson, el mismo que se refrenda con la distribución T de Student.

Para la interpretación cualitativa de los resultados del Nanquan y las capacidades físicas básicas se ha determinado las siguientes escalas:

Tabla N°3

Escalas de la descripción del Nanquan y las Capacidades físicas básicas

ESCALA CUANTITATIVA	ESCALA CUALITATIVA
4	Muy bueno
3	Bueno
2	Regular
1	Deficiente

Fuente: Escala semántica.

Grupo Control, constituido por 19 alumnos.

Grupo experimental, constituido por 14 alumnos.

4.1. Descripción de los resultados de pretest y postest

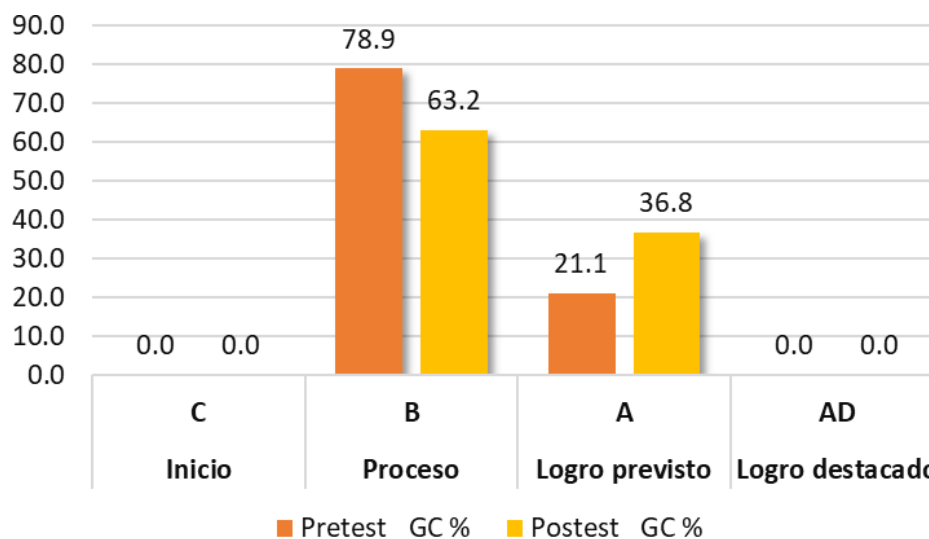
Resultados en el grupo control

Tabla 3

Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control.

LOGRO		Pretest_GC		Postest_GC	
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	15	78.9	12	63.2
Logro previsto	A	4	21.1	7	36.8
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		19	100	19	100

Figura 1. Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.



Grupo control.

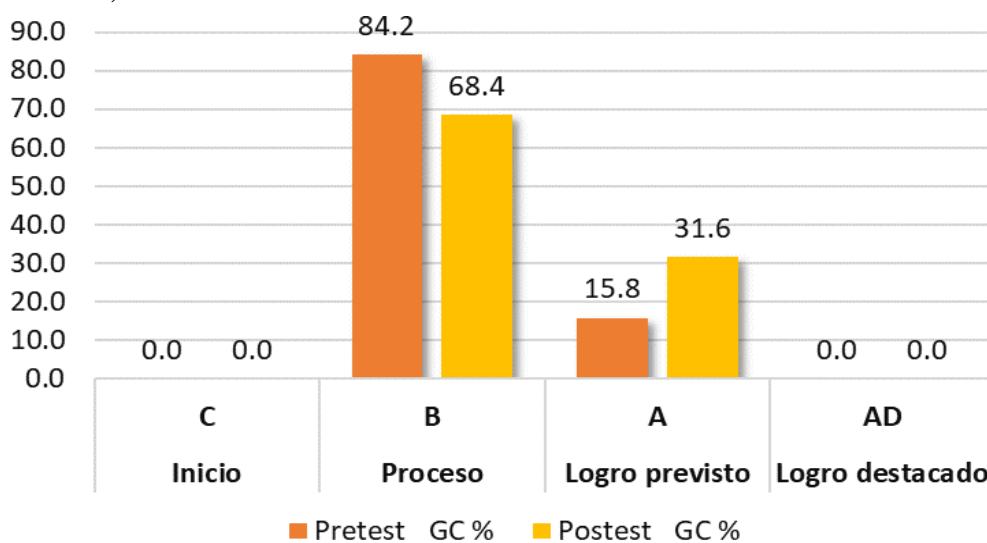
En la tabla 3 y figura 1 se presenta el Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control. Donde, en el pretest se tiene 78,9% (15) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 21,1% (4) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 63,2% (12) en el nivel Proceso y 36,8% (7) en el nivel Logro previsto. No se tiene diferencia significativa en los resultados.

Tabla 4

Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control.

LOGRO		Pretest GC		Postest GC	
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	16	84.2	13	68.4
Logro previsto	A	3	15.8	6	31.6
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		19	100	19	100

Figura 2. Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.



En la tabla 4 y figura 2 se presenta el Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control. Donde, en el pretest se tiene 84,2% (16) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 15,8% (3) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 68,4%(13) en el nivel Proceso y 31,6%(6) en el nivel Logro previsto. No se tiene diferencia significativa en los resultados.

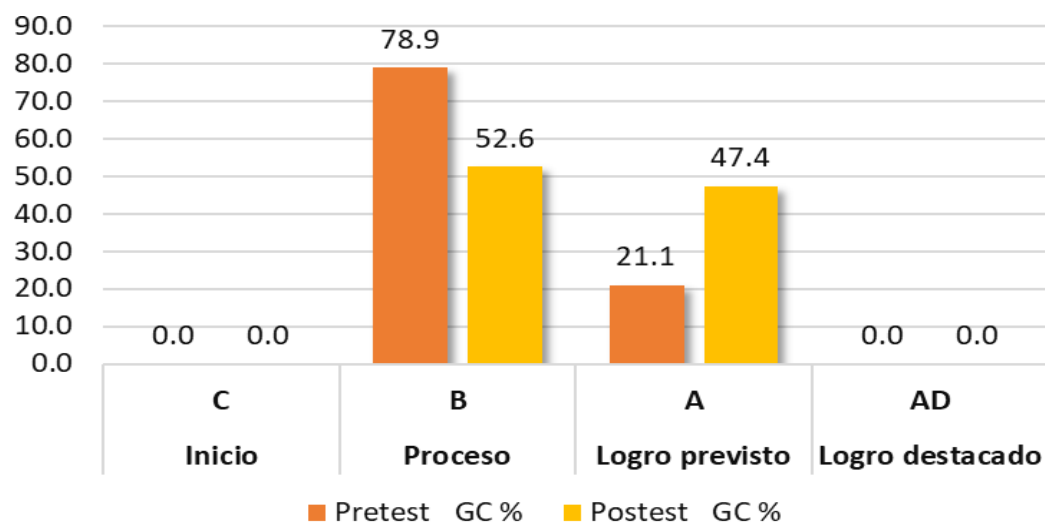
Tabla 5

Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.EN°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.

Grupo control.

LOGRO	Pretest_GC		Postest_GC		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	15	78.9	10	52.6
Logro previsto	A	4	21.1	9	47.4
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		19	100	19	100

Figura 3. Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.



Grupo control.

En la tabla 5 y figura 3 se presenta el Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control. Donde, en el pretest se tiene 78,9% (15) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 21,1% (4) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 52,6%(10) en el nivel Proceso y 47,4%(9) en el nivel Logro previsto. No se tiene diferencia significativa en los resultados.

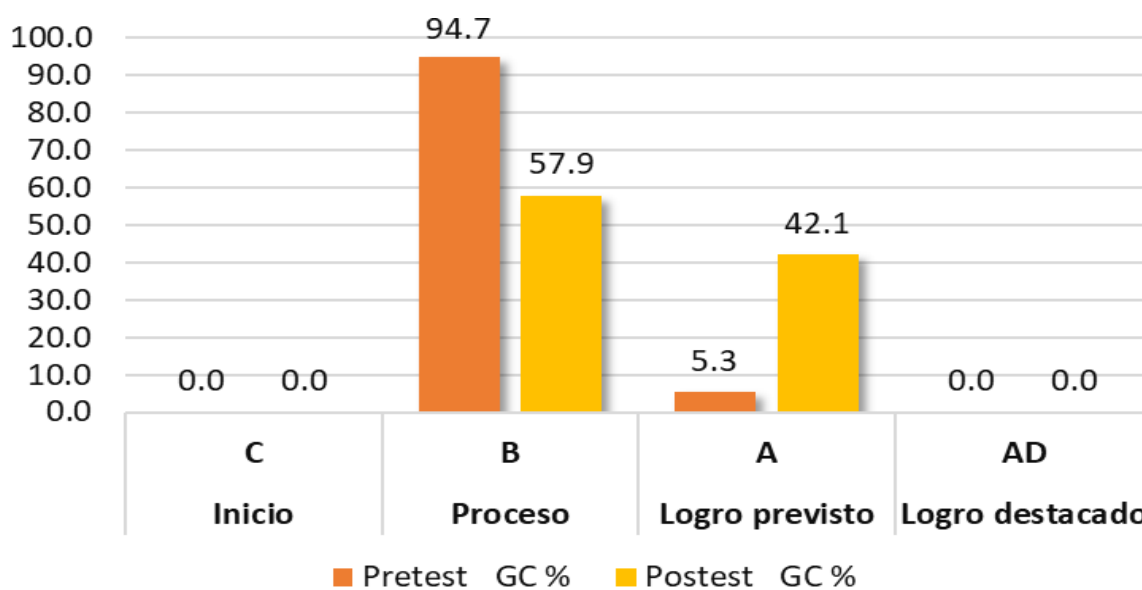
Tabla 6

Nivel de desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023- Grupo control

LOGRO		Pretest_GC		Postest_GC	
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	18	94.7	11	57.9
Logro previsto	A	1	5.3	8	42.1
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		19	100	19	100

Figura 4. Nivel de desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la

I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023- Grupo control



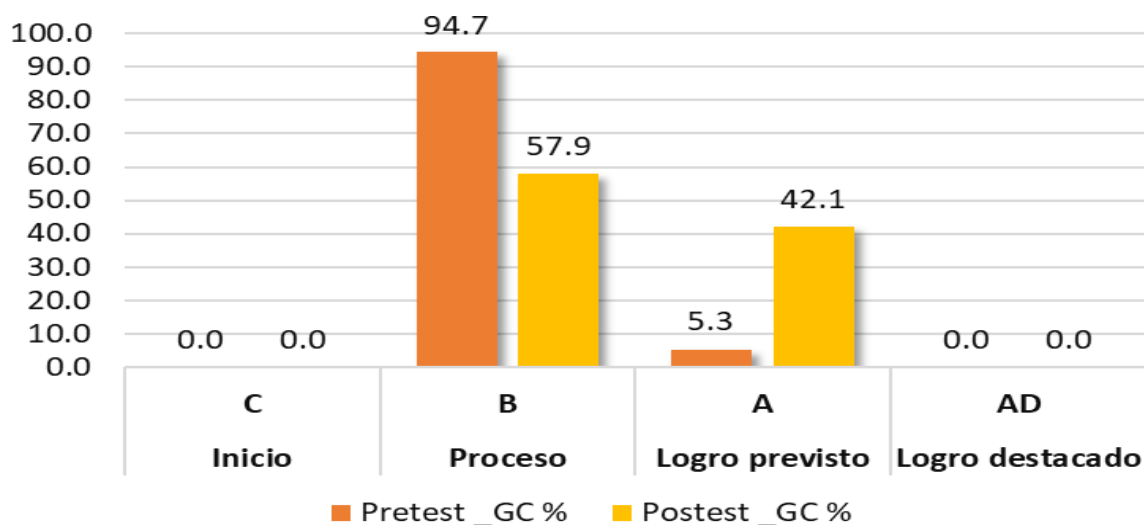
En la tabla 6 y figura 4 se presenta el Nivel de desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control. Donde, en el pretest se tiene 94,7% (18) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 5,3% (1) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 57,9%(11) en el nivel Proceso y 42,1%(8) en el nivel Logro previsto. No se tiene diferencia significativa en los resultados.

Tabla 7

Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023- Grupo control.

LOGRO	Pretest_GC		Postest_GC		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	18	94.7	11	57.9
Logro previsto	A	1	5.3	8	42.1
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		19	100	19	100

Figura 5. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023-Grupo control



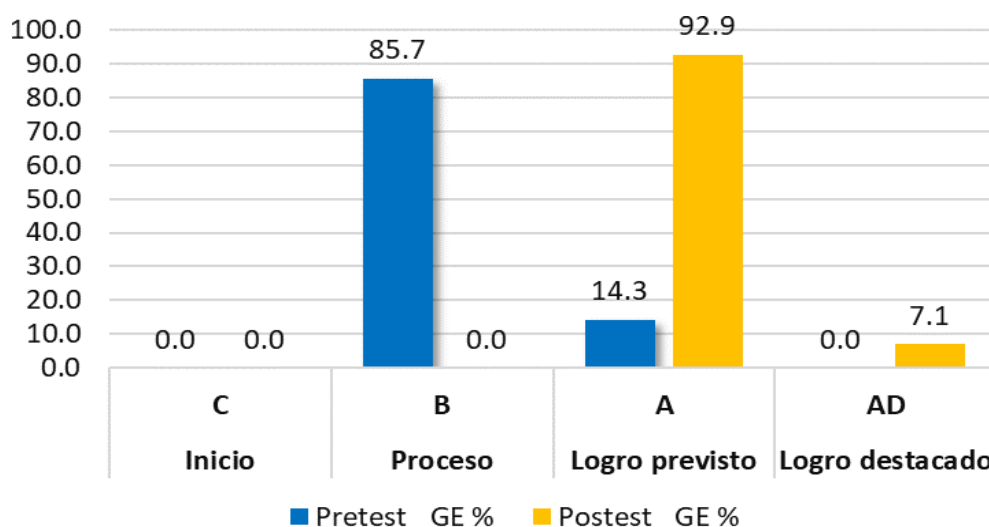
En la tabla 7 y figura 5 se presenta el Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo control. Donde, en el pretest se tiene 94,7% (18) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 5,3% (1) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 57,9% (11) en el nivel Proceso y 42,1% (8) en el nivel Logro previsto. No se tiene diferencia significativa en los resultados.

Tabla 8

Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental.

LOGRO	Pretest GE		Postest GE		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	12	85.7	0	0.0
Logro previsto	A	2	14.3	13	92.9
Logro destacado	AD	0	0.0	1	7.1
Total		14	100	14	100

Figura 6. Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental.



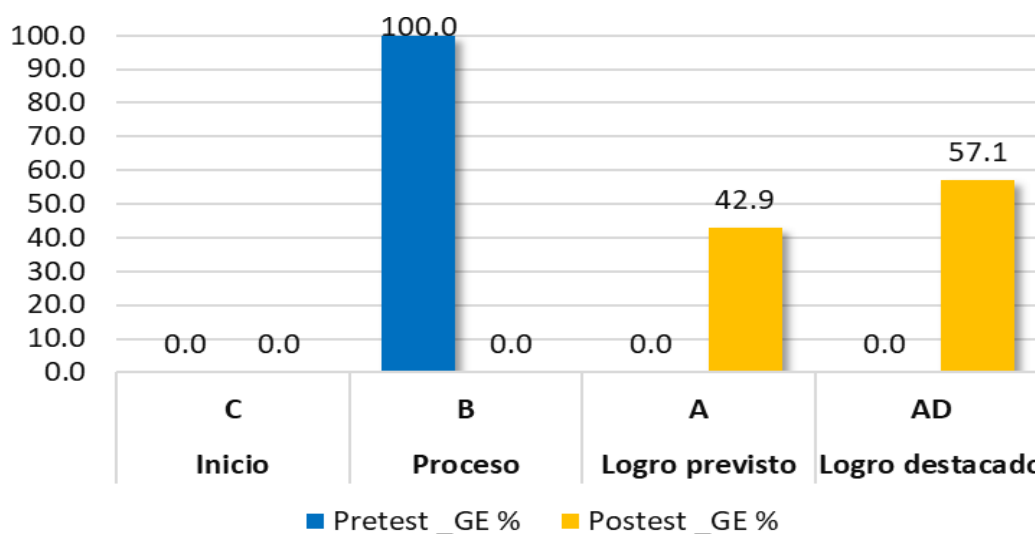
En la tabla 8 y figura 6 se presenta el Nivel de desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental. Donde, en el pretest se tiene 85,7% (12) de alumnos se ubican en el nivel Proceso, 14,3% (2) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 92,9%(13) en el nivel Logro previsto y 7,1% (1) en el nivel logro destacado. Se diferencia significativa en los resultados, en mayor proporción en los resultados de postest, la que se asume que es efecto de la aplicación de la Nanquan.

Tabla 9

Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental.

LOGRO	Pretest_GE		Postest_GE		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	14	100.0	0	0.0
Logro previsto	A	0	0.0	6	42.9
Logro destacado	AD	0	0.0	8	57.1
Total		14	100	14	100

Figura 7. Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.EN°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.



Grupo experimental.

En la tabla 9 y figura 7 se presenta el Nivel de desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental. Donde, en el pretest se tiene 100,0% (14) de alumnos se ubican en el nivel Proceso. Así también en el postest se tiene 42,9%(6) en el nivel Logro previsto y 57,1%

(8) en el nivel logro destacado. Se tiene diferencia significativa en los resultados, en mayor proporción en los resultados de postest, la que se asume que es efecto de la aplicación de la Nanquan.

