



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito para optar el título  
de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

**AUTORES:**

Panchana Yagual Solange Alexandra

Villao Salazar Nicolás Leandro

**TUTOR:**

Lic. Liliana Baque Catuto MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**NOVIEMBRE DE 2022**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito para optar el título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

**AUTORES:**

Panchana Yagual Solange Alexandra

Villao Salazar Nicolás Leandro

**TUTOR:**

Lic. Liliana Baque Catuto MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**NOVIEMBRE DE 2022.**

## DECLARACIÓN DEL DOCENTE TUTOR

En mi calidad de Tutor (a) del Trabajo de integración curricular, “**La influencia de la calistenia en las clases de educación física**”, elaborado por **Panchana Yagual Solange Alexandra** y **Villao Salazar Nicolás Leandro**, estudiante (s) de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado (a/os/as) en **EDUCACIÓN BÁSICA**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumplen y se ajustan a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente



---

C.I. 0926126905

LIC. LILIANA BAQUE CATUTO MSC.

DOCENTE TUTOR

## **DECLARACIÓN DE DOCENTE ESPECIALISTA**

En mi calidad de Docente Especialista, del Trabajo de Integración Curricular “**La influencia de la calistenia en las clases de educación física**”, elaborado por Panchana Yagual Solange Alexandra y Villao Salazar Nicolás Leandro, estudiantes de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado (a/os/as) en **EDUCACIÓN BÁSICA**, me permito declarar que luego de haber evaluado el desarrollo y estructura final del trabajo, éste cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, declaro que se encuentra apto para su sustentación.

Atentamente,



---

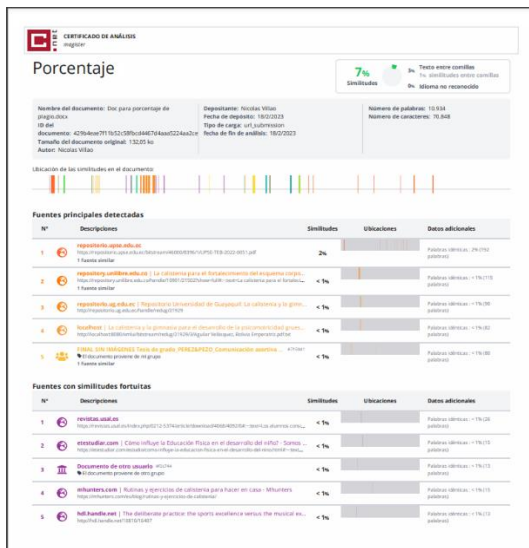
Lic. Yuri Ruiz Rabasco MSc.

**DOCENTE ESPECIALISTA**

# CERTIFICADO ANTIPLAGIO

En calidad de Tutor (a) del Trabajo de integración curricular, **“LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, elaborado por (el/ la/ los/ las) estudiante (s) **Panchana Yagual Solange Alexandra y Villao Salazar Nicolás Leandro** de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena , previo a la obtención del Título de Licenciado (a/ os/ as) en **EDUCACIÓN BÁSICA**, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio **COMPILATIO** y de haber cumplido los requerimientos exigidos, el trabajo ejecutado se encuentra con **07 %** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.



Atentamente,

*(Handwritten signature)*

C.I. 0926126905

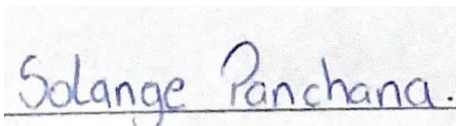
**Lic. Liliana Baque Catuto MSc.**

DOCENTE TUTOR/A

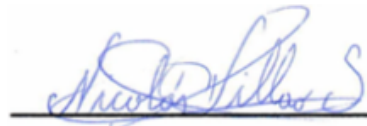
## DECLARACIÓN AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Nosotros, **Panchana Yagual Solange Alexandra**, portadora de la cédula identidad N°. 2400373136 y **Villao Salazar Nicolás Leandro**, portadora de la cédula de identidad N°. 2400055196; estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, en calidad de autores del trabajo de investigación titulado, “**LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**” nos permitimos declarar y certificar libre y voluntariamente que lo escrito en este trabajo investigativo es de nuestra propia autoría a excepción de las citas bibliográficas utilizadas y la propiedad intelectual de la misma pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente,



Panchana Yagual Solange Panchana  
C.I.: 2400373136



Villao Salazar Nicolás Leandro  
C.I.:2400055196

## TRIBUNAL DE GRADO



**M. Sc. Aníbal Puya Lino**

DIRECTOR DE LA CARRERA DE  
EDUCACIÓN BÁSICA



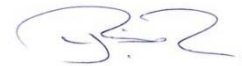
**PHD. Mario Hernández Nodarse**

DOCENTE DE UNIDAD DE  
INTEGRACIÓN CURRICULAR



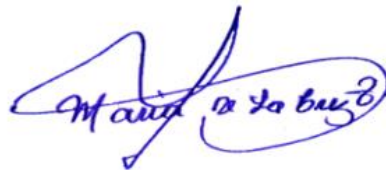
**Lic. Liliana Baque Catuto MSc.**

DOCENTE TUTORA



**Lic. Yuri Ruiz Rabasco MSc.**

DOCENTE ESPECIALISTA



**M. Sc. María De la Cruz Tigrero**

ASISTENTE ADMINISTRATIVO

## **AGRADECIMIENTO**

Primero, a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por permitir formarnos en tan prestigiosa institución de educación superior, ofreciendo la oportunidad de estudiar la carrera de educación básica y al mismo tiempo demostrando la vocación que cada persona tiene para ejercer esta noble profesión.

Segundo, a los docentes que fueron parte de nuestra formación en este proceso educativo, a los directivos que nos compartieron sus conocimientos dentro de las experiencias de vida laboral y personal que estuvieron presentes en nuestro día a día, brindando esas palabras de aliento para poder continuar en este arduo camino, nos dieron ese apoyo de poder crecer y mantener nuestros valores en todo momento, para formarnos como grandes profesionales, dedicados, comprometidos con la sociedad, trabajando de manera transparente a quienes servimos.

Tercero, a la MSc. Liliana Baque Catuto quien cumplió la labor de tutora académica durante la realización de nuestro trabajo de investigativo. La docente, mediante su guía, consejos y paciencia permitió que este trabajo pueda finalizar de la mejor manera y que nuestro objetivo de la investigación sea reflejado de manera clara y que aporte a la comunidad.

Por último, a la comunidad educativa en especial a la Unidad Educativa presidente Alfaro, por abrirnos las puertas y permitir convertirse en campo de estudio, las vivencias observadas sirvieron de gran aporte en la realización de nuestro trabajo de investigación.

**Panchana Yagual Solange Alexandra**

**Villao Salazar Nicolás Leandro**



## **DEDICATORIA**

A mi familia, por estar presente en el transcurso mi etapa universitaria, por apoyarme económica y emocionalmente, a mi madre por ayudarme desde mis inicios a través de su apoyo incondicional, a mis hermanos por ser parte de mi proceso y los demás familiares que de una u otra forma me han ayudado a llevar a mi última etapa universitaria.

A mis docentes que fueron aquellos que inspiraron y dejaron marca en cada una mis etapas, con consejos y experiencias para llegar a ser una buena maestra, a mis amistades que me han sido un apoyo fundamental durante mi proceso, regalándome experiencias y bonitos recuerdos.

Por último, a mi par pedagógico, por ser una buena pareja, amigo, compañero, por la paciencia, saber comprender y entender los procesos, por compartir momentos de alegría, enojo, tristeza, por estar siempre presente con palabras de aliento, cada una de las personas me ayudaron a llegar a esta última etapa.

**Panchana Yagual Solange Alexandra**

### **Dedicarle con cariño este trabajo:**

A mi familia, principalmente a mi madre siendo el pilar fundamental para continuar con mis estudios, a mi padre por ser esa voz de aliento en los momentos más difíciles, a mi hermano que siempre estuvo dándome consejos además de ser un gran ejemplo, por mi familia fue que me esforcé.

A mis docentes, que mediante sus conocimientos me fueron formando en todo el proceso de la carrera, a todos aquellos docentes que mostraron por qué la docencia es una de las profesiones más hermosas, son vivencias que perduraran en mi mente y espero jamás olvidar que ustedes aprendí el valor de enseñar.

A mis amigos, compañeros y colegas que acompañaron en esto este largo proceso, siempre estando pendiente de cada avance, haciendo sentir ese apoyo indispensable necesario en la vida de todo ser humano. Por último, a mi par pedagógico que se convirtió en mi soporte desde el inicio de la carrera y que en los momentos complicados nunca abandono, cada palabra de aliento, exigencia y esfuerzo de tu parte me han hecho llegar hasta donde estoy, gracias tanto.

**Villao Salazar Nicolás Leandro**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Tutora:** Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

**Autores:** Panchana Yagual Solange Alexandra  
Villaos Salazar Nicolás Leandro

**Email:** [solange.panchanayagual@upse.edu.ec](mailto:solange.panchanayagual@upse.edu.ec)  
[nicolas.villaosalazar@upse.edu.ec](mailto:nicolas.villaosalazar@upse.edu.ec)

## **RESUMEN**

El presente trabajo investigativo muestra a la comunidad en general como influye la calistenia en las clases de educación física. Para esto, se establece de forma clara las siguientes concepciones: primero, la educación física busca crear buenos hábitos saludables ya sean físicos o mentales; segundo, la calistenia como aquella disciplina que todos pueden practicar sin necesidad de tener equipamiento. De esta manera, resalta la calistenia siendo una actividad donde solo se usa el peso corporal, siendo propicia a trabajar en conjunto con las clases de educación física a través de la planificación adecuada.

La presente investigación tiene un enfoque mixto con un tipo de investigación exploratoria- descriptiva basado en diseño de investigación bibliográfico de campo; con población de estudio de 7mo grado de EGB en una institución público de la Provincia de Santa Elena, bajo la aplicación de técnicas de recolección de datos como la entrevista, encuesta y guía de observación que posteriormente permitieron el análisis de la información, todo ello para sustentar la elaboración de esta investigación y verificar las variables.

**Palabras claves:** educación física, calistenia, influencia

## INDICE GENERAL

<b>PORTADA</b> .....	<b>I</b>
<b>CARÁTULA</b> .....	<b>II</b>
<b>DECLARACIÓN DEL DOCENTE TUTOR</b> .....	<b>III</b>
<b>DECLARACIÓN DE DOCENTE ESPECIALISTA</b> .....	<b>IV</b>
<b>CERTIFICADO ANTIPLAGIO</b> .....	<b>V</b>
<b>DECLARACIÓN AUTORÍA DEL ESTUDIANTE</b> .....	<b>VI</b>
<b>TRIBUNAL DE GRADO</b> .....	<b>VII</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>VIII</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>X</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>XII</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>XVI</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>XVII</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	<b>XVII</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>XVIII</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>21</b>
<b>EL PROBLEMA</b> .....	<b>21</b>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	21
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	24
1.2.1. PREGUNTA PRINCIPAL .....	24
1.2.2. PREGUNTAS SECUNDARIAS .....	24
1.3. OBJETIVOS .....	24
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	24
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	25
1.4. JUSTIFICACIÓN .....	25
1.5. ALCANCES, DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES.....	26
1.5.1. ALCANCES.....	26
1.5.2. DELIMITACIÓN .....	27
1.5.3. LIMITACIONES .....	27
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>28</b>
<b>MARCO TEORICO</b> .....	<b>28</b>
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	28
2.2. BASES TEÓRICAS .....	31
2.2.1. EDUCACIÓN FÍSICA .....	31
2.2.1.1. FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS.....	32
2.2.1.2. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	32
2.2.1.4. LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ECUADOR.....	33