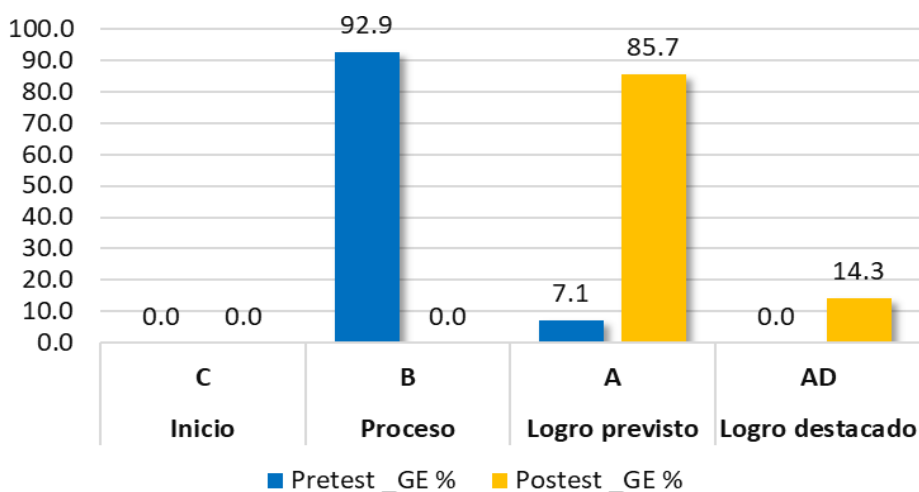
Tabla 10

Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.EN°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.

Grupo experimental.

LOGRO	Pretest_GE		Postest_GE		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	13	92.9	0	0.0
Logro previsto	A	1	7.1	12	85.7
Logro destacado	AD	0	0.0	2	14.3
Total		14	100	14	100

Figura 8. Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023.



Grupo experimental.

En la tabla 10 y figura 8 se presenta el Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E. N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental. Donde, en el pretest se tiene 92,9% (13) de alumnos se ubican en el nivel Proceso y 7,1% (1) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 85,7%(12) en el nivel Logro previsto y 14,3% (2) en el nivel logro destacado. Se tiene diferencia significativa en los resultados, en mayor proporción en los resultados de postest, la que se asume que es efecto de la aplicación de la Nanquan.

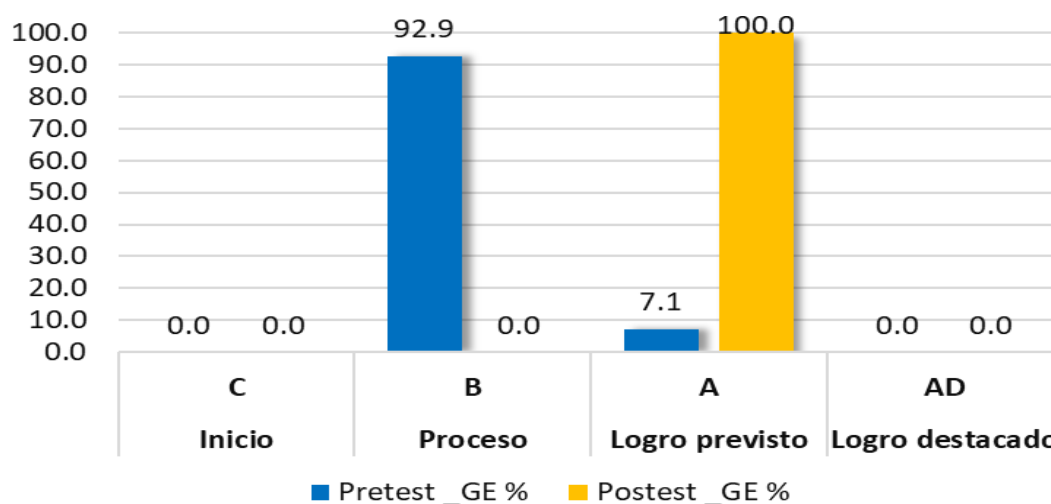
Tabla 11

Nivel de desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023- Grupo experimental

LOGRO		Pretest _GE		Postest _GE	
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	13	92.9	0	0.0
Logro previsto	A	1	7.1	14	100.0
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		14	100	14	100

Figura 9. Nivel de desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la

I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023- Grupo experimental



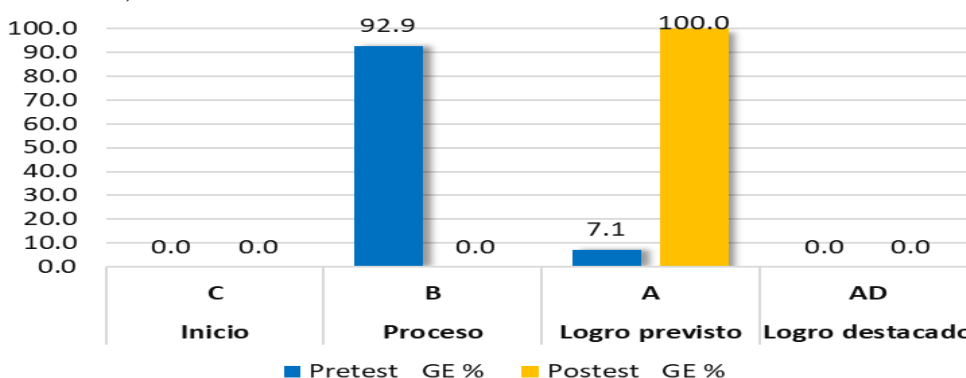
En la tabla 11 y figura 9 se presenta el Nivel de desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E. N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental. Donde, en el pretest se tiene 92,9% (13) de alumnos se ubican en el nivel Proceso y 7,1% (1) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest se tiene 100,0% (14) en el nivel Logro previsto. Se tiene diferencia significativa en los resultados, en mayor proporción en los resultados de postest, la que se asume que es efecto de la aplicación de la Nanquan.

Tabla 12

Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023- Grupo experimental

LOGRO	Pretest _GE		Postest _GE		
		fi	%	fi	%
Inicio	C	0	0.0	0	0.0
Proceso	B	13	92.9	0	0.0
Logro previsto	A	1	7.1	14	100.0
Logro destacado	AD	0	0.0	0	0.0
Total		14	100	14	100

Figura 10. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023-



En la tabla 12 y figura 10 se presenta el Nivel de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E. N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023. Grupo experimental. Donde, en el pretest se tiene 92,9% (13) de alumnos seubican en el nivel Proceso y 7,1% (1) en el nivel Logro previsto. Así también en el postest setiene 100,0%(14) en el nivel Logro previsto. Se tiene diferencia significativa en los resultados, en mayor proporción en los resultados de postest, la que se asume que es efecto de la aplicación de la Nanquan.

4.2. Análisis inferencial Prueba de normalidad

Como el número de datos es menor a 50, se utiliza Shapiro – Wilk como prueba de normalidad.

		Pruebas de normalidad					
Grupo		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
	Grupo control	,286	19	,000	,844	19	,005
Flex	Grupo experimental	,306	14	,001	,773	14	,002
	Grupo control	,377	19	,000	,760	19	,000
Fuer	Grupo experimental	,224	14	,055	,816	14	,008
	Grupo control	,253	19	,002	,874	19	,017
Resis	Grupo experimental	,327	14	,000	,837	14	,015
	Grupo control	,304	19	,000	,745	19	,000
Veloc	Grupo experimental	,312	14	,001	,758	14	,002
	Grupo control	,310	19	,000	,749	19	,000
Prom	Grupo experimental	,312	14	,001	,758	14	,002
	Grupo control	,201	19	,041	,873	19	,016
Flex2	Grupo experimental	,262	14	,010	,791	14	,004
	Grupo control	,265	19	,001	,855	19	,008
Fuer2	Grupo experimental	,330	14	,000	,723	14	,001
	Grupo control	,240	19	,005	,882	19	,023
Resis2	Grupo experimental	,236	14	,034	,889	14	,078
	Grupo control	,265	19	,001	,862	19	,011
Veloc2	Grupo experimental	,429	14	,000	,616	14	,000
	Grupo control	,265	19	,001	,862	19	,011
Prom2	Grupo experimental	,429	14	,000	,616	14	,000

Según los valores de significancia bilateral (p) en la tabla, se observa que no corresponde a una distribución normal, por lo que se utilizará una prueba no paramétrica.

Cómo los datos no corresponden a una distribución normal, se toma como estadístico de prueba la U de Mann — Whitney, como prueba no paramétrica. Además, se considera el valor de significancia asintótica bilateral (criterio del valor de p) para aceptar o rechazar la hipótesis nula.

Si el valor de $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula Si el valor de $p > 0,05$ se acepta la hipótesis nula.

Hipótesis general

Hi: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023

Ho: El Nanquan no logra mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco 2023

Rangos				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Prom2	Grupo control	19	10,05	191,00
	Grupo experimental	14	26,43	370,00
	Total	33		

U de Mann-Whitney	1,000
W de Wilcoxon	191,000
Z	-4,954
Sig. asintótica(bilateral)	,000
Significación exacta [2*(sig.unilateral)]	,000 ^b

Se tiene Significancia asintótica ($p = 0,000$) menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Hipótesis específica 1

Hi: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Ho: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 203.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
	Grupo control	19	10,16	193,00
Flex2	Grupo experimental	14	26,29	368,00
	Total	33		

Rangos

Estadísticos de prueba ^a		Flex2
U de Mann-Whitney		3,000
W de Wilcoxon		193,000
Z		-4,817
Sig. asintótica(bilateral)		,000
Significación exacta [2*(sig.unilateral)]		,000 ^b

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

Se tiene Significancia asintótica ($p = 0,000$) menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Hipótesis específica 2

Hi: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación

Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Ho: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación

Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Rangos				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Fuer2	Grupo control	19	10,16	193,00
	Grupo experimental	14	26,29	368,00
Total		33		

Estadísticos de prueba ^a		Fuer2
U de Mann-Whitney		3,000
W de Wilcoxon		193,000
Z		-4,823
Sig. asintótica(bilateral)		,000
Significación exacta [2*(sig.unilateral)]		,000 ^b

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

Se tiene Significancia asintótica ($p = 0,000$) menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Hipótesis específica 3

Hi: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023

Ho: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023

Rangos				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Resis2	Grupo control	19	10,05	191,00
	Grupo experimental	14	26,43	370,00
Total		33		

Estadísticos de prueba ^a		Resis2
U de Mann-Whitney		1,000
W de Wilcoxon		191,000
Z		-4,891
Sig. asintótica(bilateral)		,000
Significación exacta [2*(sig.unilateral)]		,000 ^b

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

Se tiene Significancia asintótica ($p = 0,000$) menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de la resistencia, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

Hipótesis específica 4

Hi: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023

Ho: El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023

Rangos				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Veloc2	Grupo control	19	10,05	191,00
	Grupo experimental	14	26,43	370,00
	Total	33		

Estadísticos de prueba^a

	Veloc2
U de Mann-Whitney	1,000
W de Wilcoxon	191,000
Z	-4,954
Sig. asintótica(bilateral)	,000
Significación exacta [2*(sig.unilateral)]	,000 ^b

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

Se tiene Significancia asintótica ($p = 0,000$) menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se afirma que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de la velocidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En base a lo hallado en la investigación se determinó que el Nanquan logra mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe – Pachitea, Huánuco; entonces podemos mencionar a Zhu Yuming (1997), en la que determina que los deportes como el boxeo ya determinan patrimonios que ayudan a las personas a mejorar sus capacidades físicas.

Otro de los hallazgos en la investigación es la mejora de la flexibilidad de los alumnos estudiados, en cual caemos en comparar con el autor Ausay (2023). En donde determina que ayudó a mejorar la fuerza en sus brazos para que puedan realizar las flexiones de codo, la fuerza en el tronco para que puedan realizar las abdominales, la resistencia en sus pulmones y la correcta respiración para que puedan trotar los 12 minutos continuos, la velocidad permitiéndoles tener un mejor pique a la hora de salir con una correcta oscilación de brazos y la flexibilidad mediante la práctica se volvían más flexibles, permitiendo una mejora significativa tras la correcta técnica de las diferentes actividades y la práctica diaria de la misma.

La resistencia en base al Nanquan logra mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos, resultados que se compara con Guevara (2019), en la que los ejercicios coordinativos con el trabajo técnico mejoran el desenvolvimiento de la técnica de middle-kick en los deportistas de la categoría infantil de la asociación de wushu de Tungurahua tomando en cuenta que esta técnica es uno de los fundamentos principales dentro de este arte marcial.

CONCLUSIONES

1. De acuerdo al objetivo donde se plantea determinar de qué manera el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, de los alumnos de Educación Secundaria, se procesaron los resultados donde (U de Mann-Whitney = 1,000 con $p = 0,000$ menor a 0,05). Es por ello se concluye que el Nanquan logró mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.
2. Se estimada determinar el objetivo 01, denominado “Conocer de qué manera los ejercicios elementales de miembros superiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas...”.entonces el resultado estadístico a estima (U de Mann-Whitney = 3,000 con $p = 0,000$ menor a 0,05). Es por ello se concluye que el Nanquan logra mejoró el desarrollo de la flexibilidad, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.
3. Se consideró como objetivo que “Conocer de qué manera los ejercicios elementales de miembros inferiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas...”donde el resultado estadístico arroja que (U de Mann-Whitney = 3,000 con $p = 0,000$ menor a 0,05). Se concluye que El Nanquan logró mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.
4. Se consideró como objetivo que “Conocer de qué manera los ejercicios básicos de saltos en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas..”, donde el resultado estadístico arroja que (U de Mann-Whitney = 3,000 con $p = 0,000$ menor a 0,05). Se concluye que el Nanquan logró mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

5. Se consideró como objetivo que “El Nanquan logra mejorar el desarrollo de la velocidad en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas..”, donde el resultado estadístico arroja que (U de Mann-Whitney = 3,000 con $p = 0,000$ menor a 0,05). Se concluye que el Nanquan logró mejorar el desarrollo de la fuerza, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

- A los docentes de la escuela profesional de educación física, que innoven la práctica de las artes marciales, el kung fu wushu, y el Nanquan, porque son deportes que abarcan bastante en el ámbito espiritual, psicológico, emocional; y en casos de mayor importancia deportiva actúa de manera impresionante en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, y muchos más factores.
- A los estudiantes que están cursando el pre grado, egresados, y profesionales cursando el postgrado, sugerimos que realicen más proyectos e investigaciones de mayor relevancia e importancia, ya que hay muchos deportes novedosos que no son muy practicados en nuestra región, sobre todo en el mundo de las artes marciales, que tiene mayor importancia en el desarrollo emocional y de las capacidades físicas básicas.
- A los docentes encargados del área de educación física de la ugel pachitea y demás maestros, se les sugiere que innoven deportes que no son tan practicados en nuestro país, que profundicen sus metodologías, técnicas de enseñanzas, que indaguen y se especialicen en otras disciplinas deportivas, para que así nuestros estudiantes sean unos verdaderos triunfadores, que más decir que el Kung fu ya está dentro de las disciplinas deportivas de juegos escolares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ausay, (2023) En su tesis titulada “Retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2023.
- Ayala, (2023) En su tesis titulada “El acrosport en la clase de educación física en el desarrollo de la condición física en estudiantes de bachillerato general unificado” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2023.
- Bluestein, Jonathan (2014) Investigación de artes marciales. Crear plataforma de publicación independiente del espacio.
- Bucknell, Roderick y Stuart-fox, Martin (1993) *The twilight language: explorations in Buddhist meditation and symbolism*. Londres: Curzon Press.
- Cai, Baozhong 蔡宝忠 (ed.). 2002. “tántán shǎolín wǔshù jiè yuē 谈谈少林武术戒约”. Disponible en: www.shaolin.org.com [Consultado el 5 de mayo de 2015].
- Calliñaupa, (2018) En su tesis titulada “Relación entre las actividades lúdicas y la lateralidad en deportistas de categoría C en la liga deportiva provincial de kung fu, arequipa 2018” presentada a la Universidad Católica de Santa María en el año 2018.
- Guardia y Vara, (2021) En su tesis titulada “Programa winners para mejorar y fortalecer las capacidades físicas a través de ejercicios pliométricos y propioceptivos orientados al balonmano para la categoría “C” de la I. E. Marcos Durán Martel — Huánuco 2019.” presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2021.
- Guevara, (2019) En su tesis titulada “Ejercicios coordinativos en el desarrollo de la técnica de middle-kick de los deportistas de la categoría infantil de la asociación

de wushu de Tungurahua” presentada a la Universidad Técnica de Ambato en el año 2019.

Henning, Stanley E. (1981) "Las artes marciales chinas en perspectiva histórica", *MilitaryAffairs*, 45 (4): 173-179.

Henning, Stanley E. (1994) "Ignorancia, Leyenda y Taijiquan", *Revista de la Asociación de Investigación de Taijiquan estilo Chen de Hawai*, 2 (1-7).

Henning, Stanley E. (1999) "La Academia se Encuentra con las Artes Marciales Chinas", *China Review International*, 6: 319-332.

Henning, Stanley E. (2009) "Taijiquan: símbolo de la cultura tradicional de las artes marciales chinas", *Revista de estudios marciales chinos*, 15.

Hernández R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*, 3. ed. McGraw-Hill.

Historia de la Escuela Cubana de Wushu (1994), Roberto Vargas Lee 1994
Universidad Cultura Física China.

Itier, Roger (2006) *Le grand livre du Kung fu Wushu*. Milán: De Vecchi.

Legge, James (1983) *The Chun Tsew With the Tso Chuen*. Taipei: SMC Publishing Inc.

Ma. Mingda (2009) "Bajiquan y Liuhe da qiang", *Revista de Estudios Marciales Chinos*, 1: 44-53.

Maestro Demetrio Mamani Lima (2008), ex Presidente de la Federación Peruana de KungFu.

Maestro Walter Zuazo (shi heng yi) (2022), *Kung fu shaolin en el Perú continuadores del artemilenario de autodefensa y meditación en vida de celibato*.

Manuel Muñoz Nájjar Arequipa-2019” presentada a la universidad nacional de san Agustín de Arequipa en el año 2019.

Medina, (2018) En su tesis titulada “La práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la i.e. “pedro e. paulet mostajo- huacho 2018.” presentada a la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión en el año 2018.

Ni, Peimin (2014) "Rectificar la mente del corazón para el arte de vivir: una perspectiva deGongfu sobre el enfoque confuciano del deseo" *Filosofía Este y Oeste*, 64: 340-359.

Palomino, (2022) En su tesis titulada “Las técnicas básicas del karate do y su relación con la coordinación motora gruesa en niños de 6 a 8 años del centro educativo particular Augusto Weberbauer del distrito de san juan de miraflores del año 2019” presentada a la universidad Alas Peruanas en el año 2022.

Paul (2011) *Fundamentos de Kungfu*. Massachusetts: publicación de Tuttle.

Puruhuaya, (2019) En su tesis titulada “Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008

Qingjie, James Wang. 2003. “It-self-so-ing and Other-ing in Lao Zi’s Concept of Zi Ran”. Disponible en: www.confuchina.com [Consultado el 5 de mayo de 2015].

Réquena, Yves (1996) *Chi Kung: The Chinese Art of Mastering Energy*. EEUU: Healing Arts Press.

Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C. y Mejía Sáenz, Katia. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*, Universidad Ricardo Palma. Lima.

Según, Caldas, (2018) En su tesis titulada “Práctica de shaolin kung fu como metodología de desarrollo de las cualidades físicas básicas” presentada a la

universidad del Valle en el año 2018.

Sturgeon, Donald (ed.). 2011. "Chinese Text Project". Disponible en: <http://ctext.org>

[Consultado el 5 de mayo de 2015]

Tarazona y Rodríguez, (2019) En su tesis titulada "Programa de juegos recreativos para mejorar las capacidades coordinativas en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la i.e. n° 32814 "Miguel Grau Seminario" - Huánuco 2018." presentada a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2019.

Tong, Zhongyi (2005) El método de lucha libre chino. Berkeley: Blue Snake Books.

Torchiani, (2022) En su tesis titulada "Las capacidades físicas condicionales y su relación con el aprendizaje del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa politécnico nacional de varones del callao, 2019." presentada a la universidad Alas Peruanas en el año 2022.

Wu, Bin y Yu, Gongbao (1995) Essentials of Chinese Wushu. Beijing: Foreign Languages Press.

Wushu con la profesora Zhu (XVIII) Sección a cargo de Zhu Yuming, de la Universidad de Educación Física de Beijing.

Yang, Jwing-Ming (1997) The Root of Chinese Qigong. Massachusetts: YMAA Publication Center.

Yu, Zhijun 于志均 (2006) Zhongguo chuantong Wushu shi 中国传统武术史. Beijing: Zhongguo Renmin Daxue Chubanshe.

Zhao, Shiping (2009) "The Archery Tradition of China's Boreal Hunters", Revista de estudios marciales chinos, 1: 84-96.

Zhu Yuming (1997). Wushu con la profesora Zhu (XVIII).

<http://www.chinatoday.com.cn/hoy/2007n/s2007n06/p64.html>

NOTA BIOGRÁFICA

DAVID ANGEL REYES RODRIGUEZ, nació en la ciudad de Huánuco el 09 de noviembre del año 1996 en el Centro De Salud Aparicio Pomares de Huánuco, hijo del Sr. Javier Americo Reyes Neyra y la Sra. Lina Susana Rodriguez Roviña, con domicilio en el Psj. Los Angeles Mz. K Lt.7 “Aparicio pomares” de la provincia de Huánuco y Departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

- Primaria: Institución Educativa Publica Institución Educativa N°32004 “San Pedro”
- Secundaria: Gran Unidad Escolar Leoncio Prado – Huánuco.

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, Facultad de Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Obteniendo el título de Licenciado en Educación.

Formación Profesional:

- Realizó Practicas Pre Profesionales intensiva urbana en la Institución Educativa “Aurelio Cardenas” desde el día 22 de octubre - hasta el día 12 de noviembre del año 2019.
- Laboró como docente de educación física en la Institución Educativa Privada la Salle School de Huánuco del 18 de enero del 2021 hasta el 12 de febrero del 2021.
- Laboró como docente de educación física en la I.E.I N°32586 Colegio Nacional “Huarichaca” desde 01 de marzo del 2022 hasta el 31 de diciembre del 2022.
- Laboró como docente de educación física en la I.E.I N°32612 Colegio Nacional “Puerto Guadalupe” desde 06 de marzo del 2023 hasta el 31 de diciembre del año 2023.

KEVIN DANIEL DE LA CRUZ LEON, nació en la ciudad de Tingo María el 18 de noviembre del año 1994 en el hospital de Tingo María, hijo del Sr. Santos De La Cruz La Cruz y la Sra. Lusmila León Calixto, con domicilio actual que es en Jr. Alfonzo Ugarte Mz.29 Lt.4 distrito de Castillo Grande, provincia de Leoncio Prado y Departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

- Escolaridad primaria: I.E Cesar Vallejo- castillo grande
- Escolaridad secundaria: I.E Gómez Arias Dávila – tingo maría

Estudio superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, Facultad de Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Obteniendo el título de Licenciado en Educación.

Formación profesional:

- Laboró en la I.E Antonio Raymondi- la morada (Marañón) como docente de educación física en nivel primaria en el año 2018.
- Laboró en la I.E Antonio Raimondi – cachicoto (monzón) como docente de educación física en nivel secundaria en el año 2022.
- Laboró en la I.E Javier Pulgar Vidal -palo de acero (monzón) como docente de educación física en nivel primaria en el año 2023.

ANEXO: 01

(MATRIZ DE CONSISTENCIA)

**MATRIZ DE
CONSISTENCIA**

TÍTULO: “EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E N°32612, PUERTO GUADALUPE” - PACHITEA, HUÁNUCO - 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe - Pachitea, Huánuco 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar de qué manera el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas de los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe - Pachitea, Huánuco 2023</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL El Nanquan lograra a desarrollar significativamente las capacidades físicas básicas, en los alumnos de Educación Secundaria de la I.E N°32612, Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE E El Nanquan</p>	<p>Ejercicios elementales de miembros superiores</p>	<p>➤ Desarrolla ejercicios con los puños en posición de pie: De frente, bloqueo medio, bloqueo alto. ➤ Desarrolla ejercicios de manos imitando a las de un tigre. De frente, bloqueo medio, bloqueo alto.</p>	<p>Tipo Investigación: Aplicativa</p> <p>Nivel: Cuantitativa</p> <p>Diseño: Cuasi experimental</p> <p>Instrumentos: Estadística Ficha de observación Sesiones de aprendizaje</p> <p>Técnica: Ficha de observación</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Población: Los estudiantes del 1° a 5to grado de educación secundaria 2023</p> <p>Muestra: Conformado por los estudiantes del 1° y 2do de secundaria.</p>
<p>PROBLEMA ESPECÍFICOS a) ¿De qué manera los ejercicios elementales de miembros superiores el Nanquan desarrolla las capacidades físicas de en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe —Pachitea, Huánuco 2023? b). ¿De qué manera los ejercicios elementales de miembros inferiores en el Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS a) Conocer de qué manera los ejercicios elementales de miembros superiores el Nanquan desarrolla las capacidades físicas básicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023. b) Conocer de qué manera los ejercicios</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECIFICAS a) Los ejercicios elementales de miembros superiores el Nanquan logra desarrollar las capacidades físicas básicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023. b) Los ejercicios elementales de miembros inferiores el</p>		<p>Ejercicios elementales de miembros inferiores.</p>	<p>➤ Desarrolla ejercicios de posturas básicas. ➤ Desarrolla ejercicios de patadas, frontal, circular, empuje.</p>	
				<p>Ejercicios básicos de saltos.</p>	<p>➤ Ejecuta diferentes tipos de saltos, aéreos. ➤ Ejecuta salto lisa, aspade molino.</p>	
				<p>Ejercicios elementales del Nanquan.</p>	<p>➤ Realiza los 5 elementales básicos. ➤ Realiza los movimientos Nanquan 16.</p>	
			<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p>	<p>Flexibilidad</p>	<p>➤ Realiza ejercicios de flexibilidad en el esquema corporal. ➤ Realiza ejercicios en el Tren Inferior de tu esquema corporal. ➤ Practica ejercicios dorsales y lumbares.</p>	

<p>Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023?</p> <p>c) ¿De qué manera los ejercicios básicos de saltos el Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023?</p> <p>d) ¿De qué manera los ejercicios elementales del Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023?</p>	<p>elementales de miembros inferiores el Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023</p> <p>c) Conocer de qué manera los ejercicios básicos de saltos el Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.</p> <p>d) conocer de qué manera los ejercicios elementales del Nanquan desarrolla las capacidades físicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.</p>	<p>Nanquan logra a desarrollar las capacidades físicas básicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.</p> <p>c) Los ejercicios básicos de saltos en el Nanquan logra a desarrollar las capacidades físicas básicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023.</p> <p>d) Los ejercicios elementales del Nanquan logra a desarrollar las capacidades físicas básicas en los alumnos de Educación Secundaria de I.E N°32612 Puerto Guadalupe — Pachitea, Huánuco 2023</p>	<p>Capacidades físicas básicas</p>	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ejercicios de fuerza, al realizar tención abdominal, brazos y piernas. ➤ Realiza flexión y extensión de miembros superiores. ➤ Ejecuta flexión y extensión de miembros inferiores. 	
				<p>Resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Practica movimientos de resistencia a largo tiempo. ➤ Realiza ejercicios por estaciones (circuit training). ➤ Realiza carreras continuas de poca intensidad. 	
				<p>Velocidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Practica ejercicios continuos de velocidad a corto tiempo. ➤ Ejecuta carrera de velocidad de 80 y 100mts. ➤ Realiza ejercicios de velocidad entre parejas de dos. 	

ANEXO: 02
(CONSENTIMIENTO)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Habiendo tomado conocimiento e información necesaria respecto al proyecto de tesis de pregrado dirigido por los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNHEVAL titulado: **“EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE” PACHITEA – HUÁNUCO, 2023**

Yo,

con DNI N°.....,de nacionalidad...padre o madre de mi menor hijo (a) con DNI número.....doy mi consentimiento informado para que mi menor hijo (a) sea parte de dicha investigación, por la cual firmo libre y voluntariamente, el presente consentimiento informado.

Huánuco.....dede 2023

.....

Firma del Padre o

Madre DNI:

ANEXO: 03
(VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
POR JUECES)

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. José Luis Vela Rojas	Universidad nacional Hermilio Valdizán	LISTA DE COTEJO	REYES RODRIGUEZ, David Angel DE LA CRUZ LEON, Kevin Daniel
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
"El Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe" Pachitea – Huánuco, 2023.			

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					✓
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					✓
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				✓	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					✓
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				✓	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					✓
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				✓	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					✓
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					✓
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					✓
PUNTAJE PARCIAL							4,5
PUNTAJE TOTAL							18,5

REFORMULAR	CUALITATIVA		Cuantitativa	VÁLIDO	CUALITATIVA		Cuantitativa
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
	E	MUY DEFICIENTE	(07-11)		B	BUENO	(18-20)
			(00-07)		C	REGULAR	(14-18)
							(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA


VALIDACIÓN CUANTITATIVA

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

El instrumento es aplicable.

V. RECOMENDACIONES:

Hco. 16 de noviembre 2023	22518738		962936505
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto CPPS. N° 0889761	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

V. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del Instrumento
Mg. Jorge Antonio Ríos Soria	Universidad nacional Hermilio Valdizán	LISTA DE COTEJO	REYES RODRIGUEZ, David Angel DE LA CRUZ LEON, Kevin Daniel
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
"El Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe" Pachitea – Huánuco, 2023.			

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					✓
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					✓
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				✓	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					✓
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				✓	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					✓
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				✓	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					✓
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					✓
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					✓
PUNTAJE PARCIAL						4,5	14
PUNTAJE TOTAL							18,5

REFORMULAR	CUALITATIVA		Cuantitativa	VÁLIDO	CUALITATIVA		Cuantitativa
	D	DEFICIENTE			A	EXCELENTE	
	E	MUY DEFICIENTE			B	BUENO	
		(07-11)				(18-20)	
		(00-07)				(14-18)	
						(11-14)	

VALIDACIÓN CUALITATIVA


VALIDACIÓN CUANTITATIVA

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Es aplicable

V. RECOMENDACIONES:

Hco. 16 de noviembre 2023	40991755		962823232
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

Grado Académico, Nombres y Apellidos del Informante	Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (es) del instrumento
Mg. Justo Alcides Crisolo Condezo	Universidad Nacional Hermilio Valdizán	LISTA DE COTEJO	REYES RODRIGUEZ, David Angel DE LA CRUZ LEON, Kevin Daniel
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:			
"El Nanquan para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N°32612, Puerto Guadalupe" Pachitea – Huánuco, 2023.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Nº	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente.					✓
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					✓
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				✓	
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems.					✓
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad.				✓	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico.					✓
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y enfoques actuales.				✓	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					✓
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores					✓
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					✓
PUNTAJE PARCIAL						4,5	14
PUNTAJE TOTAL			18,5				

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VÁLIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	D	DEFICIENTE	(07-11)		A	EXCELENTE	(18-20)
	E	MUY DEFICIENTE	(00-07)		B	BUENO	(14-18)
					C	REGULAR	(11-14)

VALIDACIÓN CUALITATIVA


VALIDACIÓN CUANTITATIVA

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

El instrumento es aplicable.....

V. RECOMENDACIONES:

Hco 16 de noviembre 2023	42747167		921365961
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

ANEXO: 04

(INSTRUMENTO DE RECOJO DE DATOS)

FICHA DE OBSERVACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **GRADO:** 1RO Y 2DO **SECCIÓN:** ÚNICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N°32612, PUERTO GUADALUPE

VARIABLE 1 "EL NANQUAN"

1. Demuestra con responsabilidad en la práctica de wushu, al inicio, desarrollo y cierre de clases	2. Controla sus emociones y actúa de manera positiva al momento de realizar la práctica de bloqueos, patadas, proyecciones, saltos y gimnasia acrobática.	3. Se esfuerza por superar algunos obstáculos de los ejercicios y lo mejora con regularidad.	4. Planifica sus movimientos y los demuestra de manera coordinada, dándose cuenta que lo mejora empeñosamente.
--	---	--	--

FRECUENCIA DE USO Y VALORACIÓN

SIEMPRE : 5,0	CASI SIEMPRE : 4,0	RARAS VECES : 3,0	NUNCA : 2,0
---------------	--------------------	-------------------	-------------

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	MANIFESTACIONES OBSERVABLES				
		1	2	3	4	PROM.
1	CANTARO MALPARTIDA, SNEIJDER					
2	FIGUEROA RAMIRES, GLORI VERINZON					
3	RAMOS FERNANDEZ, EVELYN BACHELETH					
4	ROMERO SILVESTRE, SHERLY YHOANA					
5	ROQUE ECHEVARRIA, ANDREA JHOSILYN					
6	TINEO HUAMAN, FORLAN					
7	TRINIDAD SIHUAS, JIMENA ERNESTINA					
8	YAURI SARAVIA, MILAGROS XIOMARA					
9	MATA GOMEZ, SAYETH					
10	PEREZ ENCARNACIÓN, MARIEL SHARELY					
11	PICON ROJAS, REYZ					
12	SARAVIA YAURI, VIVIAN JHADIRA					
13	LEON SORIA, JHON					
14	MARTINEZ SOLIS, DAYRO					

FICHA DE OBSERVACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **GRADO:** 1RO Y 2DO **SECCIÓN:** ÚNICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N°32612, PUERTO GUADALUPE

VARIABLE 2: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

1. Demuestra con responsabilidad los ejercicios de desarrollo de sus capacidades físicas.	2. Controla sus emociones y desarrolla la capacidad física de fuerza y resistencia.	3. Se esfuerza realizando ejercicios de velocidad y resistencia, elonga progresivamente la flexibilidad.	4. Planifica actividades lúdicas para el desarrollo de sus capacidades físicas, y lo demuestra en el proceso de la clase.
---	---	--	---