2.2.2. CALISTENIA.....	34
2.2.2.1. IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA .....	36
2.2.2.2. CARACTERÍSTICAS DE LA CALISTENIA.....	37
2.2.2.2.1. EJERCICIOS BÁSICOS .....	37
2.2.2.2.2. EJERCICIOS ESTÁTICOS .....	37
2.2.2.3. EJERCICIOS DE LA CALISTENIA .....	38
2.2.2.3.1. SENTADILLAS.....	38
2.2.2.3.2. FLEXIONES DE CODO.....	38
2.2.2.3.3. DOMINADAS EN BARRA .....	39
2.2.2.4. IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	39
2.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	40
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>42</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>42</b>
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	42
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	42
3.1.1.1. INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA .....	42
3.1.1.2. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA .....	43
3.1.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	43
3.1.2.1. INVESTIGACIÓN DE CAMPO .....	43
3.2. UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA .....	44
3.2.1. POBLACIÓN .....	44
3.2.2. MUESTRA .....	44
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	45
3.3.1. ENTREVISTAS .....	45
3.3.2. ENCUESTAS .....	46
3.3.3. FICHA DE OBSERVACIÓN .....	46
3.4. TÉCNICAS DE INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	47
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>48</b>
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>48</b>
4.1. ENTREVISTA CON LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN .....	48
4.1.1. DISCUSIÓN DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN.....	50
4.2. ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA .....	52
4.2.1. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA .....	52
4.2.2. DISCUSIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES .....	62
4.3. GUÍA DE OBSERVACIÓN .....	63
4.3.1. FICHAS DE OBSERVACIÓN (CLASE DEL DOCENTE).....	63
4.3.2. FICHA DE OBSERVACIÓN (CLASE APLICANDO CALISTENIA).....	64
4.3.3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN APLICADA A LA CLASE DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.....	66
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>69</b>
<b>CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN .....</b>	<b>69</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>76</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. VARIABLE 1 .....	40
TABLA 2. VARIABLE 2 .....	41
TABLA 3. -POBLACIÓN .....	44
TABLA 4. – MUESTRA .....	45
TABLA 5. - PREGUNTA 1 .....	52
TABLA 6. - PREGUNTA 2.....	53
TABLA 7. - PREGUNTA 3.....	54
TABLA 8. - PREGUNTA 4.....	55
TABLA 9. - PREGUNTA 5.....	56
TABLA 10.- PREGUNTA 6.....	57
TABLA 11.- PREGUNTA 7.....	58
TABLA 12.- PREGUNTA 8.....	59
TABLA 13.- PREGUNTA 9.....	60
TABLA 14.- PREGUNTA 10.....	61
TABLA 15.– FICHA DE OBSERVACIÓN 1 .....	63
TABLA 16.– FICHA DE OBSERVACIÓN 2.....	63
TABLA 17.– FICHA DE OBSERVACIÓN 3.....	64
TABLA 18.– FICHA DE OBSERVACIÓN 4.....	65

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. - PREGUNTA 1 .....	52
GRÁFICO 2. - PREGUNTA 2° .....	53
GRÁFICO 3. – PREGUNTA 3° .....	54
GRÁFICO 4. – PREGUNTA 4° .....	55
GRÁFICO 5. – PREGUNTA 5° .....	56
GRÁFICO 6. – PREGUNTA 6° .....	57
GRÁFICO 7. – PREGUNTA 7° .....	58
GRÁFICO 8. – PREGUNTA 8° .....	59
GRÁFICO 9. – PREGUNTA 9° .....	60
GRÁFICO 10.–PREGUNTA10° .....	61

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. ENTREVISTA.....	76
ANEXO 2. ENCUESTA .....	77
ANEXO 3. FICHA DE OBSERVACIÓN.....	79
ANEXO 4. FICHA DE EJERCICIOS .....	80
ANEXO 5. ENCUESTAS APLICADAS.....	83
ANEXO 6. GUIAS APLICADAS .....	83
ANEXO 7. CERTIFICADO DE COMPILATIO - ANTI PLAGIO .....	83

## INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es “La influencia de la calistenia en las clases de educación física en estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro perteneciente a la Provincia de Santa Elena.”

En el actual sistema educativo la asignatura de educación física presenta muchas deficiencias desde no contar con un docente formado en el área de pedagogía en actividades físicas hasta no tener los recursos o no contar con una infraestructura necesaria en los patios de las instituciones creando un ambiente donde no se puede llevar a cabo una correcta sesión de trabajo con los estudiantes. El propósito de esta investigación es dejar instaurada a la calistenia como propuesta dentro de las múltiples actividades que un docente podría desarrollar en las clases de educación física.

La calistenia es una disciplina que ha venido cobrando relevancia e importancia en el ámbito deportivo por muchas personas alrededor del mundo en los últimos años por ser una práctica cómoda, adaptable y fácil de aprender, además de los múltiples beneficios para quien realiza la actividad, entre ellas puede mejorar desde la postura corporal, la coordinación, hasta el aumento de masa muscular y el acondicionamiento aeróbico. La esencia de esta investigación está en evidenciar cuanto influye la calistenia cuando se la aplica en el ámbito educativo precisamente en las clases de educación física.



Para el desglose del presente trabajo investigativo se cuentan con cinco capítulos cada uno de ellos sirviendo de guía sobre lo que fue la elaboración de este trabajo investigativo.

**CAPÍTULO I:** En el primer capítulo se establece la situación problémica, dando apertura a la elaboración de las preguntas de investigación, entre ellas las principales y secundarias, definiendo hacia donde van encaminados los objetivos para la reducción del problema. Así mismo, se encuentran los alcances y delimitaciones presentadas en el proceso.

**CAPÍTULO II:** En este capítulo de marco teórico se realiza una investigación exhaustiva de varias fuentes o autores, con la finalidad de obtener la mayor cantidad información necesaria que sirvan de respaldo y soporten los argumentos presentados de la investigación. Contiene puntos como los antecedentes, que son aportes investigativos realizados por otras personas en ámbitos internacionales, nacionales y locales, después se encuentran las bases teóricas donde se detallan las variables, por último, están la operacionalización de las variables tanto de calistenia como la de educación física.

**CAPÍTULO III:** En el tercer capítulo se describen la metodología que se va a llevar a cabo en la utilización, un tipo de investigación exploratoria–descriptiva con un diseño de investigación experimental, así como el enfoque mixto, en este caso cuantitativo y cualitativo.

Mediante un análisis para la investigación se pretende la utilización de la encuesta, entrevista y ficha de observación como instrumentos para recoger información respecto a la problemática presentada, de la misma manera, se delimita la población y muestra que se toma en cuenta para la realización del trabajo investigativo.

**CAPÍTULO IV:** El cuarto capítulo está conformado por el análisis e interpretación de los datos junto con los resultados obtenidos por medio de la aplicación de los instrumentos de recolección de información, permitiendo una mejor comprensión del trabajo investigativo.

**CAPÍTULO V:** Por último, en el capítulo cinco se describen las conclusiones y recomendaciones que se extrajeron del trabajo investigativo, mismas que dan respuesta a los objetivos planteados desde el inicio del estudio, así mismo, se evidencia en las referencias bibliográficas y en los anexos se muestra la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

“La influencia de la calistenia en las clases de educación física en los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro de la Provincia de Santa Elena”.

### **1.1. Planteamiento del problema**

La educación física históricamente se ha concebido como la ciencia que aporta al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento y las potencialidades futuras del cuerpo. Educar a los niños en el área de educación física es esencial para que aprendan competencias y desarrollen un estilo de vida saludable y activo; la escuela es el medio más efectivo para que los niños adquieran actitudes positivas, valores de superación, conocimiento y comprensión de sus capacidades motrices.

La educación física no solo es de conocimiento teórico, practico y básico, los docentes de Ecuador al momento de impartir clases no se sienten suficientemente preparados y tienen dificultad en identificar los contenidos sustantivos de la disciplina, las maneras de impartir los contenidos y las estrategias que se proponen para enseñar (Amuchástegui, 2012). Por lo tanto, conocer la influencia de otra disciplina en clases de educación física ayudaría al docente a conocer una nuevas formas de impartir la asignatura.

El trabajo investigativo realizado en España por (González, 2019) con el tema: “La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia”. Fue una propuesta aplicada de manera lúdica a niños de grado 5° “B” de la Escuela Primaria Francisco González Bocanegra; dio como resultados un mayor interés a las practicas físicas durante las sesiones de clases trabajando ejercicios con el propio peso corporal, mejorando las capacidades tanto físicas como cognitivas de los estudiantes durante la aplicación de esta propuesta didáctica.

Dentro de la enseñanza escolar ecuatoriana no se cuenta con un profesorado especialista en la asignatura o un docente de nivel básico con conocimientos y experiencia formado en competencias específicas que se necesitan para impartir la asignatura y todos los componentes necesarios que implica potenciar la psicomotricidad hacia el desarrollo corporal, afectando alcanzar conductas deportivas o de coordinación, lateralidad, equilibrio o de postura entre otras habilidades motoras básicas necesarias para la corporalidad de los niños. Por lo general el maestro tutor cumple la función de ser quien enseña todas las asignaturas en la educación general básica, incluyendo la clase de educación física cubriendo la mayor carga horaria e impartiendo la asignatura para la que no disponen de especialización. Sin embargo, la intención de este trabajo es fortalecer los conocimientos del docente tutor para que pueda desarrollar una sesión de educación física que brinde una nueva experiencia de ejercitarse en un ambiente más recreativo para niños, niñas y jóvenes.

Dentro de la escuela fiscal presidente Alfaro perteneciente a la provincia de Santa Elena se evidencio a través de una guía de observación la realidad de la educación física mostrando como se aleja de la consideración educativa, evidenciando la falta de recursos y poca importancia que se tiene de la cultura física en el proceso de enseñanza al estudiante, dando como resultados deficiencias en el desarrollo corporal de la comunidad educativa, creando en el estudiante el pensamiento erróneo de practicar la asignatura de educación física de forma libre, sin seguir un orden o parámetro que conlleve al desarrollo óptimo de la misma. Así mismo, se ha abierto una brecha entre las actividades deportivas que reciben la influencia de la escuela, reguladas por las normas educativas y currículo general y las actividades propuestas por la institución para desarrollar el deporte de manera competitiva y recreativa.

La metodología de trabajo que utiliza la calistenia, según (Contreras, 2019), “Busca que el alumno se favorezca motrizmente de una manera dinámica, didáctica, armónica y no sean los ejercicios convencionales de saltos, correr y saltar como la base de la educación física” (pág. 13). Ejercitarse con peso corporal implica no utilizar equipamiento, sino utilizar movimientos donde el cuerpo vaya en contra de la fuerza de la gravedad, usando la fuerza de reacción contra suelo o en demás variantes de reacción hacia una superficie elevada. De esta manera la calistenia puede ser utilizada como recurso para obtener mayores beneficios en las clases de educación física realizando diversos ejercicios sin ningún tipo de equipamiento, solo empleando el peso corporal según el grupo muscular que desea trabajar en la asignatura.

Esta investigación busca analizar el desarrollo de las clases de educación física impartidas por los docentes de la institución y evidenciar como influye la calistenia y como esta disciplina puede contribuir a las clases de educación fisca con el fin de mejorar el proceso educativo de los estudiantes.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Pregunta principal**

¿Cómo influye la calistenia en las clases de educación física en los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro?

### **1.2.2. Preguntas secundarias**

**1.2.2.1.** ¿Cómo el docente trabaja las clases de educación física con los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro?

**1.2.2.2.** ¿De qué manera influye la utilización de la calistenia en las clases educación física de la Escuela Fiscal presidente Alfaro?

**1.2.2.3.** ¿Cómo fomentar la aplicación de la calistenia en una clase para los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar de qué manera influye la calistenia dentro de las clases de educación física para los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

**1.3.2.1.** Analizar cómo se trabaja las clases de educación física con los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro.

**1.3.2.2.** Determinar la importancia de la calistenia dentro las clases de educación física para los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro.

**1.3.2.3.** Elaborar fichas que permitan la aplicación de los ejercicios de calistenia dentro de una clase de Educación física dirigido a los docentes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro.

### **1.4. Justificación**

Este proyecto surge de las problemáticas que presenta actualmente educación física donde esta requiere ir más allá de realizar actividades motoras o prácticas deportivas convencionales y para comenzar a promover actividades recreativas donde exista una verdadera conciencia corporal que puedan ayudar a cimentar bases útiles en el área física y vida en general.

Esta investigación es importante porque busca analizar el impacto que tiene la asignatura de educación física en los estudiantes y en su formación integral así mismo, desarrollar un hábito de la actividad física teniendo en cuenta que la educación física en la comunidad educativa debe ser importante como también la salud mental y el cuidado para una vida plena.

La investigación es innovadora puesto que, al realizar la presente indagación, dentro de la Universidad Estatal Península De Santa Elena, se evidencia es un tema poco abordado donde no existen suficientes trabajos científicos que hablen sobre los recursos en las clases de Educación Física de la misma manera a nivel nacional, el número de investigaciones sobre la calistenia relacionadas o vinculadas a las clases de educación física es escasa.

La investigación es pertinente ya que está enfocada principalmente en la población infantil que no cuenta con los recursos dentro de una clase de educación física y se encuentran en una edad adecuada para trabajar en su desarrollo motor, fomentando el esfuerzo, la disciplina, la competitividad y a la vez les permite instaurar el buen hábito del ejercicio.