FRECUENCIA DE USO Y VALORACIÓN

<i>SIEMPRE : 5,0</i>	<i>CASI SIEMPRE : 4,0</i>	<i>RARAS VECES : 3,0</i>	<i>NUNCA : 2,0</i>
----------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	MANIFESTACIONES OBSERVABLES				
		1	2	3	4	PROM.
1	CANTARO MALPARTIDA, SNEIJDER					
2	FIGUEROA RAMIRES, GLORI VERINZON					
3	RAMOS FERNANDEZ, EVELYN BACHELETH					
4	ROMERO SILVESTRE, SHERLY YHOANA					
5	ROQUE ECHEVARRIA, ANDREA JHOSILYN					
6	TINEO HUAMAN, FORLAN					
7	TRINIDAD SIHUAS, JIMENA ERNESTINA					
8	YAURI SARAVIA, MILAGROS XIOMARA					
9	MATA GOMEZ, SAYETH					
10	PEREZ ENCARNACIÓN, MARIEL SHARELY					
11	PICON ROJAS, REYZ					
12	SARAVIA YAURI, VIVIAN JHADIRA					
13	LEON SORIA, JHON					
14	MARTINEZ SOLIS, DAYRO					

VARIABLE 1: EL NANQUAN**EVALUADORES:**

- DAVID ANGEL, REYES RODRIGUEZ
- DE LA CRUZ LEON, KEVIN

DANIELGRADO Y SECCIÓN: 1°- 2do
“ÚNICA”

FECHA: _____

LISTA DE COTEJO (PRE TEST)

DIMENSIONES		Ejercicios elementales de miembros superiores				Ejercicios elementales de miembros inferiores.				Ejercicios básicos de saltos.				Ejercicios elementales del Nanquan.				
INDICADORES		Desarrolla ejercicios con los puños en posición de pie (bloques)		Desarrolla ejercicios de manos imitando a las de un tigre (bloques)		Desarrolla ejercicios de posturas básicas: Ma bu, Gong bu, Pu bu, xie bu, xu bu.		Desarrolla ejercicios de patadas: frontal, lateral, empuje, circular.		Ejecuta diferentes tipos de saltos aéreos.		Practica salto lisa y el aspade molino.		Realiza los 5 elementales básicos: elemental 1, 2, 3, 4 y 5.		Realiza los movimientos del Nanquan N° 16.		VALORACIÓN
APELLIDOS Y NOMBRES																		
PUNTAJE		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
01	CANTARO MALPARTIDA, SNEIJDER																	
02	FIGUEROA RAMIRES, GLORI VERINZON																	
03	RAMOS FERNANDEZ, EVELYN BACHELETH																	
04	ROMERO SILVESTRE, SHERLY YHOANA																	
05	ROQUE ECHEVARRIA, ANDREA JHOSILYN																	
06	TINEO HUAMAN, FORLAN																	
07	TRINIDAD SIHUAS, JIMENA ERNESTINA																	
08	YAURI SARAVIA, MILAGROS XIOMARA																	
09	MATA GOMEZ, SAYETH																	
10	PEREZ ENCARNACIÓN, MARIEL SHARELY																	
11	PICON ROJAS, REYZ																	
12	SARAVIA YAURI, VIVIAN JHADIRA																	
13	LEON SORIA, JHON																	
14	MARTINEZ SOLIS, DAYRO																	

BAREMOS

MUY BUENO	4
BUENO	3
REGULAR	2
DEFICIENTE	1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612 “PUERTO GUADALUPE”

VARIABLE 2: Capacidades Físicas Básicas.

Grado Y Sección: 1°y 2do “ÚNICA”

Fecha: _____

DIMENSIONES		Flexibilidad				Fuerza				Resistencia				Velocidad				VALORACIÓN
INDICADORES		Realiza ejercicios de flexibilidad en todo el esquema corporal.	Realiza ejercicios en el tren inferior de tu esquema corporal.	Practica ejercicios dorsales y lumbares.	Realiza ejercicios de fuerza abdominal y lumbar.	Realiza flexión y extensión de brazos.	Ejecuta flexión y extensión de piernas.	Practica movimientos de resistencia a largo tiempo.	Realiza ejercicios por estaciones.	Realizas carreras continuas de poca intensidad.	Practica ejercicios de velocidad a corto tiempo.	Ejecuta carreras de velocidad de 80 y 100mts.	Realiza ejercicios de velocidad entre parejas de dos.					
APELLIDOS Y NOMBRES																		
PUNTAJE		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	CANTARO MALPARTIDA, SNEIJDER																	
2	FIGUEROA RAMIRES, GLORI VERINZON																	
3	RAMOS FERNANDEZ, EVELYN BACHELETH																	
4	ROMERO SILVESTRE, SHERLY YHOANA																	
5	ROQUE ECHEVARRIA, ANDREA JHOSILYN																	
6	TINEO HUAMAN, FORLAN																	
7	TRINIDAD SIHUAS, JIMENA ERNESTINA																	
8	YAURI SARAVIA, MILAGROS XIOMARA																	
9	MATA GOMEZ, SAYETH																	
10	PEREZ ENCARNACIÓN, MARIEL SHARELY																	
11	PICON ROJAS, REYZ																	
12	SARAVIA YAURI, VIVIAN JHADIRA																	
13	LEON SORIA, JHON																	
14	MARTINEZ SOLIS, DAYRO																	
1. DEFICIENTE		2. REGULAR				3. BUENO				4. MUY BUENO								



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

CONSTANCIA:

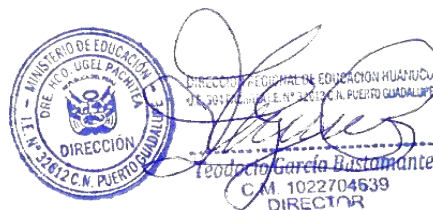
EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612 “PUERTO GUADALUPE”, DISTRITO DE CHAGLLA, PROVINCIA DE PACHITEA, REGIÓN HUÁNUCO, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. **REYES RODRIGUEZ, David Angel**, con DNI N°75003832, Y el Sr. **De la Cruz Leon, Kevin Daniel** con DNI N°7245994, docentes del área de educación física, egresados de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, de la carrera profesional de educación física de Huánuco, han ejecutado el proyecto de tesis denominado **“EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE” PACHITEA – HUÁNUCO, 2023**, demostrando durante este tiempo, responsabilidad, puntualidad y eficiencia.

Se otorga la presenta constancia para los fines que los interesados consideren convenientes.

Puerto Guadalupe; 20 de noviembre del 2023



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 01

Título de la Sesión: “Evaluamos las capacidades físicas básicas a través del Nanquan.”

Evaluación PRE TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	16/10/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACIÓN	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		


II. OBJETIVO DE LA SESIÓN:

- Explicar los aspectos fundamentales básicos del Nanquan
- Explicar de qué manera el Nanquan Desarrolla las capacidades físicas básicas.
- Desarrollar la fuerza mediante el Nanquan.

III. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicio nuevo que tiene el Nanquan, y que desarrollay mejora las capacidades físicas básicas.

V. SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u> Motivación Recuperación de saberes previos Conflicto cognitivo <i>Adecuación Morfo Funcional</i> <i>(2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Damos la bienvenida a todos los alumnos en el salón y aemos una encuesta y preguntamos ¿conocen acerca de las capacidades físicas básicas?, ¿saben que es flexibilidad y fuerza?, ¿saben que es potencia, resistencia y velocidad? ✓ Creamos un conflicto entre ellos con las respuestas que conocen. ✓ Preguntamos otra vez: ¿saben que son las artes marciales?, ¿saben que es el KungFu- Wushu? ✓ Salimos al campo y realizamos la activación fisiológica: soltura y relajación de las articulaciones del esquema corporal, estiramientos, elongaciones. En movimiento realizamos trotes, taloneos, skipping. 	<p>10min.</p> <p>Conos, discos.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje <i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</i> <i>(6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En círculo todos sentados. El tesista explica a los alumnos que pongan mucha atención a las indicaciones de cada ejercicio que van a realizar para la evaluación delas capacidades físicas básicas y el Nanquan. <p><u>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:</u></p> <p>FLEXIBILIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de flexibilidad en todo el esquema corporal: cualquierejercicio de flexibilidad que conozca cada alumno. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de tren inferior del esquema corporal. En parejas de dosrealizar 5 ejercicios (de frente, derecha, izquierda, adelante, mariposa), la pareja n°1 presiona a la pareja n°2, luego intercambiamos de lugar. 	<p>70min.</p> <p>Conos discos, sogas, silbato, cronometro.</p>

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 02

Título de la Sesión: “Aprendemos diferentes tipos de bloqueos con los puños”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	17/10/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO"UNICO"	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 "Puerto Guadalupe"		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		


II. OBJETIVO DE LA SESIÓN:

- Explicar los aspectos fundamentales básicos del Nanquan
- Explicar de qué manera el Nanquan Desarrolla las capacidades físicas básicas.
- Desarrollar la fuerza mediante el Nanquan.

III. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, y que desarrolla y mejora las capacidades físicas básicas.

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Damos la bienvenida a todos los alumnos en un círculo sentados. ✓ Preguntamos a los alumnos si conocen o han visto en vivo o televisión algunos artes marciales, como, por ejemplo: Bruce Lee, Jackie Chang, Jet Li, y otros artistas. Y Preguntamos; ¿saben que es el arte marcial?, ¿saben que es el Kung Fu- Wushu? ✓ Explicamos sobre que es el Kung Fu Wushu, y también sobre que es el “Nanquan”. ✓ Explicamos que el Kung Fu Wushu es un arte de Defensa y que no se debe de utilizar y aplicar con sus semejantes, más bien a ser el bien, y que solo se usa en defensa propia, y competencia. ✓ Realizamos la activación fisiológica: soltura y relajación de las articulaciones de esquema corporal, estiramientos, elongaciones. En movimiento realizamos trotes, taloneos, skipping, correr y saltar, etc. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos los alumnos en un círculo sentados, el tesista explica que pongan mucha atención, a cada ejercicio que se va a realizar durante la clase. <p>Estiramiento y flexibilidad corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En mismo círculo ejecutamos flexibilidad de miembros inferiores. Realizamos posición de agazapado, derecha e izquierda: <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p style="text-align: center;">Conos, discos, palos, silbato y cornometro.</p>

- ✓ Realizamos posición de vallas internas, jalamos la punta del pie delantero, derecha e izquierda.



- ✓ Ahora en posición de pie, jalar el talón derecho por 10 seg, luego el izquierdo 10seg. Jalar la rodilla derecha pegada al pecho por 10seg, lo mismo la izquierda.



- ✓ Luego realizamos estiramientos de brazos:



Actividad básica:

- El tesista explica el trabajo que se va a realizar: Todos trotando por diferentes lugares de la cancha deportiva, al silbato realizar 5 planchas y siguen corriendo, así sucesivamente, incluirá algunas variantes de ejercicios.
- **Juego de: “el quien se mueve pierde”:** Todos corren por diferentes lugares y al silbato se quedan congelados, el tesista da una variedad de ejercicios en movimiento, al silbato todos se quedan congelados.
- **Juego de “flexibilidad y equilibrio”:** todos trotando, al silbato se quedan en posición de pateo, y al otro silbato siguen trotando, el tesista enseña otros movimientos de variedad y complejidad.

Damos 2 min de descanso a los alumnos para que se rehidraten.

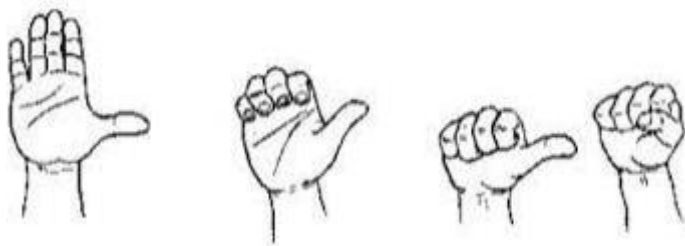
Actividad avanzada: en parejas viéndose frente a frente.

- **Trabajo de cintura:** todos con un palo en posición de pie, encima de la nuca y agarrando con las dos manos, realizar movimientos de golpes hacia adelante. Con la mierda hacia adelante.



1. Entramos a la fase básica de los puños. El tesista deja que lo hagan como ellos saben.

2. Corregimos e indicamos la verdadera posición de puños, se cómo se cierra y como están colocados los dedos.



Actividad de aplicación:

1) Ya que sabemos la posición correcta de los puños, empezamos a realizar golpes frontales hacia adelante: en posición de pie, separados a la anchura de los hombros, y brazos a la cintura; los alumnos realizarán un golpe frontal por cada cuento o silbato, moviendo la cintura, mientras los pies están estáticos.

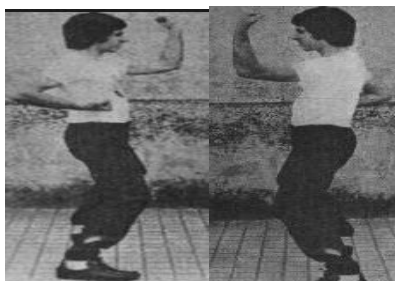
1)



2)




- 2) Lo mismo, pero ahora empezamos con los bloqueos: MEDIO, BAJO Y ALTO. La misma posición, solo que al cuento realizaremos el bloqueo **medio**: el bloqueo medio con los puños se realiza con una flexión de brazos, tensionándolo.




- 3) Bloqueo bajo: la misma posición de piernas, que del 1 y 2; pero ahora realizamos bloqueos bajos, golpeándolos hacia abajo.



- 4) Bloqueo alto: este bloqueo es muy importante, ya que se cuida la superficie de la cara, se levanta hacia arriba el brazo flexionado a unos centímetros más arriba de la cabeza, al cuento cambiamos derecha, izquierda.

		
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>3. Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>4. Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían de estos tipos de bloques?, ¿qué dificultades tuvieron?</p> <p>-Trabajo de investigación: buscar un resumen del wushu, y del nanquan</p> <p>- todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase.</p>	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL PACHITEA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUANCUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUERTO GUADALUPE
Teodoro Garcia Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 03

Título de la Sesión: “Aprendiendo a bloquear con las garras de tigre”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	18/10/2023
GRADO Y SECCION	1°Y 2° GRADO"UNICO"	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 "Puerto Guadalupe"		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, que desarrolla y mejora las capacidades físicas básicas.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p><u>APERTURA</u></p> <p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los movimientos de la clase pasada?, ¿Qué nombres tenían cada bloqueo?, ¿lo podemos mejorar y reforzar?</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden todas las preguntas. Y luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar: sobre el nanquan que tiene las garras de un tigre, explicado todo esto, empezamos con la activación fisiológica del esquema corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En mismo círculo todos se ponen de pie, y empezamos con soltura y relajación del miembro inferior, y luego del miembro superior. - En el mismo círculo saltamos, realizamos taloneos, rodillas, patadas de soldado. 	<p>10min.</p>
<p><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ en grupo de clase, el docente recomienda a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponemos 5 conos en fila y 6 alumnos en cada cono. Al silbato salen los 5 alumnos de las filas trotando, y sucesivamente. - Las mismas filas, pero ponemos variantes: ahora salen taloneando, skipping, taloneo y skipping, patada de soldado. - Siguen las filas, y realizamos laterales, corremos de espaldas. - Siguen las mismas filas, pero ahora colocamos más conos para realizar carrera de zigzag, lo mismo con cuadrupedia hacia adelante y atrás. <p>✓ Reposamos 3 min para que se rehidraten los alumnos.</p> <p>Juegos de recreación:</p> <p>Juego de velocidad y agilidad: todos están en su respectiva fila con sus respectivos compañeros, los de adelante están arrodillados y agachados, los de atrás saltan y sucesivamente, gana el equipo que llega primero a la meta, ir y volver.</p>	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cornómetro.</p>



Juego el "sale lingo": lo mismo que el anterior, solamente se flexionan un pocola pierna, y el que salta tiene que separar sus miembros inferiores.

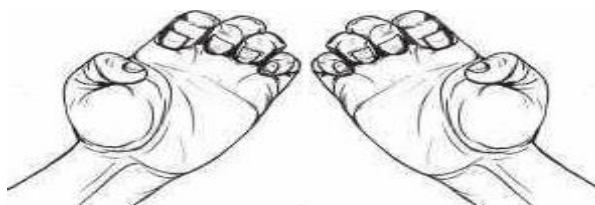


Actividad avanzada:

- ✓ Repasamos los ejercicios de la clase pasada, y lo vamos mejorando.
- ✓ Ahora empezamos con las garras de tigre y explicamos la posición, de cómo van colocados los dedos.


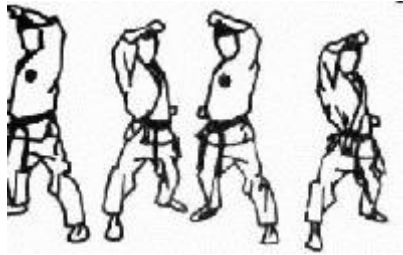



- Para corregir la posición el tesista da a conocer un ejercicio: chocarselas palmas de las manos con los dedos flexionados.



- Realizamos golpe frontal con las garras de trigre con los brazos, primero derecha y luego izquierda.
- Los mismo y realizamos los bloqueos: medio, bajo y alto.
- Empezamos con el bloqueo medio: todo el esquema corporal contraido, y al silbato cambian de posición de brazos, derecha eh izquierda.



	<ul style="list-style-type: none"> - Bloqueo bajo: lo mismo pero los bloques van hacia abajo, para evitar una patada.  <ul style="list-style-type: none"> - Bloqueo alto: flexionado y encima de la cabeza, para esquivar patadas frontales. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido. - Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían de estos tipos de bloques?, ¿qué dificultades tuvieron? - Trabajo de investigación: ver videos de patadas básicas del Nanquan, e investigar sobre los 5 elementales del nanquan. - todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase. 	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL PACHITEA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUANCAYO
DIRECCIÓN
Teodoro García Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 04

Título de la Sesión: “practicamos ejercicios para fortalecer mi flexibilidad”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	23/10/2023
GRADO Y SECCION	1°Y 2° GRADO"UNICO"	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 "Puerto Guadalupe"		
DOCENTE	David Angel, Reyes Rodriguez.		

IV. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejorade sus capacidades físicas básicas.

V. SECUENCIA DIDÁCTICA

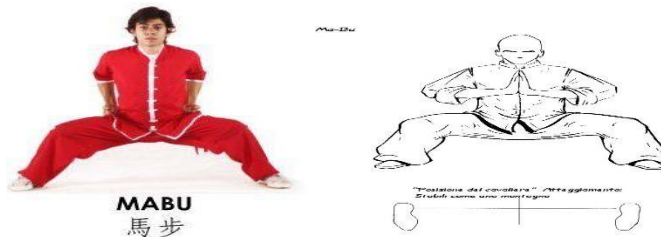
SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los movimientos de la clase pasada?, ¿Qué nombres tenían cada bloqueo?, ¿saben que es la flexibilidad?, ¿conocen las posturas básicas del Nanquan?, ¿lo han visto antes?</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden todas las preguntas. Y luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar: sobre el nanquan que dentro de ello tiene sus posturas propias, y explicamos el nombre de cada uno. Explicado todo esto, empezamos con la activación fisiológica del esquema corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En mismo círculo todos se ponen de pie, y empezamos con soltura y relajación del miembro inferior, y luego del miembro superior. - En el mismo círculo salticamos, realizamos taloneos, rodillas, patadas de soldado. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ en grupo de clase, el docente recomienda a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponemos 5 conos en fila y 6 alumnos en cada cono. Al silbato salen los 5 alumnos de las filas trotando, los mismo, pero ahora están en cuclillas, sentados y otras variantes. - Siguen las filas, y realizamos laterales, corremos de espaldas. - Se juntan 3 filas, en total de 15 alumnos, grupo n°1 todos agarrados a una soga larga, al silbato salen trotando, no se sueltan de su soga, el profesor mandará diferentes actividades. Al igual el grupo n°2 lo hará. <p>✓ Reposamos 3 min para que se rehidraten los alumnos.</p> <p>Juegos de recreación:</p> <p>Juego de la soga: En filas de 3, con 8 participantes por cada fila. La soga esta al medio de la zona de entrenamiento, la cual está en el suelo sujetado por el tesista y un alumno.</p> <p>Desarrollo: el juego se trata de que cada alumno no debe de topar la soga, al silbato salen los tres primero y sucesivamente, el tesista pondrá muchas variantes.</p>	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p>Sogas, Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

- Realizamos ejercicios de flexibilidad en el esquema corporal.

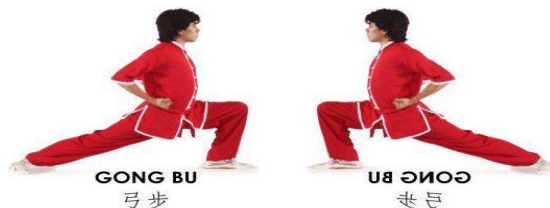
Actividad avanzada:

En círculo todos sentados, el tesista explica las posiciones de piernas y posturas del Nanquan, el ase la muestra de cada uno de ellos. Explica los nombres de cada uno de las posturas que són: Ma Bu, Gong Bu, Pu Bu, Xu Bu, Xie Bu.

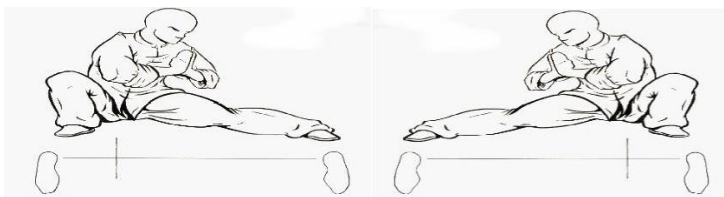
- Ahora todos de pie, en filas de 4 , con 3 alumnos en cada fila, realizamos la postura **Ma Bu (posición de jinete)**. Con los pies separados y flexionados como si estarían sentados en un caballo, con la espalda bien recta y los codos pegados asia la costilla.



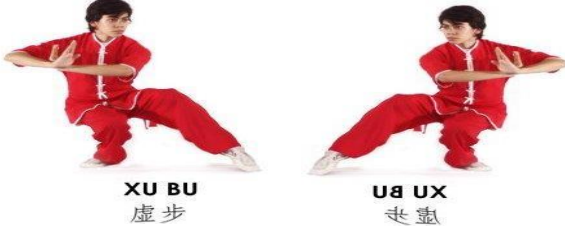

- Siguen las mismas filas, y ahora realizamos la postura **Gong Bu (posición de arco y flecha)**, ahora separamos los miembros inferiores de costado de manera poca exagerada, y flexionamos la pierna que está hacia adelante, y la de atrás está completamente extendida junto, la espalda recta. Los puños pegados a la cintura. De derecha e izquierda.

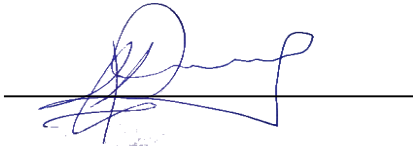


- Las mismas filas y grupos, ahora realizamos la postura **Pu Bu (posición agazapado) posición lista para el atacar**. Flexionamos la rodilla derecha hacia que choque en lo glúteos y extendemos la pierna izquierda. Lo mismo con la derecha cambiando de dirección.



- Realizamos la postura de **Xu Bu (posición de paso vacío)**, este ejercicio se realiza flexionando la pierna trasera y la pierna delantera se lo estira con la punta de los pies pegados al piso, esto se hará con ayuda de dos compañeros o pegado hacia la pared.

	 <p>XU BU 虚步</p> <p>UX UX 虚步</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutamos la postura Xie Bu (posición de descanso), en este ejercicio realizamos el cruce de las dos piernas, el tesista explicará paso por paso. Con los puños pegados hacia la cintura.  <p>XIE BU 歇步</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizadas estas posturas, lo corregimos y aumentamos puños y bloqueos. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico</i> (2/10)</p>	<p>Actividad de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido. - Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían de estos tipos de posturas?, ¿qué dificultades tuvieron? ¿para qué les servirá las posturas en su vida cotidiana? - Trabajo de investigación: ver videos de patadas básicas del Nanquan, e investigar sobre los 5 elementales del nanquan. - todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase. 	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PONCE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUANUCO
C.M. 1022704639
Teodoro García Bustamante
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 05

Título de la Sesión: “Realizamos ejercicios para los miembros inferiores.”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	24/10/2023
GRADO Y SECCION	1°Y 2° GRADO"UNICO"	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 "Puerto Guadalupe"		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

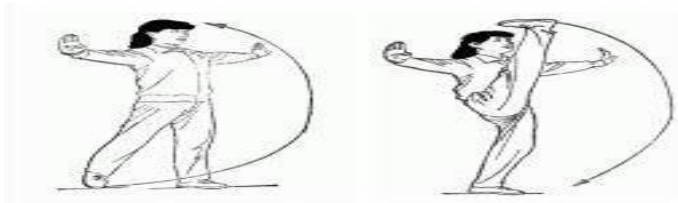
III. SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p><u>APERTURA</u></p> <p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los movimientos de la clase pasada?, ¿Qué nombres tenían cada postura?, ¿conocen las patadas de artes marciales?, ¿lo han visto antes?</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden todas las preguntas. Y luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar: sobre el nanquan que dentro de ello tiene sus patadas propias que sirven para la fuerza y potencia y velocidad, y explicamos el nombre de cada uno. Explicado todo esto, empezamos con la activación fisiológica del esquema corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En mismo círculo todos se ponen de pie, y empezamos con soltura y relajación del miembro inferior, y luego del miembro superior. - En el mismo círculo saltamos, realizamos taloneos, rodillas, patadas de soldado. 	10min.
<p><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ en grupo de clase, el tesista recomienda a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar.</p> <p>Ponemos 5 conos en fila y 6 alumnos en cada cono. Al silbato salen los 5 alumnos de las filas trotando, los mismo, pero ahora están en cuclillas, sentados y otras variantes.</p> <p>Siguen las filas, y realizamos laterales, corremos de espaldas.</p> <p>Siguen las filas, pero ahora los que están adelante al silbato en su mismo lugar realizan skipping y al segundo silbato salen corriendo velozmente, y así sucesivamente.</p> <p>Reposamos 3 min para que se rehidraten los alumnos.</p> <p>Juegos de recreación: Nombre: La cadena.</p> <p>Desarrollo: Un alumno/a solo tratará de pillar a los demás que corren por el terreno. Una vez tocado alguien, le dará la mano y con él intentarán tocar a otros. Así sucesivamente se formará una cadena. Gana el jugador/a que quede sin ser tocado por la cadena de alumnos/as.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos ejercicios de flexibilidad y elasticidad en los miembros superiores con parejas de dos. <p>Actividad avanzada:</p> <p>En círculo todos sentados, el tesista explica las patadas en posición de guardia, y da a conocer cada nombre : 1 (patada frontal), 2 (patada acha), 3 (patada</p>	70min.

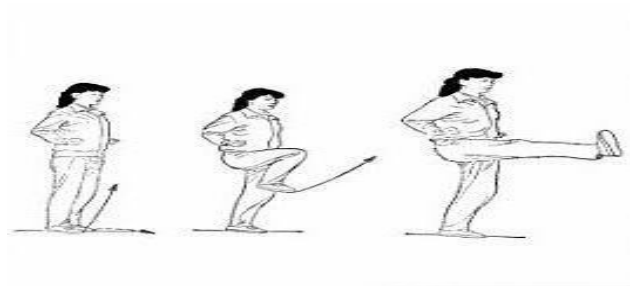
Conos, discos, silbato y cronometro.

circular hacia adentro), 4(patada circular hacia afuera), 5 (patada empeine). Son patadas básicas del Nanquan.

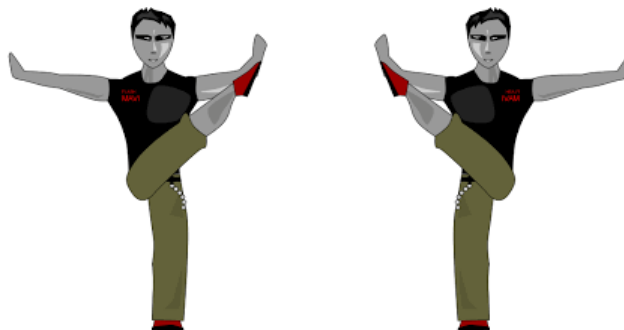
- 1) Ahora todos de pie, en filas de 6 , con 5 alumnos en cada fila, realizamos la patada Frontal. Todos separamos los brazos, y con la pierna derecha hacia atrás y la pierna izquierda hacia adelante, pateamos la pierna que esta atrás al silbato, primero la pierna derecha y luego la pierna izquierda. Los más alto que puedan.



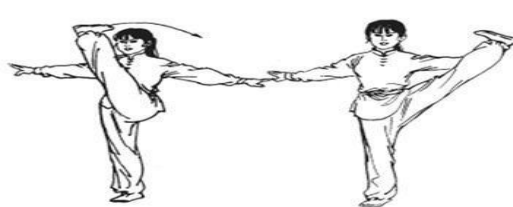
- 2) Siguen las mismas filas, y ahora realizamos la patada acha, en este ejercicio juntamos la pierna y al silbato levantamos la pierna derecha ala altura de la cadera, 1) firmes. 2) flexionamos la pierna 3) pateamos. Cambiamos por tiempo cada pierna.

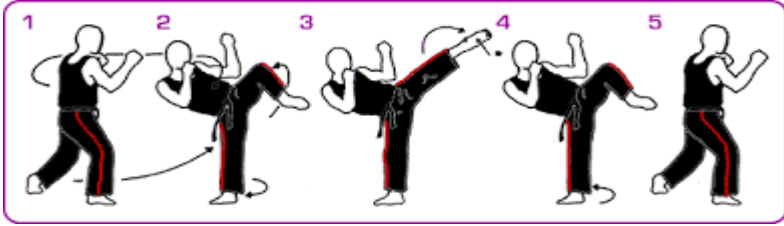



- 3) Las mismas filas y grupos, ahora realizamos la patada circular hacia adelante, en este ejercicio nos ponemos al igual que al n°1. Pero ahora lo hacemos con un circular hacia adentro, la pierna derecha es primero que tiene que tratar de chocar con la palma de la mano izquierda, sucesivamente.




- 4) Realizamos la patada circular hacia afuera, similar al ejercicio n°2, solo que la patada es hacia afuera. Al silbato realizamos, primero la pierna derecha y luego la izquierda



	<p>5) Ejecutamos la patada empeine, similar al ejercicio n° 2, solo que en este ejercicio se gira la pierna base para que la patada sea de costado. 1) estamos en guardia, 2) flexionamos, 3) pateamos hacia arriba por encima de la cabeza. Con la punta del pie extendido.</p> <p>Este ejercicio lo practicamos en parejas de dos, para agarrar la técnica del pateo. Agarrado de la mano la pareja n° 1 realiza el ejercicio, y la pareja n° 2 lo sujeta. Sucesivamente.</p> 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían de estos tipos de patadas?, ¿qué dificultades tuvieron? ¿Para qué les servirá las patadas en su vida cotidiana?, ¿se debe de utilizar con cualquiera?</p> <p>- indicamos que no debemos de aplicar estas técnicas con sus compañeros, que solo es para defensa propia. Y el que el wushu es para hacer el bien.</p> <p>- todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase.</p>	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUANCUCO
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Nº 22010 AL PUERTO GUADALIFE
Teodoro Garcia Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 06

Título de la Sesión: “Conocemos y practicamos los saltos básicos.”

I. DATOS INFORMATIVOS:

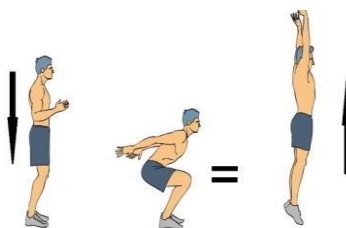
AREA	Educación Física	FECHA	25/10/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

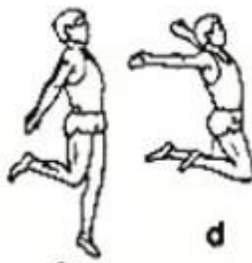
SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los movimientos de la clase pasada?, ¿conocen acerca de los saltos acrobáticos del nanquan?, ¿lo han visto antes?</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden todas las preguntas. Y luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar: sobre el nanquan que dentro de ello tiene sus saltos acrobáticos propios que sirven para el desarrollo de la fuerza y potencia y velocidad. Dicho todo esto, empezamos con la activación fisiológica del esquema corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En mismo círculo todos se ponen de pie, y empezamos con soltura y relajación del miembro inferior, y luego del miembro superior. - En el mismo círculo salticamos, realizamos taloneos, rodillas, patadas de soldado, skipping, 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ en grupo de clase, el tesista recomienda a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar.</p> <p>Ejercicios de saltos:</p> <p>1. Formamos a los alumnos, de 6 grupos de 5, todos en columnas separados de doble distancia cada uno. Empezamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el mismo lugar realizamos salticadas con los pies juntos, al silbato saltamos hacia arriba lo más alto posible, y seguimos salticando, sucesivamente hasta llegar a 10 saltos. - Similar al anterior, solamente que ahora en cada silbato realizamos salto de rodilla al pecho. Sucesivamente hasta llegar a 10 saltos. - Similar al anterior, seguimos salticando, solamente ahora en cada silbato realizamos salto dorsal, sucesivamente hasta llegar a 10 saltos. <p>2. Ponemos 6 conos y en cada cono están colocado 5 alumnos, al silbato sale el primer grupo corriendo y al medio del campo realizan un salto hacia arriba con las piernas bien juntas, y se quedan al otro extremo de la cancha. Sucesivamente.</p>	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p style="text-align: center;">Conos, discos, silbato y cronometro.</p>



3. Siguen los grupos, al silbato sale el primer grupo corriendo y al medio del campo realizan un salto hacia arriba con rodilla al pecho agrupado. y se quedan al otro extremo del campo. Sucesivamente.



4. Siguen los grupos, al silbato sale el primer grupo corriendo y al medio del campo realizan un salto dorsal hacia arriba con los talones flexionados, y con los dedos tocamus la punta de los pies. se quedan al otro extremo del campo. Sucesivamente.



ACTIVIDAD AVANZADA:



Damos tiempo para la recuperación, mientras se hace esto, nos formamos igual que el ejercicio N°1. Separados en doble distancia, y lo que están atrás, dan 4 pasos más atrás.


En este ejercicio practicaremos las patadas aéreas básicas del Nanquan. Este ejercicio se llama "patada tornado". Empezamos con lo más básico.