## **1.5. Alcances, Delimitación y limitaciones**

### **1.5.1. Alcances**

El presente trabajo investigativo está basado en un estudio exploratorio y descriptivo, teniendo como alcance identificar de qué manera favorece la calistenia en las clases de educación física con estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro. A través de un estudio cualitativo donde se podrán recolectar datos claves para la investigación obteniendo información a través de: entrevistas y fichas de observación, obteniendo resultados que serán de mucho beneficio para el trabajo de investigación al conocer como aporta la calistenia en las clases de educación física.



### **1.5.2. Delimitación**

- **Unidad de estudio:** Escuela Fiscal presidente Alfaro.
- **Objeto de estudio:** Educación física.
- **Sujeto del estudio:** Estudiantes de séptimo grado de Educación Básica.
- **Enfoque de investigación:** Cualitativo.

### **1.5.3. Limitaciones**

En el Ecuador durante años se ha desarrollado una manera errónea la enseñanza de la educación física, creando en el imaginario colectivo la idea del conformismo y dar prioridad a las asignaturas bases como Matemáticas, Ciencias Sociales o Lengua y Literatura siendo la Educación Física una asignatura en marginación, una de nuestras principales limitaciones es el pensamiento del docente para innovar resistiendo al cambio o negando la inclusión de nuevas estrategias metodológicas a los contenidos que vienen trabajando año tras año en la institución educativa, de esta manera nos encontramos una limitación cultural.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes de la Investigación**

Los antecedentes expuestos en este trabajo muestran un vistazo de estudios relacionadas con las variables de calistenia y educación física, estas investigaciones fueron obtenidas de repositorios digitales de universidades internacionales y nacionales. De la misma manera, presenta diferentes escenarios educativos que posiblemente se encuentren en el desarrollo de este trabajo investigativo.

Empezando con el estudio realizado por Del Río Alijas & Díaz (2015) licenciados en ciencias de la actividad física y del deporte en la Universidad de la Rioja de España con el tema “Calistenia: volviendo a los orígenes.” Donde queda reflejada la importancia de realizar actividades física y ejercicios constantemente, como medio para garantizar un buen estado salud y de condición física. La calistenia se proyecta de manera accesible a todo tipo de personas para mejorar la condición física. La metodología en la que se basa esta investigación es la revisión bibliográfica mostrando estudios realizadas por otros autores evidenciando la fiabilidad y validez de esta disciplina.

Por otro lado, se presentan las dos variables de esta investigación en un estudio realizado por Cayambe (2022) para la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.

Con el nombre de: “Calistenia y fortalecimiento físico en deportistas de Judo de 9 a 12 años.” Universidad nacional de Chimborazo en Ecuador. El objetivo de esta investigación fue optar por otras formas de entrenamiento más innovadoras y llamativas como la calistenia, que se puede utilizar en niños ya que el único recurso es el propio peso corporal tomando en cuenta las progresiones a seguir, esto acompañado de una planificación estructurada en lo posible individual proporcionada por el docente de tal manera que el estudiante se interese por la realización de la actividad física y sea más común practicarla.

La metodología realizada en este estudio fue experimental proponiendo un plan de calistenia direccionado al fortalecimiento físico en niños de 9 a 12 años, se evaluaron mediante una prueba física a 20 atletas de judo de la población de estudio de los cuales se concretó un grupo para control e intervención, que midió el estado físico en el que se encuentran. Determinando que el plan de calistenia dirigido al fortalecimiento físico detona una mejora significativa, esto quiere decir que existe un aporte importante para ambas partes entre el fortalecimiento físico y el plan de calistenia.

Así mismo, tenemos la propuesta didáctica hecha por Camargo (2022) en la Universidad Libre de Colombia con el tema de: “La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño”. El enfoque de este proyecto es construir una unidad didáctica para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámica general por medio de la calistenia.

La metodología aplicada fue cualitativo al realizar un test a la población del grupo 5B Del colegio Magdalena Ortega de Nariño para diagnosticar sus capacidades físicas, un cuestionario sirvió medir su esquema corporal y el otro diagnóstico para medir su coordinación dinámica general. Luego de realizar los análisis de la población en estos aspectos y hacer la respectiva conclusión de la información recopilada, se llegó a diseñar la propuesta didáctica por medio de una práctica no convencional que les ayudo a potenciar sus capacidades y aumentar el tiempo hacia la actividad física, se tomó en cuenta el aprendizaje significativo y la educación de calidad para aportar a su área motriz y a su integridad como ser humano.

A su vez, la autora Aguilar (2013) para la obtención del título de licenciada en ciencias de la educación, en la Universidad de Guayaquil realizo el trabajo investigativo de “La calistenia y la gimnasia para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa de los niños de 5 a 6 años.” Dicha investigación reconoce la importancia de la comunicación a nivel psicomotor en edades tempranas afirmando que la psicomotricidad es el conjunto de destrezas que ayuda a generar un espacio diferente donde el niño exprese como se siente y lo que desea por medio de su propio cuerpo. La metodología de este trabajo tiene características descriptivas, explicativas, y de campo apoyadas en un análisis de contenidos de bibliográficos, extrayendo la muestra de la Escuela Fiscal Mixta Pedro Franco Dávila” ubicada en Urdesa Central Avenida las Aguas e Ilanes”, en la parroquia Tarqui, al norte de la Ciudad de Guayaquil.

Mostrando como resultado que los docentes no logran desarrollar la psicomotricidad gruesa de los niños de 5 a 6 años, esto derivado por la falta de aplicación de calistenia y gimnasia.

Por otra parte, en la investigación realizada por Moreno & Cervelló (2003) con el nombre “Pensamiento del alumno hacia la educación física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador”. Engloba la participación del docente en la formación del estudiante, su objetivo es analizar el pensamiento del alumnado hacia la educación física y como perciben al educador. La metodología tuvo un diseño cualitativo-cuantitativo abarcando una muestra de 911 estudiantes, tras el análisis de los resultados se pudo evidenciar que el área de educación física es la que más les gusta a los estudiantes, aquellos estudiantes que perciben al educador como democrático, alegre son los mismos que le dan mayor importancia a la asignatura.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Educación Física**

La educación física se comprende como el proceso formativo para desarrollar el acondicionamiento físico de las personas, la disciplina está enfocada principalmente en la ejecución del movimiento del cuerpo humano, orientando a dar respuestas a personas que desean cultivar el deporte a través de la práctica de ejercicios, gimnasia o cualquier otro deporte que denote la utilización de la corporalidad.

Como nos indica Aguilera (2019) “Educación física constituye al proceso pedagógico que se realiza en las escuelas, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del estudiante, formación y mejoramiento de sus habilidades motrices”. (pág. 8). Esto quiere decir que busca que el estudiante se identifique y desarrolle sus capacidades físicas y competitivas para que exista una participación activa.

#### **2.2.1.1. Fundamentos epistemológicos y pedagógicos**

Desde una concepción curricular se entiende a la educación física como un área dispuesta a colaborar con la educación integral de los niños y niñas, que, si bien durante años se sigue cuestionando las perspectivas de educación física como un todo que respecta cuerpo y mente, es decir, no se involucran entre sí, además Portela (2001) menciona: “Es la disciplina que busca la formación o educación del individuo a través del trabajo corporal; hoy se intenta superar objetivos generales donde lo que busca era enseñar destrezas” (pág. 2). Esto nos dice que a pesar de que se intenta separar términos se conoce que toda actividad que involucre movimientos corporales se asocia a educación física.

#### **2.2.1.2. Didáctica de la educación física**

Cuando se habla de didáctica se hace referencia a las distintas herramientas utilizadas por el docente para el aprendizaje de los estudiantes con el fin de facilitar el desarrollo de las habilidades motrices e identificación de las partes musculares del cuerpo.

La necesidad de una didáctica en las distintas clases de educación física no se cuestiona pues en ella se presenta contenidos así mismo se manifiestan resultados, metodologías, relación entre docente alumno y estructura de organización. Esto quiere decir que la didáctica al ser el arte de enseñar y que dentro de la educación física se debe contar con docente que sea creativo, ingenioso, apasionado y con vocación, sin embargo, la educación física no se aparta de estilo de aprendizaje y modelos de enseñanza como demandas a otras disciplinas.

#### **2.2.1.3. Importancia de la educación física**

Educación física dentro de las instituciones es importante puesto que en el transcurso de las etapas que cursan los estudiantes es crucial que ellos posean una buena salud, además de sentirse motivados mientras aprenden, afianzando la actividad física en un hábito que ayudara a un estilo de vida saludable, como menciona la Organización Mundial de la Salud (2021): “Los estudiantes que se ejercitan a diario alcanzan una capacidad de concetracion mayor, ayuda al mejoramiento del rendimiento academico y permite la canalizacion y control de sus emociones”. Por ello, se estreblece que es importante que los estudiantes se mantengan en constrante actividad fisica por salud y para una mejor calidad de vida.

#### **2.2.1.4. Las clases de educación física en el Ecuador**

Dentro del sistema educativo ecuatoriano el área de educación física es fundamental para la formación de los estudiantes, si bien durante años ha venido cambiando desde un currículo tradicional donde los estudiantes eran solo receptores del aprendizaje.

Actualmente se maneja un currículo constructivista que permite al estudiante formarse de manera integral, Posso (2018), en la Guía de estrategias metodológicas para educación física menciona que: “El currículo Nacional de educación física es constructivista no solo desarrollando la parte motriz del estudiante, sino social, emocional y cognitivo, porque se relaciona socialmente, percibe y expresa sus pensamientos y sentimientos oral, escrito y corporalmente durante toda su vida” ( pág. 6). Es decir, hacer que el estudiante se involucre en actividades recreativas.

A partir de ello en las instituciones educativas se llevaron a cabo planificaciones y actividades que fueron adaptados de acuerdo a la realidad nacional, realizando reciclajes en los hogares que servían de mancuernas, actividades ludo-recreativas con vista a la inclusión de la familia, ejercicios localizados y aeróbicos, conociendo que esto se implementó durante las clases virtuales en época de pandemia.

### **2.2.2. Calistenia**

Como segunda variable tenemos a la calistenia siendo un sistema de ejercicios físicos donde su principal virtud es el dominio del propio peso corporal. Este sistema enfoca su objetivo en la adquisición de fuerza, agilidad, equilibrio, resistencia, coordinación y la flexibilidad por medio de un entrenamiento sin ningún tipo de equipamiento. Según registros históricos (600-400 a. C.), los espías del rey dios Jerjes vieron al ejército espartano del rey Leónidas practicando ejercicios físicos como dominadas, abdominales, flexiones, sentadillas y estocadas preparando su cuerpo para las feroces batallas.



Según (Alijas & Diaz, 2015), en el transcurso del tiempo, la calistenia ha trascendido tanto a nivel deportivo como a nivel social, siendo utilizada para todo tipo de pretensiones físicas y en la antigüedad la calistenia era principalmente usada para la preparación física de los militares, debido a su fácil aprendizaje y sencilla organización, obteniendo una mejor transferencia de destrezas y movimientos reales que requerían los soldados en batalla. Algo que realmente se mantiene hasta la actualidad por la practicidad de la disciplina y la exponencial proyección física integral.

El término calistenia es nuevo dentro de las disciplinas deportivas que comúnmente se practican y no hay atletas de grandes reconocimientos para que esta disciplina tenga alto renombre. “La etimología proviene del griego kallos que significa belleza y sthenos que significa fortaleza.” (Nordin, 2017). Al juntar ambos términos podemos afirmar que calistenia significa la belleza de la fuerza, entendiendo a este deporte como un sistema de entrenamiento donde su principal virtud es trabajar con el peso corporal, buscando la armonía en el movimiento del cuerpo en cada ejecución.

Las progresiones en el entrenamiento de calistenia pueden ser un poco más desafiantes, pero la clave para una realización eficiente de los ejercicios básicos con el peso corporal es la misma que con cualquier ejercicio, la técnica adecuada, el tiempo y la tensión (Harrison, 2010). En el proceso se requiere de fuerza muscular bien trabajada para progresar a nivel físico y deportivo, la ejecución de estos movimientos debe ser supervisada por un profesional en el deporte.

### **2.2.2.1. Importancia de la Calistenia**

La calistenia tiene valores importantes que aportan a la mejora de la postura corporal y movimiento a las articulaciones, fortaleciendo el crecimiento de huesos y músculos importantes en edades tempranas, no obstante, esta disciplina puede ser practicada también en adultos haciendo que el cuerpo adquiera movilidad evitando el sedentarismo y el estancamiento con el paso del tiempo de la misma manera ayuda a las habilidades sociales, valores del compañerismo y la integración.

Para Sierra (2020) La calistenia se puede considerar una disciplina funcional, esta práctica resulta de gran ayuda también en la vida real. Los movimientos que se realizan a diario serán más cómodos y menos agresivos. La calistenia es importante para muchos atletas por su versatilidad de ejercicios además de no usar equipamiento también se puede transferir a cualquier disciplina, teniendo en claro los objetivos que el deportista desea alcanzar ya sea conseguir ganar una mayor cantidad de masa muscular o por lo contrario quemar grasas y calorías ambos objetivos se derivan por fines estéticos.

Para fundamentar la relevancia de la disciplina tenemos a Heras (2022) diciendo que la Calistenia tiene su importancia en mejorar el acondicionamiento físico, a su vez, permite perder peso corporal. Así mismo, también puede servir para lograr el efecto contrario, es decir, aumentar músculos, no obstante, es un poco complejo, ya que es necesario combinarlo con otras rutinas e incluso hábitos alimenticios para aumentar masa corporal.

#### **2.2.2.2. Características de la Calistenia**

La calistenia se caracteriza por su practicidad siendo un deporte que se puede realizar en cualquier lado como los parques, calles, playas, escuelas, generalmente ambientes al aire libre, aportando a la recreación y movilidad del individuo que lo practique, sin embargo, también puede ser practicado en la comodidad del hogar dando riendas sueltas a la imaginación en la ejecución de los ejercicios. Así lo menciona Heredia (2020) actualmente para realizar los ejercicios de calistenia se aprovecha el mobiliario urbano.

##### **2.2.2.2.1. Ejercicios Básicos**

Los ejercicios de calistenia básicos tienen como finalidad fortalecer determinadas partes del cuerpo y aumentar su resistencia para subir de nivel. En este campo se encuentran las sentadillas, flexiones o dominadas, recomendada para personas principiantes en el deporte.

##### **2.2.2.2.2. Ejercicios Estáticos**

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

### **2.2.2.3. Ejercicios de la Calistenia**

Ejercicios comunes realizados para el fortalecimiento muscular, con la correcta rutina y programación se puede llegar a hipertrofiar el músculo (aumento del tamaño, del número o de las miofibrillas del músculo) de manera significativa.

(Sánchez, 2017) determina que las maneras con mayor predominancia para efectuar calistenia son el trabajo de series y repeticiones, ejercicios básicos o trabajo de tensión haciendo alusión a la fuerza que debe mantener en las posiciones de contracción isométrica o estáticas. Entre los básicos que predominan la calistenia tenemos a la sentadilla, flexiones y dominadas.

#### **2.2.2.3.1. Sentadillas**

El ejercicio de sentadillas requiere de poco espacio y sin ningún tipo de equipamiento además del propio dominio del peso corporal, quien ejecuta el movimiento debe bajar 90° enfoca el trabajo en el cuádriceps y femorales. La altura de la sentadilla puede adecuarse de alto o más bajo dependiendo de los requisitos del individuo. La sentadilla se considera como uno de los mejores ejercicios para la ganancia de fuerza y resistencia en el tren inferior.

#### **2.2.2.3.2. Flexiones de codo.**

Es un ejercicio que se ejecuta en una posición inclinada, llegando a la parte del piso, levantando el cuerpo solamente con los brazos, repitiendo el proceso de subir y bajar. Trabajando principalmente el músculo pectoral y el tríceps, levemente los deltoides y antebrazos, el coracobraquial e isométricamente o estática el abdomen.

Existen muchas variantes de flexiones, unas más complejas que focalizan el pectoral y tríceps para añadirle dificultad a la ejecución, recomendable realizar estas variantes con la supervisión de alguien experimentado en la disciplina.

#### **2.2.2.3.3. Dominadas en barra**

Es una de las ejecuciones de grupos musculares más grandes para el tren superior, siendo un ejercicio básico para trabajar la espalda o músculo dorsal junto con los bíceps y tríceps con beneficios adicionales para las escápulas, trapecios y lumbares, este ejercicio puede ser realizado colgado de una superficie o de una barra para variar los tipos de agarres, como pronación con las palmas hacia delante.

#### **2.2.2.4. Importancia de la calistenia en la clase de educación física**

La calistenia es idónea para trabajar en la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y coordinación, es aquella que permite unir cuerpo y mente desde la educación física no se puede dejar pasar la oportunidad de aprovechar esta disciplina con el fin de que estudiante conecte con el entorno además de instruir a una vida saludable.

Una investigación realizada por (Guerra et al., 2019) indica que la implementación de un entrenamiento de fuerza calisténico con bajo coste y tiempo en las clases de educación física mejora significativamente la fuerza y se lograría un impacto importante en los escolares y al tener las características mencionadas de la calistenia el uso de este como complemento es viable y recomendable.

### 2.3. Operacionalización de Variables

**Objetivo:** Analizar la influencia de la calistenia en las clases de educación física en los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Fiscal presidente Alfaro.

Tabla 1. *Variable 1*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Es el grupo de disciplinas que tiene como objetivo perfeccionar y desarrollar al individuo de manera física, social, emocional y cognitiva; a través de actividades recreativas, educativas y competitivas, fomentando así mismo; salud y el buen hábito para toda la vida. Moreno (2018).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Importancia de la educación física</li> <li>• Didáctica de la educación física</li> <li>• Clases de educación física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Físico</li> <li>• Social</li> <li>• Emocional</li> <li>• Actividades recreativas, educativas y competitivas</li> <li>• Salud y buen habito</li> </ul>	<p>¿Qué actividades físicas realizan en la asignatura de educación física?</p> <p>¿Cómo influye emocionalmente la educación física en los estudiantes?</p> <p>¿Cuál es la importancia de la educación física en los estudiantes?</p> <p>¿De qué manera se influye la educación física con respecto a la salud y el buen habito?</p> <p>¿Cómo se trabaja las clases de educación física?</p>

*Fuente:* Panchana y Villao (2022)

Tabla 2. Variable 2

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
<b>CALISTENIA</b>	La calistenia es un sistema de entrenamiento creciente en los últimos años e innovador al realizar ejercicios físicos con peso corporal. En su concepto más puro la calistenia se practica sin cargas adicionales. El propio cuerpo del deportista es el que ejerce como resistencia trabajando así tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular. (Serra, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la calistenia</li> <li>• Características de la calistenia</li> <li>• Calistenia en las clases de educación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innovador</li> <li>• Ejercicios con peso corporal</li> <li>• Ejercicio sin equipamiento</li> </ul>	<p>¿Cómo innovar las clases de educación física?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios que se pueden realizar con peso corporal?</p> <p>¿Por qué es importante trabajar sin equipamiento las clases de educación física?</p>

**Fuente:** Panchana y Villao (2022)

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

El presente trabajo tiene un enfoque cualitativo, Sucre & Cedeño, (2019) declara que en la investigación cualitativa el elemento analítico recopila la mayor cantidad de información que se necesita, ilustrada en el contexto situacional y estructurando la información en un todo coherente generando un orden lógico en un modelo o una teoría que englobe esa información.

La investigación utilizada en este trabajo esta tiene a intención de conocer la realidad de la asignatura de educación física dentro de la institución educativa, para aquello se usa el enfoque cualitativo considerando las características cualitativas mediante la observación, sin embargo, se añade la utilización de instrumentos cuantitativos para recopilar datos relativos, permitiendo obtener información que facilite la interpretación y análisis del presente trabajo investigativo.

##### **3.1.1.1. Investigación exploratoria**

El presente trabajo se desarrolla como una investigación exploratoria, Ramos (2020) manifiesta que el alcance exploratorio la investigación es aplicada en fenómenos que no se han investigado previamente, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes y se tiene el interés de examinar sus características.



Se considera este tipo de investigación, por motivos de encontrar pocos referentes que aborden el tema de la calistenia dentro de las clases de educación física, para estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa presidente Alfaro.

### **3.1.1.2. Investigación Descriptiva**

La investigación será de tipo descriptiva, así lo manifiestan (Guevara et al., 2020) “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, actitudes y costumbres que predominan a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”

Por ello, se tiene como objetivo describir las propiedades y las características que prevalecen en el proceso formativo de los niños, permitiendo analizar de qué manera favorece la calistenia dentro de la educación física con los estudiantes de la Unidad Educativa presidente Alfaro.

### **3.1.2. Diseño de investigación**

Este trabajo está direccionado a un diseño experimental, que permite elegir o realizar una acción y después observar las consecuencias, para luego someter a su respectivo análisis teniendo como referencia de estudio el séptimo año de educación básica en ambos paralelos.

#### **3.1.2.1. Investigación de campo**

La investigación de campo como explica Arias (2022) es una técnica que se utiliza para recoger información directamente de los sujetos investigados o, de la realidad donde ocurren los hechos, pero sin manipular o cambiar las variables.

En otras palabras, el investigador recopila la mayor cantidad de información, pero sin tener la posibilidad de alterar ni realizar modificaciones sobre las condiciones que existentes.

### 3.2. Universo, población y muestra

Para efecto y mejor resultados de la investigación se debe contar con un grupo al que va ser destinado el estudio en referencia a las variables planteadas y que permitan comprobar la veracidad o denegar la problemática expuesta, a este conjunto se lo denomina como universo o población y muestra.

#### 3.2.1. Población

Dentro de la investigación es necesario considerar la población a estudiar Condori (2022) lo define como los elementos accesibles o unidad de análisis que perteneces al ámbito especial donde se desarrolla el estudio.

La población para el presente estudio fueron los docentes que imparten la clase educación física y estudiantes de séptimo año de educación básica de ambos paralelos.

Tabla 3. *-Población*

<b>Población</b>		<b>Unidad Educativa presidente Alfaro Paralelo "A"</b>	<b>Unidad Educativa presidente Alfaro Paralelo "B"</b>	<b>Total</b>
<b>Docente</b>	<b>de</b>	1	1	2
<b>educación física</b>				
<b>Estudiantes</b>		38	36	74

#### 3.2.2. Muestra

De la misma manera Condori ( 2022) define la muestra como parte representativa de la población, con las mismas características generales de la población que a su vez comparten características aún más específicas.

Como muestra para el trabajo se consideró a los docentes que imparten asignatura de educación física y los estudiantes de séptimo año paralelos “A” y “B” de la Unidad Educativa presidente Alfaro”.

Tabla 4. – *Muestra*

Población	Unidad Educativa	Unidad Educativa	Total
	presidente Alfaro	presidente Alfaro	
	<b>Paralelo “A”</b>	<b>Paralelo “B”</b>	
Docente de educación física	1	1	2
Estudiantes	10	10	20

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos aplicados tanto a docentes y estudiantes, tales como entrevistas, encuesta y fichas de observación facilitando el alcance de los objetivos.

#### 3.3.1. Entrevistas

Según (Mata, 2020), la entrevista en la investigación cualitativa o cuantitativa es una técnica que recopila información y datos, la cual se genera a partir de una conversación cuyas orientaciones responden a intenciones concretas del estudio.

La entrevista fue aplicada a los docentes de séptimo año de educación básica en los paralelos A y B, con la finalidad de obtener información que contribuyan al tema de investigación, tomando en cuenta aspectos como, el tiempo que considerable adecuado para las practicas físicas, los recursos con los que cuenta la institución educativa, como influye la educación física en vida de los estudiantes, entre otras.

### **3.3.2. Encuestas**

Para la obtención de información en la investigación se eligió a la encuesta, que ayudara a sustentar la realidad de la muestra. Según Fowler (2014) citado por Martínez (2019) considera la encuesta como una herramienta para generar estadísticas cuantitativas, descriptivas o numéricas sobre aspectos de una población por medio del análisis de una muestra.

La encuesta se aplicó a los estudiantes de séptimo año de educación básica en los paralelos A y B, con la finalidad de identificar como influye la calistenia en las clases de educación física.

### **3.3.3. Ficha de observación**

Según Arias, (2020) se utiliza cuando el investigador quiere medir, analizar o evaluar un objetivo en específico; es decir, obtener información de dicho objeto. Se puede aplicar para medir situaciones extrínsecas e intrínsecas de las personas; actividades, emociones.

Mediante la aplicación de la ficha de observación en clases de séptimo “A” y “B” se obtuvieron datos sobre el desarrollo de la clase de educación física analizando cómo reacciona e interactúa el estudiante con cada una de las actividades propuestas por el docente además de observar que tan significativo resulta para el estudiante una sesión de clases normal a comparación de una clase donde se aplicara la calistenia en la sesión de trabajo, todo esto evidenciado a través de la ficha de observación.