- Antes de esto realizamos ejercicios de flexibilidad en los miembros inferiores.
- Entramos en el ejercicio, todos de pie, el tesista da a conocer el ejercicio. Primero realizamos patada circular hacia adentro con la pierna derecha chocando a la palma izquierda con los brazos separados y extendidos.



- Realizamos la parte básica, el tesista indicada cada movimiento paso a paso, de con que paso se inicia el movimiento.
- Separamos los brazos y las piernas a la anchura de los hombros. Damos un paso hacia adelante.

	<ul style="list-style-type: none"> - Tomamos impulso con las piernas semi flexionadas, y damos un pequeño salto hacia arriba, levantando la pierna izquierda que esta flexionada y con la pierna derecha se patea a la palma izquierda.  <p>Patada tijera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tesista ase una demostración de esta patada, y lo enseña paso por paso. Primero todos colocados igual que al anterior ejercicio en las mismas filas y columnas en su mismo lugar. Segundo, empezamos con el ejercicio básico asemos una patada doble, primero levantamos la pierna izquierda y después la derecha. - Igual que el ejercicio anterior, pero ahora lo asemos corriendo y al medio del campo realizamos el ejercicio, y nos quedamos al otro extremo del campo el primer grupo y sucesivamente. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían de estos dos tipos de saltos acrobáticos del nanquan?, ¿qué dificultades tuvieron? ¿lo podrían mejorar?</p> <p>- indicamos que no debemos de aplicar estas técnicas con sus compañeros, que solo es para defensa propia. Y el que el wushu/nanquan es para hacer el bien.</p> <p>- todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase.</p>	<p>10° min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 07

Título de la Sesión: “Participamos en la práctica de gimnasia básica”


I. DATOS INFORMATIVOS:




AREA	Educación Física	FECHA	30/10/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO"UNICO"	DURACIÓN	90 min.
I.E.	N°32612 "Puerto Guadalupe"		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodríguez.		


II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.


III. SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los movimientos de la clase pasada?, ¿conocen acerca de la gimnasia básica?, ¿lo han visto antes?, ¿alguna vez realizaron el rodamiento hacia adelante y hacia atrás? ¿conocen el aspa de molino? <input type="checkbox"/> Todos entran en conflicto y responden todas las preguntas. Y luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar, dicho todo eso, empezaremos con la activación fisiológica del esquema corporal. <ul style="list-style-type: none"> - En mismo círculo todos se ponen de pie, y hacemos la formación correcta para iniciar la clase: en filas y grupos, empezamos con la soltura y relajación de los miembros inferiores y superiores. - En la misma fila, realizaremos taloneos, rodillas, patadas, saltos laterales, skipping, y otras variantes. - 	10min.
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En grupo de clase, el tesista recomienda a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar. RODAMIENTO HACIA ADELANTE. <ul style="list-style-type: none"> - En sus mismas filas, cada grupo con su colchoneta, al silbato sale cada fila a realizar el rodamiento hacia adelante. - El mismo trabajo, solo que ahora lo corregiremos, desde la posición de pierna y brazos. Al realizar el rodamiento hacia adelante se tienen que agrupar formando un círculo con el mentón pegado al pecho, para que la parada sea perfecta. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Formamos dos equipos, uno de mujeres y otro de varones, el trabajo es el siguiente: formamos tres colchonetas. Al silbato salen los dos primeros, y realizan tres rodamientos consecutivos hacia adelante. 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, colchonetas, silbato y cronometro.</p>

	 <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos el rodamiento hacia atrás: formamos columnas y grupos, al mismo modo cada grupo con su colchoneta. Enseñamos la ejecución de la voltereta hacia atrás desde la posición de manos y piernas, iniciando con posición cuclillas.  <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos el aspa de molinos con dos manos: las mismas filas, desde la posición inicial de pie, realizar el aspa de molino, con los brazos extendidos, primero la mano izquierda topa al piso, luego la derecha. Separando los miembros inferiores, de manera extensa para que el ejercicio sea correcto.  <ul style="list-style-type: none"> - Seguimos con la práctica del aspa de molino con dos manos, luego con una mano. Practicamos y repasamos cada ejercicio, para corregir algunos errores que se pido encontrar en el camino. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico</i> (2/10)</p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían como se hacen realmente los rodamientos y el aspa de molino? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿lo podrían mejorar?</p> <p>- todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase.</p>	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRE. REG. UGEL PUNTA
DIRECCIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUARI/CUZCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUARI/CUZCO
TEODORO GARCÍA BUSTAMANTE
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 08

Título de la Sesión: “Aprendemos las técnicas de defensa personal”



I. DATOS INFORMATIVOS:

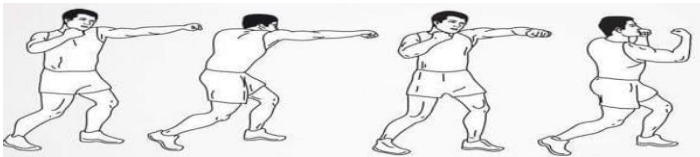
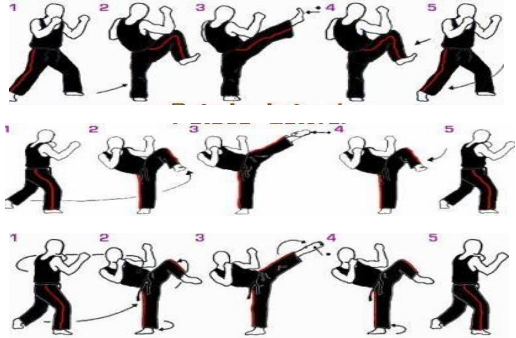
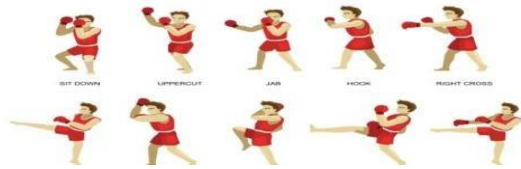
AREA	Educación Física	FECHA	31/10/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		


II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

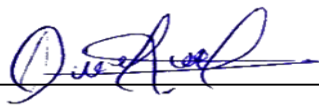
III. SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan los movimientos de la clase pasada? ¿conocen sobre la palabra defensas personal? ¿Qué es boxeo chino? ✓ Todos entrar en conflicto y responden a todas las preguntas. Luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar, dicho todo, empezaremos con la activación fisiológica. <ul style="list-style-type: none"> - Tratamos por diferentes estaciones, al silbato todos moverán los brazos hacia adelante, y al otro silbato todos estiran, va variando los ejercicios según el docente. - En filas y grupos, realizamos taloneos, skipping, saltos laterales, avanzando hacia adelante, variamos el ejercicio según los testistas. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En grupo de clase, los testistas recomiendan a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar. ✓ Los testistas explican sobre esta técnica, y detallan la práctica de los valores y respeto. Que el nanquan (wushu) no es para hacer el mal, sino todo lo contrario. ✓ El saludo. En el mundo de las artes marciales, el saludo es muy importante. Es la señal de lealtad y respeto. El puño se refiere a la fuerza, y la palma, al auto control. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Colocamos 3 filas de 4, todos separados en doble distancia y los compañeros de atrás se separan dando 4 pasos hacia atrás. Los testistas explican el ejercicio que se va a realizar, todos en posición de guardia, desde la posición de piernas, hasta los brazos. Al silbato todos se ponen en guardia y saltamos, al otro silbato cambiamos de guardia, sucesivamente. <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p style="text-align: center;">Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Sigue las mismas filas, seguimos con la posición de guardia, ahora golpearemos con los puños, el puño de adelante es el que golpea primero (jabadelantado). Y luego el puño de atrás (jab trasado).  <ul style="list-style-type: none"> - Estamos en posición de guardia, al silbato realizamos la patada con el empeine del pie, y jalamos para caer en nuestra misma posición. Combinamos este ejercicio con diferentes patadas. Patada frontal, patada lateral, patada con giro.  <ul style="list-style-type: none"> - El mismo ejercicio y posición, solo que ahora, combinaremos los dos puños con las patadas, puño y pateo.  <ul style="list-style-type: none"> - Repetimos los mismos ejercicios hasta mejorarlo, la patada con giro es compleja, pero con la ayuda de los tesisistas, se mejorará esta técnica. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido. Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían acerca de estas combinaciones de puños, y patadas realizada? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿lo podrían mejorar?</p> <p>- todos se paran en orden, y se retiran a su respectivo salón de clase.</p>	<p>10°min</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION HUARUCU
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUERTO RICO
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUERTO RICO
Teodoro Garcia Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 09

Título de la Sesión: “Aprendemos técnicas de proyecciones y barridos, respetando a mis compañeros”


I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	06/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

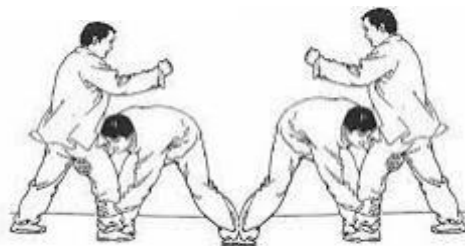
II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan los movimientos de la clase pasada? ¿conocen acerca de las proyecciones o barridos?, ¿las proyecciones y barridos serán fundamentos claves del wushu? ✓ Todos entrar en conflicto y responden a todas las preguntas. Luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar, dicho todo, empezaremos con la activación fisiológica del esquema corporal. <ul style="list-style-type: none"> - En un círculo extenso en posición de pie. En filas de 4, con 3 alumnos, empezamos con la activación, partiendo desde los miembros inferiores, hasta los miembros superiores. - Realizamos un trote, test de cooper, por 12min. Los tesisas van corrigiendo la técnica de movimientos de brazos y la posición correcta de las manos , en el momento que van trotando, 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>Juego de recreación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El zurriagaso: los tesisas esconden por el patio un churro de gomas espuma. Aquel alumno que encuentre perseguirá e intentará dar al resto de sus compañeros. Solo se puede golpear de la cintura para abajo. Se pueden incorporar más churros escondidos para conseguir una mayor activación de la clase. <div style="text-align: center;">  </div> <p>En grupo, clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados volviendo a la calma, los tesisas recomiendan a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar. <p>Actividad básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los tesisas indican algunos barridos, paso a paso. - En parejas de dos, ordenados en filas, viéndose frente a frente, realizar cargadas en posición de guarda, al silbato la pareja número 1, carga por un 	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p style="text-align: center;">Conos, discos, colchonetas, silbato y cronometro.</p>

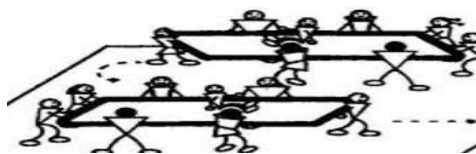
determinando tiempo y repeticiones a la pareja 2. Al silbato cambiamos los papeles.



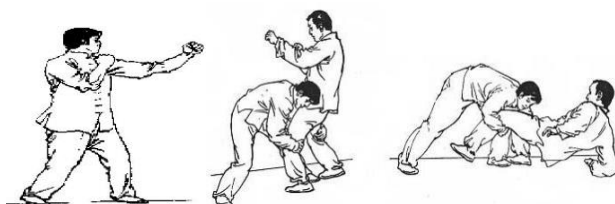
- Lo mismo, pero ahora realizamos cargadas de bebe, en posición de guardia, al silbato empieza el grupo 1, termina por tiempo, sucesivamente.
- Casi lo mismo, ahora todos en posición de guardia y el otro golpea, el ejercicio es agarrar el varazo del quien golpeo y dar un paso para poner la espalda, sucesivamente lo realizan el grupo n°1, luego el n°2.

Actividad avanzada:

- Colocamos colchonetas al medido del campo, lo armamos como si fuera un cuadrilátero.



- En parejas de dos, varón con varón y mujer con mujer. Los testistas dan a conocer el primer ejercicio, guardia las dos parejas, la pareja n°1 da el jap adelantado y jala las piernas a la pareja n2, el mismo se repite, cambiando los papeles. Atrape de dos piernas a contra de puño, flexión desde la fosa poplíteay proyección



- Siguen las mismas parejas, ahora cambiamos de ejercicio, los testistas dan a conocer, la pareja 2 da una patada empeine, y el n°1 lo agarra y da un paso hacia adelante para que así caiga su compañero hasta la colchoneta. Los testistas explican las posiciones de las caídas, y el mentón pegado al pecho. Atrape de contra a puño sobre pierna adelantada (2 puntos), zancadilla (tercer punto) y proyección, proyección



- Siguen los mismos, ahora variamos diferentes barridos y proyecciones. Con la patada extendida, el otro compañero reacciona embolsando su pierna y luego mete una pequeña tranca en el otro pie, dando un giro, para que el oponente pierda el equilibrio y se caiga. Atrape patada lateral con mano adelantada (1° punto), pisotón a pie atrasado (2° punto) y atrape a cuello con mano atrasada (3° punto)

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 10

Título de la Sesión: “Me relaciono proponiendo actividades expresivas”

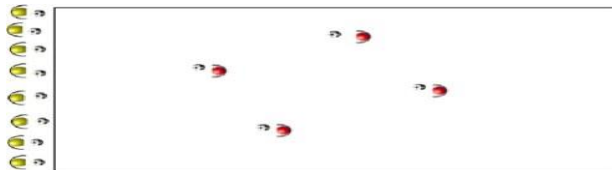
I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	07/11/2023
GRADO Y SECCION	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACIÓN	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodríguez.		

II. PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan los movimientos de la clase pasada? ¿conocen acerca del nanquan?, ¿saben que son los 5 elementales del sur? ¿se acuerdan de las garras del tigre?, ¿se acuerdan de las posiciones básicas del nanquan?</p> <p>✓ Todos entrar en conflicto y responden a todas las preguntas. Luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar, dicho todo, empezaremos con la activación fisiológica del esquema corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el círculo, realizamos la activación moviendo los miembros inferiores, moviendo la cintura, moviendo los hombros y cabeza, luego empezaremos con la elasticidad del esquema corporal. - Formamos filas y grupos de 4, al silbato salimos trotando, poco a poco agarraremos la velocidad, realizando ejercicios de pique, taloneos, skipping, saltos consecutivos, saltos polimétricos. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>Juego de recreación:</p> <p>✓ Cruzar la frontera: el juego consiste en robar pelotas y balones situados al otro lado de la pista sin ser tocados por los policías de la aduana. Los jugadores que han sido tocados se transforman en policías que intentarán no dejar pasar a los demás. Cuando haya muchos policías, se puede limitar su manera de moverse para prolongar el juego. Por ejemplo, solo pueden moverse a la pata coja o de la mano de otro policía.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>En grupo, clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados volviendo a la calma, los tesisas recomiendan a los alumnos que tomen mucha atención de la clase que se va a realizar. <p>Actividad básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En parejas de dos, pero les formamos en dos filas, separadas a una corta distancia, el ejercicio es que la pareja número uno corre y toca las puntas de los pies de la pareja número dos, y vuelve rápidamente a su lugar, se trabaja por un tiempo determinado. Al silbato cambian los papeles. 	<p style="text-align: center;">70min.</p> <p style="text-align: center;">Conos, discos, colchonetas silbato y cronometro.</p>

- En pareja de dos, en forma ordenada, realizar saltos consecutivos por un tiempo determinado. La pareja número uno realiza el trabajo, mientras que el otro se sienta en el piso con las piernas juntas extendidas. Sucesivamente se cambiando lugar al silbato.
- Siguen las mismas parejas, pero ahora la pareja numero dos se sienta extendiendo y separando los miembros inferiores, y la pareja número uno realiza el trabajo de skipping a los costados, en medio de los miembros inferiores de su compañero.
- Realizamos ejercicios de flexibilidad para los miembros inferiores y superiores, en parejas de dos.

Actividad avanzada:

- Empezamos con el propósito de la clase, entrando en el **primer elemental** del Nanquan, lo cual los testistas advierten a los alumnos que pongan mucha atención a cada movimiento que se va a realizar.
- Repasamos las posturas básicas del nanquan, la posición de manos y brazos.
 1. Empezamos con los dos primeros pasos, uno (firmes), dos (levantamos los puños a la altura de la cintura con los codos pegados a las costillas y la mirada fijamente hacia la izquierda). Repetimos el trabajo hasta mejorarlo.



2. Seguimos con la rutina, ahora empezamos con dos pasos más, uno: separamos los miembros inferiores, en posición Ma Bu, con el brazo izquierdo en forma de bloqueo con las garras del tigre, con el puño derecho pegado a la cintura. Dos: sigue el bloqueo, y golpeamos con el brazo derecho por encima del bloque cambiando la posición de pierna en Gong Bu.



3. Avanzamos dos pasos más, ahora volvemos a la posición de la imagen número tres, luego avanzamos medio paso la pierna derecha y la izquierda lo flexionamos, hasta que esté al ras del suelo con el cuerpo recto, la posición de brazo izquierdo esta en bloqueo, y el brazo derecho golpea con garra de tigre.



4. Seguimos la rutina, avanzamos un paso con la pierna derecha semi flexionada y la pierna izquierda arrastra un poco, los brazos como si estuviéramos jalando una flecha, con los puños cerrados. Dos: en posición de flecha, giramos a la posición Ma Bu, con el puño izquierdo pegado a la cintura izquierda, y el puño derecho extendido mirando hacia la derecha.



TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 11

Título de la Sesión: “Me relaciono proponiendo actividades lúdicas novedosas”

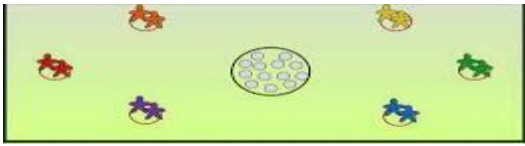
II. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	08/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

b) PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

c) SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan los movimientos de la clase pasada? ¿conocen acerca del nanquan?, ¿saben que son los 5 elementales del sur? ¿se acuerdan de las garras del tigre?, ¿se acuerdan de las posiciones básicas del nanquan?</p> <p>✓ Todos entrar en conflicto y responden a todas las preguntas. Luego explicamos sobre la clase que vamos a realizar, dicho todo, empezaremos con la activación fisiológica del esquema corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el círculo, realizamos la activación moviendo los miembros inferiores, moviendo la cintura, moviendo los hombros y cabeza, luego empezaremos con la elasticidad del esquema corporal. - Formamos filas y grupos de 4, al silbato salimos trotando, poco a poco agarraremos la velocidad, realizando ejercicios de pique, taloneos, skipping, saltos consecutivos, saltos polimétricos. - En las mismas filas realizamos saltos hacia arriba, saltos de rodilla al pecho, saltos con piernas agrupadas, etc. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>Juego de recreación:</p> <p>✓ Robo de balones: los alumnos se reparten en pequeños grupos de 2-4 componentes. Cada grupo tendrá asignada una casa(aro) donde habrá 3-6 pelotas. Los jugadores intentaran robar las pelotas de las casas contrarias sin perder las suyas y sin ser tocadas. Si son tocados de las casas contrarias sin perder las suyas han de volver a sus casas para incorporarse de nuevo al juego.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Actividad básica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El esquema corporal ya estando activado, empezamos con los ejercicios de flexibilidad de los miembros inferiores y superiores. 2. Seleccionamos parejas de dos, en este ejercicio realizaremos patada circular hacia adentro. La pareja n°1 es el quien hace la patada con la pierna derecha, luego con la izquierda, el n°2 es el quien levanta el brazo izquierdo viéndonos frente a frente. Al silbato cambian los papeles. 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

3. El mismo trabajo, solo que ahora realizaremos la patada con circular hacia afuera.
4. Realizamos ejercicios de velocidad en skipping en parejas de dos, por un determinado tiempo, al silbato cambian los papeles.
5. Siguen los dos viéndose frente a frente, solo que el n°1 realiza el ejercicio de abdominales, de cubito dorsal con los miembros inferiores flexionados topandolos hombros hacia el otro compañero, y el otro agarra las puntas de los pies desu compañero.

Actividad avanzada:

- Empezamos con el propósito de la actividad, entrando en el **segundo elemental** básico del nanquan, la cual los tesisas advierten a los alumnos que pongan mucha atención a cada movimiento que se va a realizar.

1. Empezamos con los dos primeros pasos, uno (firmes), dos (levantamos los puños a la altura de la cintura con los codos pegados a las costillas y la mirada fijamente hacia la izquierda). Repetimos el trabajo hasta mejorarlo. Marcamos la postura Ma Bu, y de frente cambiamos a Gong Bu, con el brazo izquierdo en bloqueo por encima de la cabeza y golpeando con el brazo derecho en forma de tigre.




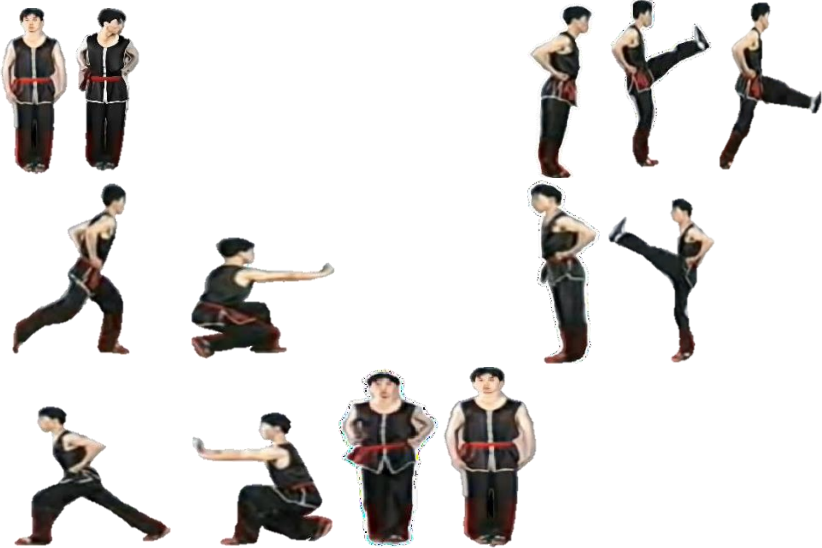
2. Jalamos la pierna derecha y los brazos golpeando al pecho, luego en posición firme con brazos pegados a la cintura, pateamos la pierna izquierda un poco más arriba de la cintura. Bajamos la patada dando un paso hacia adelante marcando la postura Gong Bu para tomar impulso, dando un salto cruzado, cayendo con las piernas flexionadas, y los brazos rectos hacia adelante.




3. Seguimos con las garras de tigre, marcamos Ma Bu, y giramos a Gong Bu con bloqueo de brazo derecho encima de la cabeza y el brazo izquierdo en golpe con garras de tigre, luego avanzamos un paso hasta ponernos en posición firme con brazos pegados hacia la cintura. En posición firme damos una patada con la pierna derecha y la bajamos hacia adelante marcando la postura Gong Bu con los puños a la cintura.

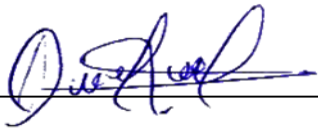


4. Damos un pequeño salto cruzado cayendo con la pierna izquierda y la pierna derecha apoyado al talón con los brazos extendidos con garras de tigre, luego termina la rutina.

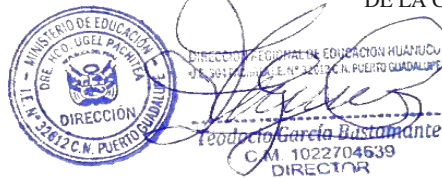
	 <ul style="list-style-type: none"> - Hacemos la ruina completa, solo que ahora es ir y volver y llegar al mismo sitio donde se empezó. - Segundo Elemental. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían acerca del segundo elemental del nanquan?, ¿qué dificultades tuvieron?, ¿lo podrían mejorar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da consejo que repasen estos movimientos en su casa, para seguir continuando con los demás elementales. 	<p>10°min</p> <p>Recursos humanos</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUARHUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUARHUCO
C.A. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 12

Título de la Sesión: “propongo ejercicios físicos lúdicos”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	13/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

d) PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejorade sus capacidades físicas básicas.

e) SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p><u>APERTURA</u></p> <p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan los movimientos de la clase pasada? ¿conocen acerca del nanquan?, ¿saben que son los 5 elementales del sur? ¿se acuerdan de las garras del tigre?,</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden a todas las preguntas. Explicamos que ya vamos avanzados los tres elementales, que tienen mucho talento y que deberían de practicarlos mucho más para mejorarlo. Explicamos lo que se va realizar en esta clase. Empezamos con la activación fisiológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el círculo, realizamos la activación moviendo los miembros inferiores, moviendo la cintura, moviendo los hombros y cabeza, luego empezaremos con la elasticidad del esquema corporal. - Formamos filas y grupos de 4, al silbato salimos trotando, poco a poco agarraremos la velocidad, realizando ejercicios de pique, taloneos, skipping, saltos consecutivos, saltos polimétricos. - En las mismas filas realizamos saltos hacia arriba saltos aros del nanquan. 	10min.
<p><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>Juego de recreación:</p> <p>✓ Abrazados: el juego consiste en un pillo pillo clásico, donde un jugador intenta capturar a los otros. Si esto ocurre se cambian los papeles entre perseguidor y perseguido. Los jugadores están a salvo si se abrazan a un compañero. así, un jugador acostado por su contrincante puede ser salvado si alguien le abraza.</p> <p>Actividad básica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes ordenan a los alumnos de 3 filas a 4 alumnos, empezamos con lateralidades (derecha izquierda, adelante y atrás, arriba, abajo) como un juego de coordinación, velocidad y resistencia. 2. En columna de dos, mixto, se coloca 4 conos, 4 discos y 2 conos separados al último del campo. El trabajo consiste al silbato pasan en los primeros conos en zigzag, y en los conos pasan topando con la mano derecha e izquierda, a su vez siguen hasta llegar a los conos del último y van corriendo en su lugar a topar la mano del siguiente. <p>Actividad avanzada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezamos con el propósito de la actividad, entrando en el tercer elemental básico del nanquan, la cual los estudiantes advierten a los alumnos que pongan mucha atención a cada movimiento que se va a realizar. <ol style="list-style-type: none"> 1. Empezamos con los dos primeros pasos, uno (firmes), dos (levantamos los puños a la altura de la cintura con los codos pegados a las costillas y la mirada fijamente hacia la izquierda). Seguimos con la rutina, ahora empezamos con dos pasos más, uno: separamos los miembros inferiores, en posición Ma Bu, con 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

el brazo izquierdo en forma de bloqueo con las garras del tigre, con el puño derecho pegado a la cintura. Dos: sigue el bloqueo, y golpeamos con el brazo derecho por encima del bloque cambiando la posición de pierna en Gong Bu.



2. Volvemos a la postura Ma Bu, golpeando con el puño izquierdo, luego giramos alrededor del esquema corporal cayendo en la posición Gong Bu, con el puño derecho pegado en el vientre y el puño izquierdo.



3. Levantamos el brazo derecho dando un giro, dando la palma con la mano izquierda, caemos en posición Gong Bu, luego lo jalamos, el brazo izquierdo semiflexionado y el derecho pegado a la costilla.




4. Caemos en la postura Ma Bu, con el puño izquierdo recto y el derecho pegado a la cintura, luego volteamos la mirada hacia la izquierda con un bloqueo, golpeamos con la garra derecha girando la postura a Gong Bu.

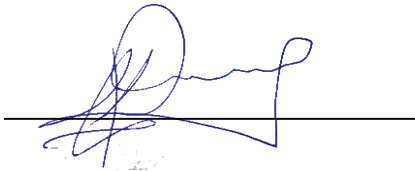


5. Jalamos la postura a Ma Bu, con el puño izquierdo recto y el derecho pegado a la cintura, damos un giro con los puños girando a la postura Gong Bu con el brazo pegado al vientre y el puño izquierdo recto.

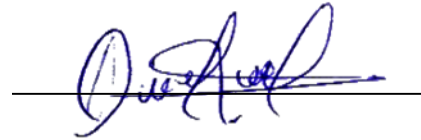


6. Levantamos el brazo derecho cayendo en posición Gong Bu, jalamos el brazo derecho pegado a la costilla y el izquierdo en bloqueo poniéndonos en posición de guardia. Nos ponemos en posición Ma Bu con golpe recto del brazo derecho, y la izquierda pegado la cintura, nos ponemos posición inicial igual que el comienzo de la rutina.

	 <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos la Rutina completa. - Tercer elemental básico del nanquan 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico</i> (2/10)</p>	<p>Actividad de grupo:</p> <p>Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos si sienten algunas dudas, o preguntas, que todo sea bienvenido.</p> <p>Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿qué les pareció la clase?, ¿Cómo se sintieron al ejecutar los ejercicios?, ¿conocían acerca del tercer elemental del nanquan?, ¿qué dificultades tuvieron?, ¿lo podrían mejorar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da consejo que repasen estos movimientos en su casa, para seguir continuando con los demás elementales. 	<p>10°min</p> <p>Recursos humanos</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRE. H.C. UGEL PACHTA
DIRECCIÓN
11.E.N. 22612 C.M. PUERTO BUALLUPE

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUAJUQUILLO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUAJUQUILLO
Teodoro Garcia Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 13

Título de la Sesión: “Conozco y practico, ejercicios con mayor complejidad”

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	14/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

f) PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

g) SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p style="text-align: center;"><u>APERTURA</u></p> <p style="text-align: center;">Motivación</p> <p style="text-align: center;">Recuperación de saberes previos</p> <p style="text-align: center;">Conflicto cognitivo</p> <p style="text-align: center;"><i>Adecuación Morfo Funcional</i> (2/10)</p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los ejercicios que realizamos la clase pasada? ¿vieron la serie y película de dragon ball z? ¿vieron sus movimientos? ¿lo podríamos imitar?</p> <p>✓ Todos entran en conflicto y responden a todas las preguntas. Explicamos que ya vamos avanzados los tres elementales, que tienen mucho talento y que deberían de practicarlos mucho más para mejorarlo. Explicamos lo que se va a realizar en esta clase. Empezamos con la activación fisiológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el círculo, realizamos la activación moviendo los miembros inferiores, moviendo la cintura, moviendo los hombros y cabeza, luego empezaremos con la elasticidad del esquema corporal. - Formamos filas y grupos de 4, con 3 alumnos, al silbato salimos trotando, poco a poco agarraremos la velocidad, realizando ejercicios de pique, taloneos, skipping, saltos consecutivos, saltos polimétricos. - En las mismas filas realizamos repasaremos los saltos de gimnasia básica, saltotijera, salto mariposa, etc. 	<p>10min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p style="text-align: center;">Construcción del aprendizaje</p> <p style="text-align: center;"><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido</i> (6/10)</p>	<p>Juego de recreación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos estamos trotando, al silbato se congelan, el quien se mueve luego del silbato, hará un castigo, puede cantar, bailar o contar una adivinanza. <p>Actividad básica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los testistas ordenan a los alumnos de 3 filas a 4 alumnos, de las cuales se separan a doble distancia, para realizar diversos ejercicios de flexibilidad de los miembros inferiores y superiores. 2. Los testistas forman de forma ordenada a los alumnos, de las cuales indicarán que todos vamos a realizar los elementales del Nanquan del primero al tercer elemental. 3. Separamos los grupos, las mujeres realizarán el primer elemental, mientras que los varones observarán y darán un visto bueno a sus compañeras. Al silbato cambien los papeles. 4. En parejas de dos, repasamos las patadas, puños, bloqueos, etc, lo que se estuvo trabajando en las clases anteriores. <p>Actividad avanzada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezamos con el propósito de la actividad, entrando al Cuarto elemental básico del nanquan, la cual los testistas advierten a los alumnos que pongan mucha atención a cada movimiento que se va a realizar. 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

1. Empezamos con los dos primeros pasos, uno (firmes), dos (levantamos los puños a la altura de la cintura con los codos pegados a las costillas y la mirada fijamente hacia la izquierda). Movemos la pierna izquierda en diagonal, en posición Ma Bu, luego giramos en posición Gong Bu, con los brazos rectos, con las palmas uno arriba y el otro abajo.



2. Después hacemos los pasos cruzados hasta caer en posición Ma Bu, giramos las piernas en Gong Bu con los brazos rectos con las palmas mirando hacia la derecha.



3. De esto pateamos y jalamos los brazos y volvemos a caer a la misma posición de Gong Bu, con los brazos rectos mirando hacia la derecha. Luego hacemos un giro cambiando de posición, y quedamos en Ma Bu, después golpeamos con posición gong bu con los brazos rectos uno arriba y el otro abajo



4. Hacemos el cruce de miembros inferiores, quedando en posición Ma Bu, en dirección diagonal, para golpear en posición Gong Bu con los brazos rectos.



5. Pateamos la pierna derecha jalando con los brazos, después vuelve a su misma posición de Gong bu, cambiamos de posición hasta la izquierda quedando en posición Ma Bu. Después de esto giramos a Gong Bu, con los miembros superiores rectos uno encima del otro, jalamos la pierna derecha para quedar en posición inicial con los brazos pegados hacia la costilla.