### **3.4. Técnicas de interpretación de la información**

Se realizó las entrevistas a los docentes de la institución quienes están a cargo de grado séptimo de manera presencial con la finalidad de extraer información más general de la investigación, estas fueron transcritas de Microsoft Word y los resultados fueron procesados y transcritas a través de Microsoft Word, para llegar a un análisis y discusión del resultado.

Las encuestas se aplicaron de forma presencial a los estudiantes que cursan el séptimo año de educación básica dentro de la institución con la finalidad de recolectar información e identificar la influencia de la calistenia en las clases de educación física, su respectiva tabulación se realizó en Microsoft Excel, facilitando su análisis en Microsoft Word.

La ficha de observación fue desarrollada en Microsoft Word y fue ejecutada de manera presencial en la clase de educación física en la institución en el curso correspondiente, su respectivo análisis y discusión fue realizado de Microsoft Word.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Entrevista con los docentes de la institución

La presente entrevista tiene como objetivo recabar información significativa a la investigación respecto al tema: “La influencia de la calistenia en las clases de educación física” previo a obtener el título de Licenciada en Ciencias de la Educación.

#### 1. Según su opinión, ¿De qué manera influye la práctica de la Educación Física en la vida del estudiante en el horario académico?

*Profesor 1:* Influye de manera positiva porque a los estudiantes como que se les refresca la memoria a través del ejercicio y aplicando esta distracción ellos están mejor predispuestos o más concentrados en las otras asignaturas que se aplican dentro del aula.

*Profesor 2:* La clase de educación física ayuda a que los estudiantes desarrollen diferentes habilidades tanto físicas y cognitivas ya que mediante la educación física ellos conocen el comportamiento y movimientos de su cuerpo.

#### 2. Desde su perspectiva, ¿Cuál es el tiempo considerable para alcanzar una buena práctica de Educación Física?

*Profesor 1:* Para una buena práctica de educación física se requiere una hora reloj es decir unos 60 minutos y en la semana unos tres días para lograr unos efectos óptimos en los estudiantes en cuanto a l ejercicio que atribuya beneficios al estudiante.

*Profesor 2:* Considero que para alcanzar una buena práctica en la clase de educación física se debería tener más tiempo ya que actualmente cuento con dos horas semanales de clase, una teórica y otra práctica, se debería aumentar una hora más.

### **3. ¿Con qué recursos cuenta la institución para desarrollar cada clase de Educación física?**

*Profesor 1:* La institución cuenta con recursos como: balón, colchones, barras, cuenta con cancha de básquet, cancha de indor y un espacio para poder realizar trote, carreras, lo que no posee la institución es techo por ello que se realiza educación física a las primeras horas por el sol.

*Profesor 2:* Actualmente la escuela cuenta con colchonetas, el peso muerto para lanzamiento, dentro del curso tenemos ula-ula para actividad, balones de básquet e indor, pero eso se maneja dentro del salón de clase.

### **4. Según su criterio ¿Qué es la calistenia?**

*Profesor 1:* pues no tengo un conocimiento específico de la calistenia, pero tengo entendido que es un tipo de entrenamiento con ejercicios básicos.

*Profesor 2:* Tengo entendido que es un entrenamiento que rara vez se utiliza algún tipo de peso para realizar los ejercicios como sentadillas, dominadas, etc.

### **5. ¿Conoce los beneficios de la calistenia?**

*Profesor 1:* Considero que como todo ejercicio físico tiene sus beneficios, algún tipo de resistencia, soporte para algún peso, de ejercitar los músculos, eso para mí son los beneficios.

*Profesor 2:* Bueno como la calistenia diría un deporte, donde exige tener resistencia, coordinación, fuerza, agilidad considero que esta beneficia a la postura, a que tengan buen físico y a una vida saludable.

**6. ¿Realiza ejercicios de calistenia en sus clases de Educación Física con los niños de séptimo año?**

*Profesor 1:* No realizo con ellos, porque no tengo el conocimiento especializado en la actividad física entonces no les puedo realizar algún ejercicio que le pueda ocasionar algún tipo de lesión entonces trato de hacer ejercicios suaves o algún tipo de deporte.

*Profesor 2:* Los ejercicios aplican la calistenia de forma inconsciente en el calentamiento cuando realizan, polis chilenas, sentadillas, flexiones de codo, así ejercicios que solo involucren su cuerpo, es decir, es peso corporal.

**7. ¿De qué manera usa o usaría la calistenia en las clases de educación física en los niños de séptimo grado?**

*Profesor 1:* Utilizaría en ejercicios básicos como abdominales y algún ejercicio que tenga que ver flexiones de piernas, en brazos como que no, ejercicios orientados a la zona mencionada trabajaría con lo que respecta a la calistenia.

*Profesor 2:* Así como le explico, se les aplican en el calentamiento para algún deporte o actividad se hacen ejercicios de calistenia.

**4.1.1. Discusión de las entrevistas realizadas a los docentes de la institución.**

La entrevista realizada a los docentes de la institución se pudo evidenciar respuestas a cuestiones planteadas, comentarios que entre los docentes se asemejaban de la misma manera se diferenciaban.



Por un lado, explicaban como influye de manera positiva la práctica de educación física pues desarrollan habilidades tanto físicas como cognitivas que ayudan a las otras asignaturas que se aplican dentro del aula, al tiempo ambos docentes manifestaron que a pesar de que ellos conocen que en el currículo se habla de 5 horas a la semana durante la semana practican una hora, a veces por reloj, uno de los docentes mencionó que en lo respecta la práctica sólo realiza una hora porque la otra hora es teórica por lo tanto hace énfasis que se debería aumentarse una hora más.

En la parte de recursos cada docente se maneja de forma diferente debido que un docente mencionó que dentro de la institución cuenta con escasos recursos mientras el otro docente supo manifestar que dentro de su aula clase se manejan recursos que han sido obtenidos a partir de sus estudiantes y padres de familia, más no por la institución.

Conocer sobre la calistenia y los ejercicios que son acordes a la edad de los estudiantes es importante debido que los docentes dentro de la entrevista mencionaron que no practican ejercicios como flexiones o sentadillas que están relacionados con la calistenia por tener poco conocimiento y además para evitar alguna lesión en los estudiantes.

La postura de cada docente hacia la calistenia fue diferente, uno menciona que aplicaría ejercicios solo para el tren inferior, mientras el otro docente manifestó que aplica la disciplina manera inconsistente con el único fin de que los estudiantes sigan desarrollando sus habilidades de fuerza y resistencia.

## 4.2. Encuesta aplicada a los estudiantes de educación básica

### 4.2.1. análisis de la encuesta realizada

**Pregunta 1.** ¿Considera importante realizar actividad física?

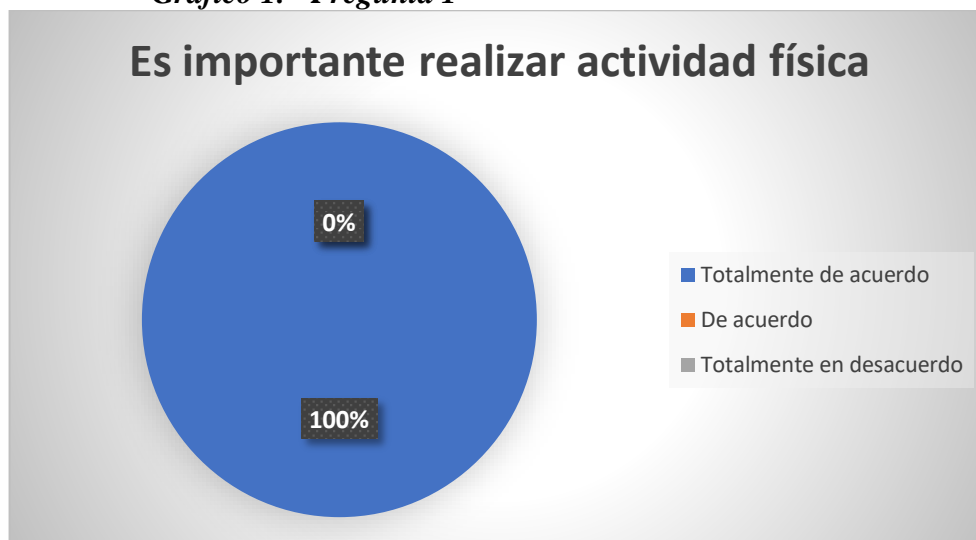
Tabla 5. - Pregunta 1

P1

Indicadores	Frecuencia	%	
Totalmente de acuerdo	20	100%	
De acuerdo	0	0%	
Totalmente en desacuerdo	0	0%	
Total	20	100%	

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Gráfico 1. - Pregunta 1



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: La primera pregunta menciona la importancia de realizar actividades físicas, después de realizar la encuesta se obtuvo como resultado un 100% que afirman estar totalmente de acuerdo, los estudiantes son conscientes de los beneficios de realizar actividad física, además de considerarlo importante para desarrollar sus capacidades físicas y motrices.

**Pregunta 2.** ¿Realizar Educación Física pone mi estado de ánimo?

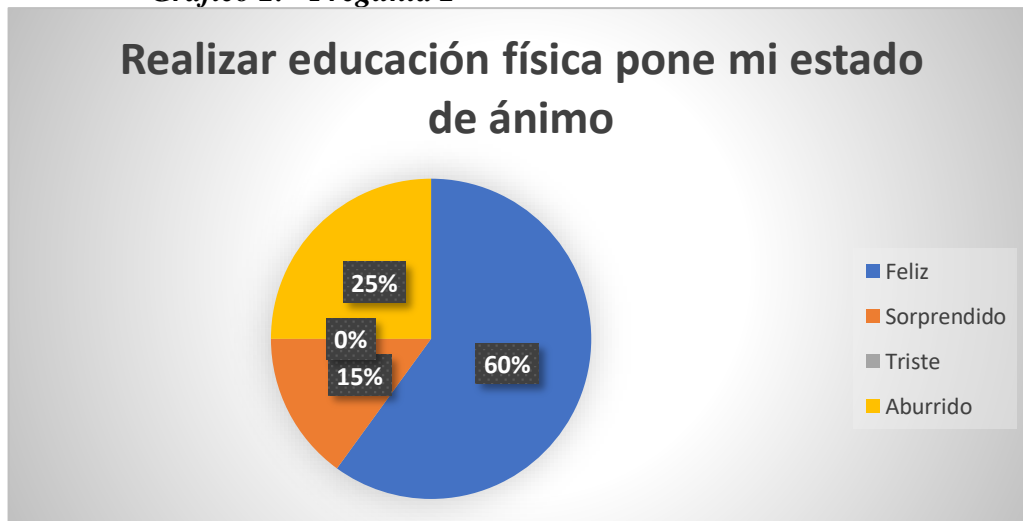
Tabla 6. - *Pregunta 2*

P2

Indicadores	Frecuencia	%	
Feliz	12	60%	
Sorprendido	3	15%	
Triste	0	0%	
Aburrido	5	25%	
Total	20	100%	

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

*Gráfico 2. - Pregunta 2°*



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: Respecto a la segunda pregunta se obtuvieron los siguientes resultados: un 60% de los encuestados se sienten felices al realizar educación física, un 25% afirma sentirse aburrido en la práctica física, mientras que el 15% restante dice sentirse sorprendido, de esta manera, se analiza que el porcentaje de estudiantes que encuentra felicidad al realizar educación física es mayoritario a comparación del porcentaje que les causa aburrimiento y siendo mínimo a quienes les sorprende realizar educación física.

**Pregunta 3.** La Educación Física me ayuda a estar:

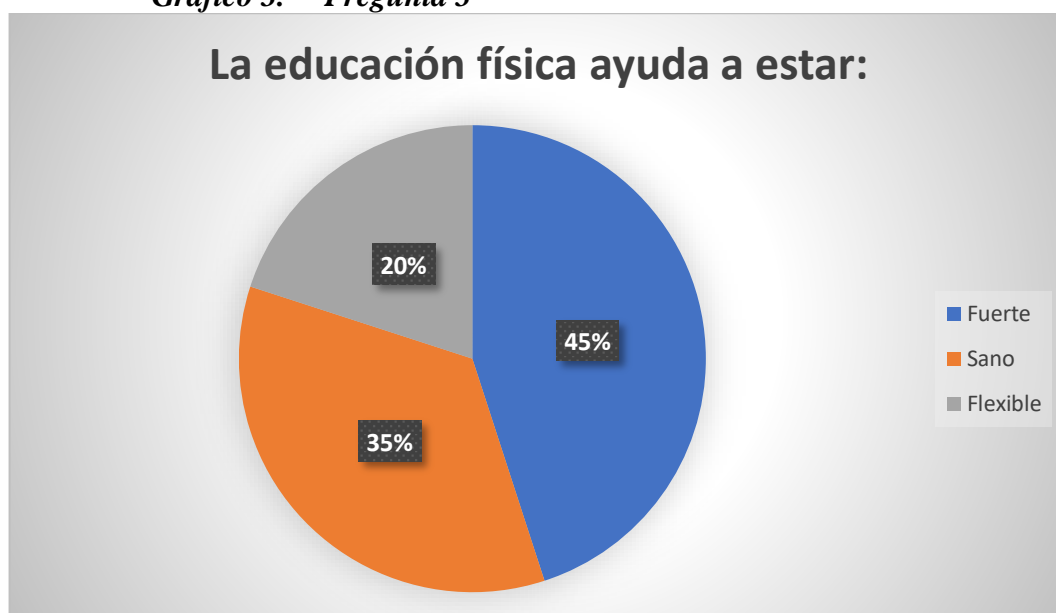
Tabla 7. - Pregunta 3

P3

Indicadores	Frecuencia	%
Fuerte	9	45%
Sano	7	35%
Flexible	4	20%
Total	20	100%

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

**Gráfico 3. – Pregunta 3°**



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: En la tercera pregunta se obtuvieron porcentajes de un 45% confirma que la educación física ayuda a estar fuertes, el 35% que ayuda a estar sanos y el 20% que ayuda a la flexibilidad, se puede analizar que los porcentajes no son se alejan los unos de los otros compartiendo los tanto por cientos, de esta manera se afirma el estudiante tiene presente que la educación física beneficia en fuerza, salud y flexibilidad.

**Pregunta 4.** ¿La Educación Física me brinda un aprendizaje significativo?

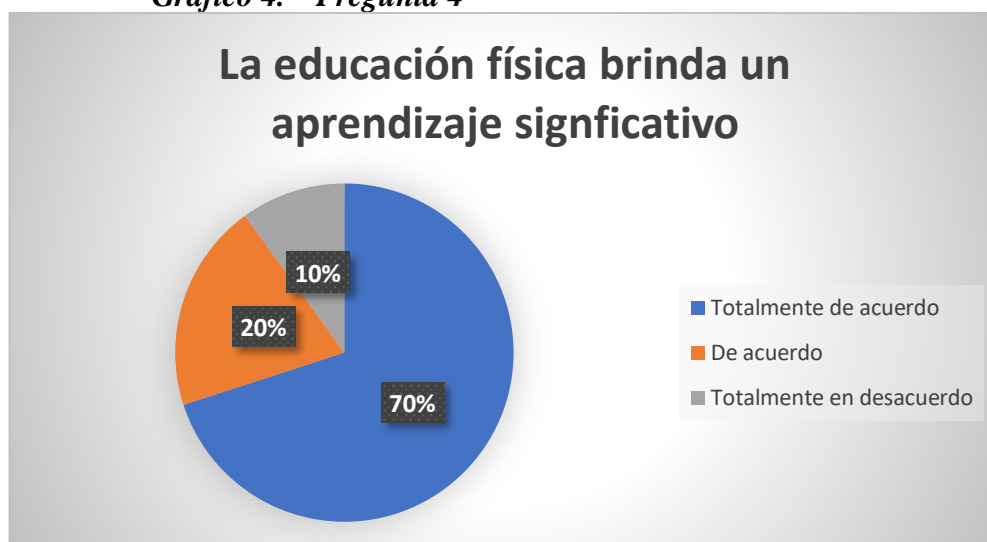
Tabla 8. - Pregunta 4

P4

Indicadores	Frecuencia	%
Totalmente de acuerdo	14	70%
De acuerdo	4	20%
Totalmente en desacuerdo	2	10%
Total	20	100%

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

**Gráfico 4. – Pregunta 4°**



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: La cuarta pregunta se desarrolla con un porcentaje de respuestas positivas: un 70% con totalmente de acuerdo, 20% con un de acuerdo, y un 10% en totalmente desacuerdo; si bien para la mayoría de estudiantes dentro de las clases de educación física representa desarrollar un aprendizaje significativo, también existen una pequeña parte que no cree relevante los conocimientos dentro de la educación física.

**Pregunta 5.** Los recursos (conos, hulas, balones, ...) son importantes para el desarrollo de la clase de Educación Física.

Tabla 9. - *Pregunta 5*

Indicadores	Frecuencia	%	
Totalmente de acuerdo	20	20	100%
De acuerdo	0	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0	0%
Total	20	20	100%

**Elaborado por:** *Panchana y Villao (2022).*

*Gráfico 5. – Pregunta 5°*



**Elaborado por:** *Panchana y Villao (2022).*

Análisis: La quinta pregunta da un porcentaje de 100% de encuestados los cuales corroboran estar totalmente de acuerdo, es decir, dentro de su consideración es importante el uso de los recursos como conos, hulas, balones para el desarrollo de la clase de Educación Física.

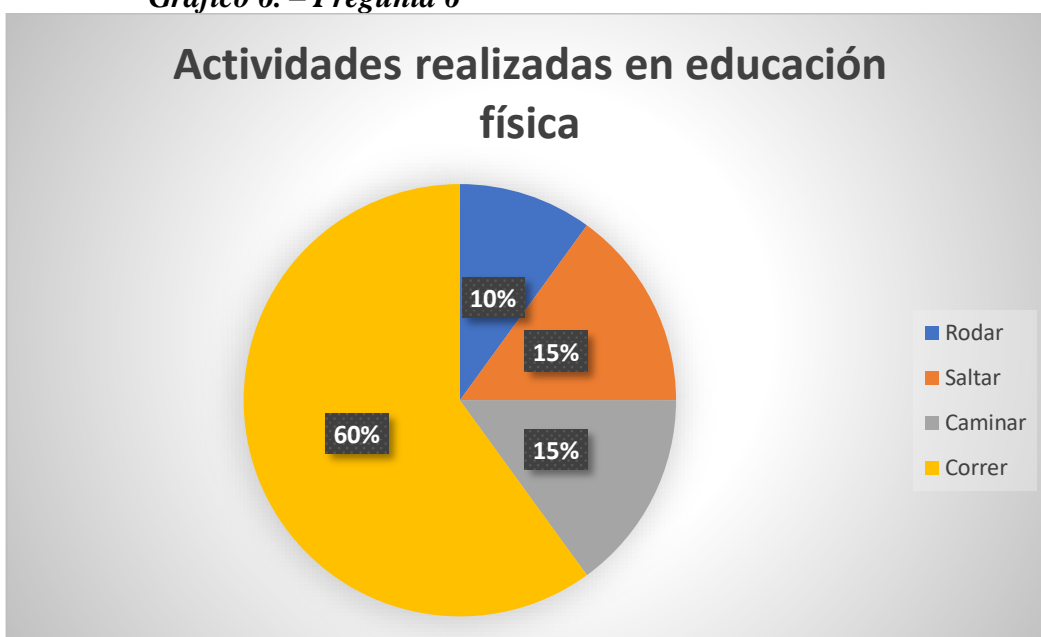
**Pregunta 6.** Que actividades realizas en la clase de Educación Física

Tabla 10. - Pregunta 6

Indicadores	Frecuencia	%
Rodar	2	10%
Saltar	3	15%
Caminar	3	15%
Correr	12	60%
Total	20	100%

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Gráfico 6. – Pregunta 6°



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: Respecto a la sexta pregunta se evidencian los siguientes resultados enmarcados en el rango de: 67% correr, 15% saltar, igualmente con un 15% caminar y el restante 10% para rodar, se denota la práctica de correr la más común y utilizada dentro de las clases de educación física, saltar y caminar son poco implementados y rodar entre las menos realizadas.

**Pregunta 7.** La calistenia: Son ejercicios que se pueden realizar en cualquier sitio y sin equipamiento ¿La consideras adecuada para la clase de Educación Física?

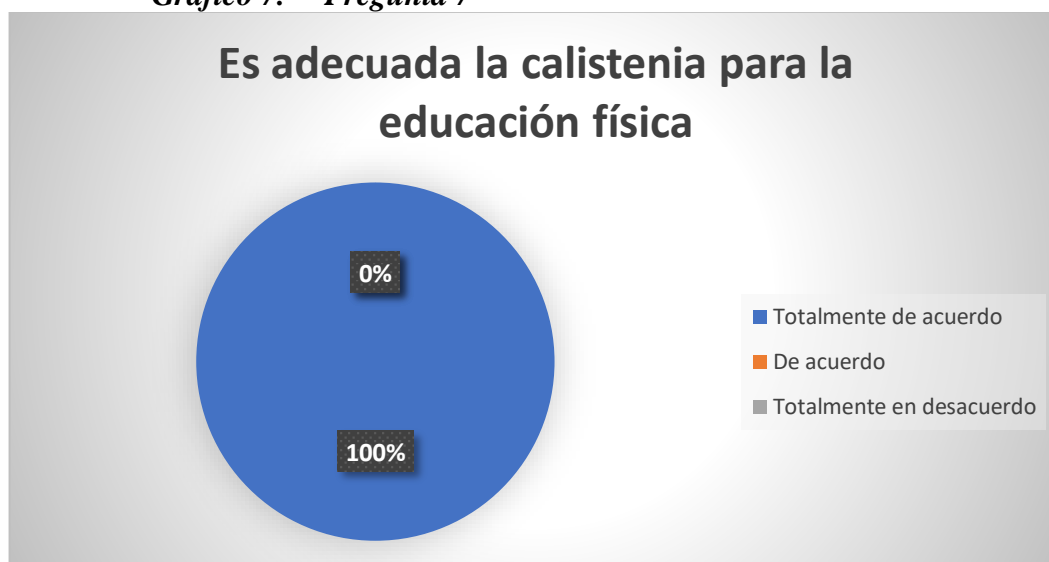
Tabla 11. - *Pregunta 7*

P7

Indicadores	Frecuencia	%	
Totalmente de acuerdo	20	20	100%
De acuerdo	0	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0	0%
Total	20	20	100%

**Elaborado por:** *Panchana y Villao (2022).*

*Gráfico 7. – Pregunta 7º*



**Elaborado por:** *Panchana y Villao (2022).*

Análisis: La pregunta siete nos adentra a la segunda variable en la encuesta logrando obtener un 100% de la población encuestada expresando estar totalmente de acuerdo con que la calistenia es adecuada para la educación física, para que los estudiantes puedan tener un juicio crítico sobre la pregunta se realizó la explicación sobre que es la calistenia, cuáles son sus virtudes y como se vincula a la educación física.



**Pregunta 8.** ¿Te gustaría conocer más sobre la calistenia?

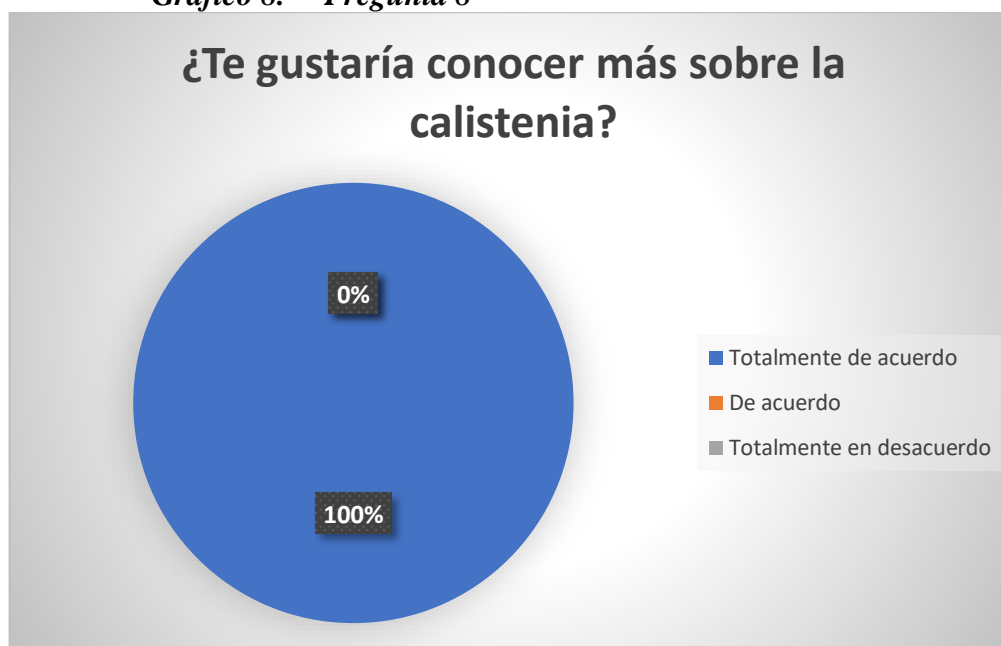
Tabla 12. - Pregunta 8

P8

Indicadores	Frecuencia	%	
Totalmente de acuerdo	20	100%	
De acuerdo	0	0%	
Totalmente en desacuerdo	0	0%	
Total	20	100%	

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Gráfico 8. – Pregunta 8°



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: La octava pregunta establece un porcentaje similar a la pregunta anterior, el 100% de los encuestados con un totalmente de acuerdo, encontrando un rango de respuesta positiva, denotando el interés de los estudiantes de conocer más sobre la disciplina llamada calistenia.