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 14

Título de la Sesión: “Mejoro mis capacidades físicas mediante ejercicios cooperativos”

II. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	15/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

h) PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

i) SECUENCIA DIDÁCTICA

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>TIEMPO Y RECURSOS</i>
<p><u>APERTURA</u></p> <p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo clase:</p> <p>✓ Damos la bienvenida y salimos al campo, y en un círculo nos sentamos, y preguntamos: ¿se acuerdan de los ejercicios de la clase pasada? ¿recuerdan los elementales del primero al cuatro? ¿podemos ejecutarlo de la mejor manera?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos entran en conflicto y responden a todas las preguntas. Explicamos que ya vamos avanzando cuatro elementales, que tienen mucho talento y que deberían de practicar este deporte. Explicamos lo que se va a realizar en esta clase el quinto elemental y el nanquan 16. - En el círculo, realizamos la activación moviendo los miembros inferiores, moviendo la cintura, moviendo los hombros y cabeza, luego empezaremos con la elasticidad del esquema corporal. - Formamos filas y grupos de 4, con 3 alumnos, al silbato salimos trotando, poco a poco agarraremos la velocidad, realizando ejercicios de pique, taloneos, skipping, saltos consecutivos, saltos polimétricos. - En las mismas filas realizamos repasaremos los saltos de gimnasia básica, saltotijera, salto mariposa, etc. 	<p>10min.</p>
<p><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>Juego de recreación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos una dinámica de coordinación: todos en movimientos dando salticadas, realizamos un espejo, todo al guía de los tesisas, ejemplo. el profesor David se mueve a la derecha, igual lo hará el alumno Dayron. Todos atentos, el quien se confunde tendrá un castigo, de cantar, bailar o contar una adivinanza. <p>Actividad básica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos ejercicios cooperativos: colocamos 3 grupos de 4 estudiantes, cada grupo tiene un balón, al silbato lo lanzan hacia adelante los alumnos que están atrás, y así para que salgan los compañeros de adelante. - Los tesisas explican la importancia de los ejercicios cooperativos, y respeto y confianza hacia sus compañeros. <p>Actividad avanzada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezamos con el propósito de la actividad, entrando al quinto elemental básico del nanquan, la cual los tesisas advierten a los alumnos que pongan mucha atención a cada movimiento que se va a realizar. 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

1. Empezamos con los dos primeros pasos, uno (firmes), dos (levantamos los puños a la altura de la cintura con los codos pegados a las costillas y la mirada fijamente hacia la izquierda). Seguimos con la rutina, separamos los miembros inferiores, en posición Ma Bu, con el brazo izquierdo en forma de bloqueo con las garras del tigre, con el puño derecho pegado a la cintura. sigue el bloqueo, y golpeamos con el brazo derecho por encima del bloque cambiando la posición de pierna en Gong Bu.



2. Damos un paso hacia adelante, cruzando y separando los miembros superiores como si estariamos rompiendo una cadena, en posición Ma bu, luego cambiamos a Gong Bu el brazo izquierdo hacia abajo, de ahí levantamos los dos brazos hacia arriba por encima de la cabeza.



3. Dicho esto, aemos tención abdominal, y de los brazos, estirándolos hacia arriba y abajo. Cambiamos de posición a Ma Bu, en bloqueo con el brazo izquierdo y golpeamos con el brazo derecho. Finalizando nos ponemos en posición inicial y firmes.





4. Realizamos esta rutina de ida y vuelta hasta llegar a su sitio donde se inició.
 - Realizamos estos movimientos dando consejos a los estudiantes que más saben ayuden a corregir algunos errores que tienen los otros.
 - **REALIZAMOS EL NANQUAN NUMERO 16**

1. En posición inicial firmes, a la voz, iniciamos con el saludo oficial reglamentario del nanquan, los testistas lo indicarán adecuadamente. Seguidamente seguimos con los bloqueos con la mano derecha con la palma de dicha mano, echo eso seguimos con el bloqueo y ataque en posición de garras de tigre.



2. Luego recordamos la posición de flecha, y seguido flexionamos nuestros miembros inferiores dando un codazo. Damos un paso y seguimos con la posición rompiendo cadena, seguido aemos posición bloqueo y ataque.

		
	<p>3. Seguido realizamos el bloque alto con ataque de garra izquierda, nos ponemos en posición mabu y atacamos con los miembros superiores.</p> <p>4. Realizamos todos los movimientos, repetidamente para memorizarlos. Como veremos en la siguiente imagen.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Repasamos la Rutina completa para mejorarlo. - Las actividades realizadas, son de cooperación y trabajo físico mental, donde se realizan diversos tipos de actividades físicas, y que más la mejora en el desarrollo de las capacidades físicas básicas. 	
<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico (2/10)</i></p>	<p>Actividad de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos sentados en un círculo: preguntamos a los alumnos tienen algunas dudas, o cualquier pregunta que todo sea bienvenido. - Ellos crean un conflicto, y preguntamos: ¿Qué les pareció la clase? ¿Cómo se sintieron al ejecutar los diversos ejercicios que se realizaron? - Indicamos todas las actividades que realizamos desde un comienzo. Y los testistas se percataron que los alumnos mejoraron impresionantemente en sus capacidades físicas, y luego preguntan: ¿Cómo se sintieron desde el comienzo de estas actividades? ¿Qué aspectos se están dando cuenta con la ayuda de este proyecto? Se da consejo que repasen estos movimientos en su casa, para seguir continuando con los demás elementales. 	<p>10° min</p> <p>Recursos humanos</p>



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRE. R.G.O. UGEL PACHA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUARACUZ
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUEBLO GUADALUPE
Teodoro García Bustamante
C.M. 1022704639
DIRECTOR

TRATAMIENTO EXPERIMENTAL N° 15

Título de la Sesión: “Evaluamos las capacidades físicas a través del Nanquan”

III. DATOS INFORMATIVOS:

AREA	Educación Física	FECHA	16/11/2023
GRADO Y SECCIÓN	1°Y 2° GRADO”UNICO”	DURACION	90 min.
I.E.	N°32612 “Puerto Guadalupe”		
DOCENTE	David Ángel, Reyes Rodriguez.		

j) PROPOSITO:

- ✓ El propósito de la sesión es que el estudiante se adapte a ejercicios nuevos que tiene el Nanquan, para su desarrollo y mejore sus capacidades físicas básicas.

k) SECUENCIA DIDÁCTICA

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO Y RECURSOS
<p><u>APERTURA</u></p> <p>Motivación</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <p>Conflicto cognitivo</p> <p><i>Adecuación Morfo Funcional (2/10)</i></p>	<p>En grupo de clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Damos la bienvenida a todos los alumnos en el salón de clase, y aemos una pequeña encuesta y preguntamos: ¿conocen acerca de las capacidades físicas básicas? ¿durante las actividades pasadas, tomaron en cuenta los movimientos que estaban realizando? ¿Qué aspectos físicos cambiaron dentro de las actividades anteriores? ✓ Creamos un conflicto cognitivo, con las respuestas que ellos consideren. ✓ Realizamos preguntas acerca: ¿saben que son las artes marciales? ¿te ayudó en el sentido espiritual y la práctica de valores? ¿qué es el kung fu — wushu? ¿Qué es el nanquan? ¿Qué movimientos te gustaron más? ✓ Salimos al campo y realizamos la activación fisiológica del esquema corporal: soltura y relajación de las articulaciones del cuerpo, estiramientos, elongaciones, etc. Luego en movimiento realizaremos trotes de la manera adecuada, talones, skipping, oscilaciones de miembros superiores en movimiento, lateralidades, saltos, con rodilla al pecho y las piernas rectas juntas. 	<p>10min.</p>
<p><u>PARTE MEDULAR</u></p> <p>Construcción del aprendizaje</p> <p><i>Aplicación/Transferencia de lo aprendido (6/10)</i></p>	<p>En grupo de clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volviendo a la calma, todos en círculo, los testistas explican el propósito de esta actividad, e inician las indicaciones para la evaluación de las capacidades físicas básicas que se va a realizar. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:</p> <p>FLEXIBILIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de flexibilidad en el esquema corporal. luego Realizamos el test de flexión de tronco adelante desde de pie: en pareja de dos, el n°1 se sube encima de un banco o step, el numero 2 califica si el 1 pasa por debajo del stepo banquillo. Medir la flexibilidad del tronco, sin flexionar los pies. - Realizar ejercicios de tren inferior del esquema corporal. en parejas de dos realizar 5 ejercicios (de frente, derecha, izquierda, adelante, mariposa), la pareja n°1 presiona a la pareja n°2 por tiempo de 30seg. cada ejercicio debe de ser exacto. luego cambian los papeles. - Realizar ejercicios de flexibilidad dorsal y lumbar. Los testistas darán a conocer una variedad de pruebas de dicho ejercicio, siguen las mismas parejas. <p>FUERZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de fuerza, al realizar tención abdominal(abdominales), brazos y piernas. Los testistas darán a conocer cada ejercicio. 	<p>70min.</p> <p>Conos, discos, silbato y cronometro.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar flexión y extensión de miembros inferiores. En parejas de dos, la pareja 1 realiza el ejercicio, la pareja 2 cuenta cuantas planchas este realiza, todo en un determinado tiempo de 60seg. - Realizar flexión y extensión de miembros inferiores. Los testistas darán a conocer dos ejercicios, en parejas de dos, uno cuenta y el otro realiza el ejercicio. Realizar por cuenta, 3 series de 20. <p>RESISTENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de resistencia a largo tiempo, trotar por 12 min. alrededor del campo deportivo. Durante esta prueba los testistas darán algunas variantes. - Realizar ejercicios por estaciones (método circuit training). En cada estación, realizar (flexibilidad, fuerza resistencia y velocidad). - Realizar carreras continuas de poca intensidad. Los testistas darán a conocer los ejercicios. <p>VELOCIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios continuos de velocidad a corto tiempo. El testista dará a conocer el skipping por 3 sesiones de 30 seg. En pique. - Realizar ejercicios de velocidad de pareja de dos, uno cuenta y el otro realiza el ejercicio (saltos hacia arriba, rodillas, pateando). - Ejecutar carrera de velocidad de 80mts y 100mts. Por grupo, con buena oscilación de brazos. <p style="text-align: center;">EL NANQUAN:</p> <p>EJERCICIOS ELEMENTALES DE MIEMBROS SUPERIORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar ejercicios con los puños en posición de pie (bloqueos). - Desarrollar ejercicios de manos imitando a las de un tigre (bloqueos, media, alto y bajo). <p>EJERCICIOS ELEMENTALES DE MIEMBROS INFERIORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar ejercicios de posturas básicas. - Desarrollar ejercicios de patadas. <p>EJERCICIOS BÁSICOS DE SALTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta diferentes tipos de saltos aéreos. - Ejecuta saltos lisa y aspa de molino, rodamientos. <p>EJERCICIOS ELEMENTALES DEL NANQUAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza defensa personal básico. - Realiza proyecciones y barridos. - Realiza el primer elemental. - Realiza el segundo elemental. - Realiza el tercer elemental. - Realiza el cuarto elemental. - Ejecuta el quinto elemental. - Realiza los movimientos de nanquan 16. 		
--	--	--	--	--

<p><u>FINALIZACIÓN</u></p> <p>Evaluación</p> <p>Metacognición</p> <p><i>Equilibrio Psicofísico</i> (2/10)</p>	<p>Actividad de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos en círculo, los tesisas explican el propósito de la clase, y sobre la aplicación de este proyecto, la importancia de cada ejercicio, y en qué razones va intervenir el Nanquan en su vida y que capacidades físicas va a desarrollar. - Los tesisas pregunta ¿Qué les pareció la clase?, ¿Qué aspectos físicos desarrollarán en tu esquema corporal? - Le damos las gracias por participar en este maravilloso proyecto y en su evaluación y formación que ellos tuvieron, que sigan practicándolo porque son unos excelentes estudiantes. 	<p>10° min</p> <p>Recursos</p> <p>humanos</p>
--	--	--



TESISTA
REYES RODRIGUEZ, DAVID ANGEL



TESISTA
DE LA CRUZ LEON, KEVIN DANIEL



MINISTERIO DE EDUCACION
DIRE. REG. UGEL PACIFICA
DIRECCION
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION HUAJUQUILLO
C.M. 1022704639
DIRECCION N.º 2020 C.N. PUERTO GUADALUPE
Teodoro Garcia Bastamante
DIRECTOR

ANEXO: 05

(TOMAS FOTOGRAFÍCAS)



EXPLICACIÓN SOBRE EL NANQUAN



EVALUACIÓN DEL PRE – TES



PROCESO/ BLOQUEOS



PATADAS



POSTURAS



RODAMIENTOS/ASPA DE MOLINO





ELEMENTALES









EVALUACIÓN POST TEST







ANEXO: 06

(ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS)



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:00 horas, del día 29 de diciembre del 2023, reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 3671-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 29 de diciembre de 2023, conformados por:

- Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO Presidente
- Mg. José Luis VELA ROJAS Secretario
- Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA Vocal

Con el asesoramiento del Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG el (la) Bachiller: **David Angel REYES RODRIGUEZ** aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: **Educación Física**, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: **"EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32612, PUERTO GUADALUPE" PACHITEA-HUÁNUCO, 2023.**

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) (<u> </u>)
- Locución	Regular: (14) (<u> 15 </u>)
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u> </u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u> </u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) (<u> </u>)
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Quince.

Equivalente a: Bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 19:10, horas del día 29 de diciembre de 2023.


 PRESIDENTE
 DNI N° 20904632


 SECRETARIO
 DNI N° 22518738


 VOCAL
 DNI N° 40991755



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:00 horas, del día 29 de diciembre del 2023, reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 3671-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 29 de diciembre de 2023, conformados por:

- Dr. Omar Hans CONTRERAS CANTO Presidente
- Mg. José Luis VELA ROJAS Secretario
- Mg. Jorge Antonio RIOS SORIA Vocal

Con el asesoramiento del Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG el (la) Bachiller: **Kevin Daniel DE LA CRUZ LEON** aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: **Educación Física**, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: **"EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32612, PUERTO GUADALUPE" PACHITEA-HUÁNUCO, 2023.**

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) (_____)
- Locución	Regular: (14) (<u>14</u>)
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (_____)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (_____)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) (_____)
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: catorce


Equivalente a: Regular

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 19:10, horas del día 29 de diciembre de 2023.


 PRESIDENTE
 DNI N° 20904632


 SECRETARIO
 DNI N° 22518738


 VOCAL
 DNI N° 40997755

ANEXO: 07

**(CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA
TESIS)**



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO
 Facultad de Ciencias de la Educación
 Unidad de Investigación
 "Año de Unidad, la Paz y el Desarrollo"



CONSTANCIA DE SIMILITUD N°316-2023 SOFTWARE ANTIPLAGIO – (FCE) – UNHEVAL

La unidad de investigación de la: Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente constancia de Antiplagio, aplicando al Software TURNITIN, la cual reporta un 24% de similitud, correspondiente a los interesados **REYES RODRIGUEZ David Angel** y **DE LA CRUZ LEON Kevin Daniel**, del trabajo de investigación, **EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE" PACHITEA –HUÁNUCO, 2023**, de la Carrera Profesional de Educación Física, considerando como asesor al **Mg. Carlos Abelardo VILLANUEVA Y CHANG**.

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes

Pillco Marca, 20 de diciembre 2023



Dr. Edwin Roger Esteban Rojas

Director de la Unidad de Investigación Facultad de Ciencias de la Educación

UNHEVAL

ANEXO: 08

(REPORTE DE SIMILITUD)

NOMBRE DEL TRABAJO

EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE" PACHITEA -HUÁNUCO, 2023

AUTOR

**REYES RODRIGUEZ David Angel
DE LA CRUZ LEON Kevin Daniel**

RECUENTO DE PALABRAS

20906 Words

RECUENTO DE CARACTERES

110978 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

133 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.4MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 20, 2023 3:59 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 20, 2023 4:04 PM GMT-5

● 24% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 24% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado

ANEXO: 09

**(AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN
DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA
DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN)**



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Carrera Profesional	EDUCACIÓN FÍSICA
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	REYES RODRIGUEZ DAVID ANGEL						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 929738148
Nro. de Documento:	75003832				Correo Electrónico: david_wushu_champiun@hotmail.com		

Apellidos y Nombres:	DE LA CRUZ LEON KEVIN DANIEL						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 992270351
Nro. de Documento:	72459944				Correo Electrónico: delacruzleon1995@gmail.com		

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	X	NO	
Apellidos y Nombres:	VILLANUEVA Y CHANG CARLOS ABELARDO			ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2430-9435
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	Nro. de documento: 22417123

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	CONTRERAS CANTO OMAR HANS
Secretario:	VELA ROJAS JOSE LUIS
Vocal:	RIOS SORIA JORGE ANTONIO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	



5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
“EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32612, PUERTO GUADALUPE” PACHITEA - HUÁNUCO, 2023
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023				
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Patente de Invención	<input type="checkbox"/>	
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	<input type="checkbox"/>	
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	Nanquan		desarrolla la flexibilidad		fuerza		
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)	<input type="checkbox"/>			
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:				
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una “X” en el recuadro del costado según corresponda):					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:							

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	REYES RODRIGUEZ DAVID ANGEL	Huella Digital
DNI:	75003832	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	DE LA CRUZ LEON KEVIN DANIEL	Huella Digital
DNI:	72459944	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 17/01/24		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



DECLARACIÓN JURADA

Yo, **DAVID ANGEL, REYES RODRIGUEZ**, identificado con DNI N°75003832, con domicilio en Psj. Los Angeles Mz. K Lt.7, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco; aspirante al: **TÍTULO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA** correspondiente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, carrera profesional de EDUCACIÓN FÍSICA

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada: "**EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE**" PACHITEA - HUÁNUCO, 2023. Fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 15 de Enero del 2024


 David Angel, REYES RODRIGUEZ
 DNI N°75003832





UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



DECLARACIÓN JURADA

Yo, **KEVIN DANIEL, DE LA CRUZ LEON**, identificado con DNI N°72459944, con domicilio en Jr. Alfonso Ugarte Mz.29 Lt.4, distrito de: Castillo Grande, provincia de: Leoncio Prado, departamento de: Huánuco; aspirante al: **TÍTULO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA** correspondiente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, carrera profesional de EDUCACIÓN FÍSICA

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada: **EL NANQUAN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32612, PUERTO GUADALUPE" PACHITEA - HUÁNUCO, 2023.** Fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 15 de Enero del 2024


 Kevin Daniel, DE LA CRUZ LEON
 DNI N° 72459944