**Pregunta 9.** Cuáles de los siguientes ejercicios de calistenia te gustaría realizar en la clase de Educación Física:

Tabla 13. - *Pregunta 9*

P9			
Indicadores	Frecuencia	%	
Flexiones de codo	8	40%	
Planchas abdominales	4	20%	
Sentadillas	6	30%	
Dominadas en barra	2	10%	
Total	20	100%	

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

*Gráfico 9. – Pregunta 9°*



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

**Análisis:** La pregunta nueve presenta cuestionamientos sobre que ejercicios son de su agrado para poder practicar en las clases de educación física. Se obtienen los siguientes porcentajes, un 40% para flexiones de codo, un 30% para las sentadillas, un 20% para las planchas abdominales y un 10% para las dominadas en barra, para que el encuestado tenga un mejor juicio sobre que ejercicio practicarían se les hizo una pequeña demostración de los mismos, de esta manera se afirma que existen preferencias a ejercicios de fuerza como flexiones de codo y sentadilla, no obstante en la sesión de clases se debe trabajar todo el cuerpo por igual y de manera armónica.

**Pregunta 10.** ¿Consideras la calistenia como una actividad novedosa e innovadora?

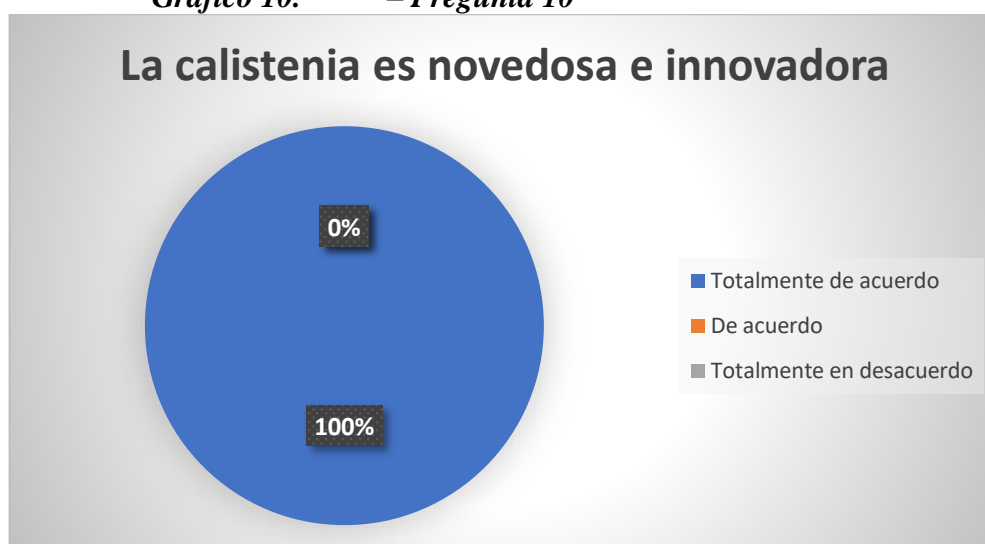
Tabla 14. - Pregunta 10

P10

Indicadores	Frecuencia	%	
Totalmente de acuerdo	20	20	100%
De acuerdo	0	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0	0%
Total	20	20	100%

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

**Gráfico 10.** – Pregunta 10°



**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Análisis: La décima pregunta busca evidenciar si los estudiantes encuestados consideran la calistenia novedosa e innovadora, obteniendo como respuesta que el 100 % está totalmente de acuerdo con el enunciado, la respuesta es positiva de parte de los estudiantes considerándola nueva dentro del ámbito deportivo y educativo.

#### **4.2.2. Discusión de la encuesta aplicada a los estudiantes**

La encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año paralelos “A” y “B” en lo que respecta a la asignatura de educación física detalla de qué manera influyen las practicas físicas en los niños y como están predispuestos a aprender nuevas prácticas deportivas en este caso la calistenia, mediante la correcta aplicación de ejercicios previamente planificados que beneficien el desarrollo físico de los estudiantes. Tomando en cuenta que la mayoría de preguntas que se encuentran en las encuestas mantienen con un porcentaje de respuestas positiva y las demás siendo elecciones que denotan la preferencia a ciertos tipos de ejercicios por parte de los estudiantes se permite construir la discusión de la siguiente manera:

Empezando que los estudiantes encuestados manifiestan consideran importante la constante realización de actividades físicas, causando en ellos un estado de ánimo positivo, en su propia concepción sabiendo que la educación física ayuda a trabajar la fuerza, ser flexibles y estar sanos, significando relevante las sesiones de trabajo en las clases de educación física, destacando que para los estudiantes es importante el uso de materiales como son, conos, balones, etc. Sin embargo, entre la variedad de actividades que se pueden ejecutar en una clase, la más común es correr. Al mostrarse receptivos se procedió hacer una práctica física de calistenia donde se enseñó los ejercicios existentes solo con el peso corporal y procedieron a decidir cuáles son los ejercicios que les gustaría aprender demostrando que la calistenia influye de una manera novedosa e innovadora en las clases de educación física en los niños de séptimo año.

### 4.3. Guía de observación

#### 4.3.1. Fichas de observación (Clase del docente)

**Objetivo:** Obtener mediante la observación de una clase presencial de educación física la información necesaria que nos permita evidenciar como influye la calistenia en las clases de educación física para séptimo grado.

Tabla 15. – *Ficha de Observación 1*

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>				
<b>Docente:</b> Lic. Pedro Moreno		<b>N° de estudiantes:</b> 38		
<b>Fecha:</b> 10 de febrero del 2023		<b>Curso y paralelo:</b> Séptimo “A”		
<b>CRITERIOS GENERALES</b>		<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Inicio de la clase</b>				
<b>1</b>	El docente expone el objetivo de la clase.			<b>X</b>
<b>2</b>	Brinda directrices claras que pueda comprender el estudiante.		<b>X</b>	
<b>3</b>	Empieza la clase con un ambiente dinámico y motivador.			<b>X</b>
<b>Desarrollo de la clase</b>				
<b>4</b>	El docente explora conocimientos previos sobre las prácticas deportivas.			<b>X</b>
<b>5</b>	Ejecuta ejercicios básicos de calistenia como: flexiones, sentadilla, abdominales y dominadas.			<b>X</b>
<b>6</b>	El docente se preocupa por adaptar ejercicios de fuerza y control.			<b>X</b>
<b>7</b>	Estimula la participación de todo los/las estudiantes.		<b>X</b>	
<b>8</b>	El docente monitorea el progreso de los estudiantes durante la sesión.		<b>X</b>	
<b>9</b>	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influye en el cuerpo la realización de cada ejercicio.			<b>X</b>
<b>Cierre de la clase</b>				
<b>10</b>	El docente realizó una retroalimentación y recomendaciones de la clase.			<b>X</b>
<b>11</b>	El proceso de enseñanza - aprendizaje se llevó de manera correcta			<b>X</b>

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Tabla 16. – *Ficha de Observación 2*

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>				
<b>Docente:</b> Ing. Luis Zambrano		<b>N° de estudiantes:</b> 36		
<b>Fecha:</b> 10 de febrero del 2023		<b>Curso y paralelo:</b> Séptimo “B”		
<b>CRITERIOS GENERALES</b>		<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Inicio de la clase</b>				
<b>1</b>	El docente expone el objetivo de la clase.		<b>X</b>	

2	Brinda directrices claras que pueda comprender el estudiante.	X		
3	Empieza la clase con un ambiente dinámico y motivador.			X
<b>Desarrollo de la clase</b>				
4	El docente explora conocimientos previos sobre las prácticas deportivas.		X	
5	Ejecuta ejercicios básicos de calistenia como: flexiones, sentadilla, abdominales y dominadas.	X		
6	El docente se preocupa por adaptar ejercicios de fuerza y control.		X	
7	Estimula la participación de todo los/las estudiantes.			X
8	El docente monitorea el progreso de los estudiantes durante la sesión.		X	
9	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influye en el cuerpo la realización de cada ejercicio.			X
<b>Cierre de la clase</b>				
10	El docente realizó una retroalimentación y recomendaciones de la clase.			X
11	El proceso de enseñanza - aprendizaje se llevó de manera correcta		X	

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

#### 4.3.2. Ficha de observación (Clase aplicando calistenia)

**Objetivo:** Obtener mediante la observación de una clase presencial de educación física la información necesaria que nos permita evidenciar como influye la calistenia en las clases de educación física para séptimo grado.

Tabla 17. – *Ficha de Observación 3*

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>				
<b>Docente:</b> Panchana y Villao		<b>N° de estudiantes:</b> 20		
<b>Fecha:</b> 10 de febrero del 2023		<b>Curso y paralelo:</b> Séptimo “A”		
<b>CRITERIOS GENERALES</b>		<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Inicio de la clase</b>				
1	El docente expone el objetivo de la clase.	X		
2	Brinda directrices claras que pueda comprender el estudiante.	X		
3	Empieza la clase con un ambiente dinámico y motivador.	X		
<b>Desarrollo de la clase</b>				
4	El docente explora conocimientos previos sobre las prácticas deportivas.	X		
5	Ejecuta ejercicios básicos de calistenia como: flexiones, sentadilla, abdominales y dominadas.	X		

6	El docente se preocupa por adaptar ejercicios de fuerza y control.	X		
7	Estimula la participación de todo los/las estudiantes.		X	
8	El docente monitorea el progreso de los estudiantes durante la sesión.	X		
9	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influye en el cuerpo la realización de cada ejercicio.	X		
<b>Cierre de la clase</b>				
10	El docente realizó una retroalimentación y recomendaciones de la clase.	X		
11	El proceso de enseñanza - aprendizaje se llevó de manera correcta	X		

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

Tabla 18. – *Ficha de Observación 4*

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>				
<b>Docente:</b> Panchana y Villao		<b>N° de estudiantes:</b> 20		
<b>Fecha:</b> 10 de febrero del 2023		<b>Curso y paralelo:</b> Séptimo "B"		
<b>CRITERIOS GENERALES</b>		<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Inicio de la clase</b>				
1	El docente expone el objetivo de la clase.	X		
2	Brinda directrices claras que pueda comprender el estudiante.	X		
3	Empieza la clase con un ambiente dinámico y motivador.	X		
<b>Desarrollo de la clase</b>				
4	El docente explora conocimientos previos sobre las prácticas deportivas.	X		
5	Ejecuta ejercicios básicos de calistenia como: flexiones, sentadilla, abdominales y dominadas.	X		
6	El docente se preocupa por adaptar ejercicios de fuerza y control.	X		
7	Estimula la participación de todo los/las estudiantes.	X		
8	El docente monitorea el progreso de los estudiantes durante la sesión.	X		
9	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influye en el cuerpo la realización de cada ejercicio.	X		
<b>Cierre de la clase</b>				
10	El docente realizó una retroalimentación y recomendaciones de la clase.	X		
11	El proceso de enseñanza - aprendizaje se llevó de manera correcta	X		

**Elaborado por:** Panchana y Villao (2022).

#### **4.3.3. Análisis y discusión de las fichas de observación aplicada a la clase de séptimo año de educación básica.**

Las fichas de observación aplicada en la escuela presidente Alfaro el docente que imparte la educación física es el mismo da las otras asignaturas, debido que no existe dentro de la institución un docente especializado en el área, dentro de la muestra se aplicó a dos de los docentes que tiene a su cargo el séptimo año, se pudo evidenciar dos momentos similares dentro del transcurso de la clase:

El docente del curso “A” demostró poco dominio de la cátedra, pues no dio a conocer su planificación de la clase, no expuso el objetivo de la misma, solo limito a los estudiantes a una hora recreativa, donde los estudiantes optaron por jugar indor-futbol por parte de los estudiantes varones mientras las estudiantes optaron por dirigirse a la cancha de básquet para realizar juego entre ellas, no hubo calentamiento ni ejercicios básicos que demande la asignatura.

A diferencia del primer docente, el que esta cargo del séptimo “B”, se pudo evidenciar que durante la hora clase, pudo mantener los tres momentos, dio inicio explicando en que se iba a consistir la clase, que actividades iban a realizar, aplicando un calentamiento muy rápido, en la misma se ejecutó solo un ejercicio básico de calistenia como la sentadilla, después de eso se realizaron actividades de atletismo como: carreras de velocidad y carreras de postas entre otras después de esto se fue a vuelta a la calma donde varios optaron por tomar agua y descansar para volver al aula y continuar con la clase.



La predisposición de los estudiantes hacia las diferentes actividades fue notoria, el grado de séptimo “A” el docente opto por aplicar libertades recreativas dejando la clase de educación física como una hora libre donde los estudiantes podían desde jugar futbol hasta solamente estar sentados en las gradas, mientras, el docente del grado “B” opta por aplicar actividades atléticas, varios de los alumnos desistieron de la actividad, el docente frente a eso, no exigió su presencia y se limitó a realizar la actividad con los demás estudiantes, no incentivo a la participación de ellos.

Después se realizó la clase planificada por nosotros, donde explicamos el objetivo de la clase además de brindar directrices claras que puedan entender los estudiantes de séptimo “A” y “B”, así mismo, motivando a realizar las actividades que se van a realizar; luego se pasó al calentamiento físico previo antes de ejecutar los ejercicios, así pasamos los ejercicios de calistenia siendo las flexiones de codo, sentadillas y dominadas en barra ilustrando sobre la técnica para ejecutar el movimiento, los músculos implicados y el número de repeticiones adecuados a su edad,

En la práctica no todos dominaban los ejercicios algunos rompían la técnica o no tenían la fuerza suficiente para ejecutarlos, en este caso se les mostraron diferentes progresiones con menos dificultad de los movimientos para que esta forma participen todos y puedan dominar los ejercicios de manera paulatina, por otro lado, había estudiantes que, si dominaban los ejercicios, a ellos se les enseñaba las variantes con mayor dificultad para promover la constancia, el esfuerzo y la autosuperación.

No obstante, ciertos estudiantes se mostraban reacios a una actividad que no sea tan libre como ir a realizar cualquier deporte en las canchas de la institución, aquellos estudiantes se les enseñó ejercicios que pueden trabajar de manera grupal, fomentando de esta manera su integración con los demás compañeros.

Llegando al final de la sesión de trabajo se expuso sobre los beneficios de realizar la calistenia y cómo influye la práctica física en el cuerpo humano, además de retroalimentar sobre todo lo visto y realizado en la clase. Se pudo evidenciar como el proceso de enseñanza - aprendizaje se logró alcanzar de manera correcta al terminar la clase, cuando los estudiantes de séptimo año de ambos paralelos se acercaron a preguntar más sobre la calistenia mostrando interés en conocer más sobre la actividad realizada.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN**

Se puede concluir en el presente trabajo investigativo mencionado que, la calistenia influye de manera asertiva dentro de las clases de educación física, permitiendo al docente tener una actividad que contribuya en sus clases, así mismo, influyendo directamente en el estudiante al desarrollar su corporalidad y capacidades físicas, el aspecto más relevante de la calistenia es su práctica, siendo una actividad que puede realizarse en cualquier sitio en este caso los espacios que brinde la instrucción educativa, sin necesidad de implementación adicional.

Además, se llegó a conocer cómo se trabajan las clases de educación física en la institución educativa a través de la ficha de observación y entrevista, se tuvo una visión más clara de la realidad que atraviesa la educación física, al percibir a esta como una asignatura relegada, no ocupando un lugar relevante en la formación de muchos docentes, no obstante, la asignatura debería valorarse más hacia otros aspectos que contribuyen a la formación integral del estudiante como el desarrollo de habilidades sociales al permitir compartir cierto tiempo determinado con los compañeros incluso con el docente.

También, se pudo concluir que la calistenia es importante en las clases de educación física, principalmente en séptimo año de educación básica, donde la energía y dinamismo del estudiante se encuentra en un punto alto, aprovechando la calistenia para fortalecer las articulaciones, músculos y huesos, necesarios para enfrentarse de manera próxima a una preadolescencia, además de crear hábitos deportivos que alejen al estudiante de los problemas de salud en el futuro.

Por último, en la presente investigación se elaboraron fichas de ejercicios para la aplicación de la calistenia dirigido hacia los docentes dentro de la Unidad Educativa presidente Alfaro, la ficha quedo entregada a los docentes de educación física de séptimo año con el único fin de aportar a sus conocimientos, no obstante los docentes deberán estar en constante formación conociendo variedades de actividades que ayude al estudiante a desarrollar su motricidad, conocer e identificar las parte musculares del cuerpo y afianzar al estudiante al buen habito del ejercicio para que los estudiantes puedan desarrollarse y dar lo mejor de ellos en esta y las demás asignaturas ya que influye en concentración y estados de ánimo.

### **Recomendaciones generales**

- Se recomienda la planificación de la sesión de trabajo donde se identifiquen las áreas que demanda el currículo de educación básica, para ellos es necesario que el docente reciba talleres y capacitaciones sobre planificaciones de clases de educación física, que las misma repercuten en el estudiante para que exista un aprendizaje significativo.
- Es recomendable fomentar el uso de nuevas actividades para que estas capten la atención de los estudiantes y que conociendo la importancia a la hora clase, puedan desempeñar mejor las otras asignaturas, así mismo, concientizar a los directivos y docentes a la importancia que demanda la correcta horaria para la catedra, proporcionándole al docente una guía de actividades a realizar en clases de educación física las misma que pueden ser teóricas y prácticas.

- Se recomienda a los docentes que hagan uso de la ficha de ejercicios de calistenia realizada en este trabajo investigativo dirigida para los estudiantes de séptimo año, la misma podrá ser encontrada en la parte anexos como “Anexo 4 – Fichas de Ejercicios”.

## REFERENCIAS

- Aguilar, V. E. (11 de 2013). *LA CALISTENIA Y LA GIMNASIA PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS*. Obtenido de Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/21929>
- Aguilera, R. A. (2019). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. Cuba: Pueblo y Educación.
- Alijas, R., & Diaz, A. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, 87-96.
- Amuchástegui, G. A. (2012). *Problemáticas de aprendizaje en la formación docente que dificultan la generación de prácticas renovadoras: un análisis en prácticas docentes de Educación Física*. . Obtenido de Conocer para incidir sobre las prácticas pedagógicas. : [https://cedoc.infed.edu.ar/wp-content/uploads/2020/01/Conocer\\_para\\_incidir\\_2007\\_\\_libro.pdf#page=65](https://cedoc.infed.edu.ar/wp-content/uploads/2020/01/Conocer_para_incidir_2007__libro.pdf#page=65)
- Arias, F. (24 de Julio de 2022). *Investigación de campo según Arias*. Obtenido de Investigación de campo: <https://investigaciondecampo.com/segun-arias/>
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Perú: ISBN: 978-612-48444-0-9.
- Baena, E. A., & Granero, G. A. (2009). La epistemología de la Educación Física en relación al currículum de Secundaria en la Ley orgánica de Educación. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49.56. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280010>
- Barrantes, R. (2014). *Un camino al conocimiento, Un Enfoque Cualitativo, Cuantitativo y Mixto*. Costa Rica: EUNED.
- Camargo Rodriguez, O. D. (21 de 02 de 2022). *La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño jornada tarde (propuesta didáctica)*. Obtenido de UNIVERSIDAD LIBRE: <https://hdl.handle.net/10901/21502>
- CARCAMO-OYARZUN, J., WYDRA, G., HERNÁNDEZ-MOSQUEIRA, C., PEÑA-TRONCOSO, S., & MARTÍNEZ-SALAZAR, C. (2020). La utilidad de educación física según escolares de Alemania y Chile. *Revista SciELO Brasil*, 50(175), 96-112. doi:<https://doi.org/10.1590/198053146232>
- Cayambe, Q. J. (05 de 04 de 2022). *“Calistenia y fortalecimiento físico en deportistas de Judo de 9 a 12 años.”*. Obtenido de UNIVERSIDAD

- Clemente Vázquez, I., & Alonso Salt, M. (2015/2016). *COMPARACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN DISTINTOS SISTEMAS EDUCATIVOS*. UNIVERSITAT JAUME-I. Obtenido de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164533/TFG\\_2016\\_ClementeVazquezIsabel.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164533/TFG_2016_ClementeVazquezIsabel.pdf?sequence=1)
- Condori, P. (2022). *Acta Academica*. Obtenido de Universo, población y muestra: <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>
- Coneval. (18 de 06 de 2018). *Arena Pública*. Obtenido de Sistema de educación física escolar: Sin profesores, materiales, ni rumbo claro: <https://www.arenapublica.com/tecnologias/sistema-de-educacion-fisica-escolar-sin-profesores-materiales-ni-rumbo-claro>
- Del Río Alijas, R., & Díaz, T. A. (2015). Calistenia; Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, 87-96.
- Fowler, F. (2014). Survey Research Methods. En S. R. Methods.
- Freire, E. (2020). La Investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 1-2.
- Gomez, L. (2019). *Planetatriatlon*. Obtenido de Calistenia: qué es, beneficios y ventajas: <https://planetatriatlon.com/calistenia-que-es-beneficios-y-ventajas/>
- González, S. A. (2019). *La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia*. San Luis Postosi.
- Guerra, L., SANTOS, L., Pereira, P. E., Lauria, V., Lima, C., Evangelista, A., . . . La Scala Teixeira, C. (2019). A low-cost and time-efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 58-64.
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). *Metodologías de investigación*. Recimundo.
- Harrison, J. (2010). Bodyweight Training: A Return To Basics. *Strength and Conditioning Journal*, 52-55.
- Hernández, Á. J. (2001). Didáctica de la Educación Física: reflexiones en torno a su objeto de estudio. *efdeportes*, 1-3.
- Lopez de D'Amico, R., King Ya Ho, W., Antala, B., Benn, T., Dinold, M., & Holzweg, M. (2018). Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de calidad. (Educere, Ed.) *Redalyc.org*, 22(72), 325-341. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/356/35656041006/html/index.html>

- Martín, S. G., & Lafuente, V. (2017). Referencias bibliográficas: indicadores para su evaluación en trabajos científicos. *Investigación bibliotecológica*. *scielo.org*, 31(71), 151-180. doi:<https://doi.org/10.22201/iibi.0187358xp.2017.71.57814>
- Martínez, C. (11 de Octubre de 2019). *Hablemos un poco de encuestas y muestreo*. Obtenido de Escuela de Datos: <https://escueladedatos.online/hablemos-un-poco-de-encuestas-y-muestreo/>
- Mata, L. (4 de Febrero de 2020). *Investigalia*. Obtenido de La entrevista en la investigación cualitativa: <https://investigaliacr.com/investigacion/la-entrevista-en-la-investigacion-cualitativa/>
- Ministerio de Educación. (2012). *Curriculo de Educación Física para la Educación General Básica*. Obtenido de Actuaización Curricular para el Área de educación física: [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_100913.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf)
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Moreno, M. J., & Cervelló, G. E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la educación física : su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 345-362. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11162/193024>
- Moreno, P. I. (2018). DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA. *Revista UPTC*, 57.59. Obtenido de Rastros y Rostros del Saber .
- Nevado, A. S. (12 de Diciembre de 2018). *Psicomotricidad infantil: Guía completa sobre el desarrollo de los niños*. Obtenido de CogniFit: <https://blog.cognifit.com/es/psicomotricidad-infantil/>
- Nordin. (07 de Febrero de 2017). *Nordin Workout*. Obtenido de <https://nordinworkout.com/historia-la-calistenia/>
- OMS, O. M. (2021). *La importancia de la educación física en la salud*. Obtenido de Euroinnova: <https://www.euroinnova.ec/blog/importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-salud>
- Portela, G. H. (2001). La epistemología en la Educación Física. *EFDEPORTES*, 1-2.
- Posso, P. R. (08 de 2018). *GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EDUCACIÓN FÍSICA EN EGB Y BGU*. Obtenido de Ministerio de Educación del Ecuador: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>
- Ramos, C. (2020). *Los alcances de una investigación* . CienciAmérica.



- Roda, O. (10 de Julio de 2021). *MHunters*. Obtenido de <https://mhunters.com/es/blog/rutinas-y-ejercicios-de-calistenia/>:  
<https://mhunters.com/es/blog/rutinas-y-ejercicios-de-calistenia/>
- Rousell, H. B. (2009). Las prácticas escolares de los educadores físicos. *Perfiles Educativos. School practices of physical education teachers*, 112.
- Sánchez, M. M. (27 de 06 de 2017). *Factores determinantes del rendimiento en el ejercicio de dominadas y efectos del entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia*. Obtenido de Universidad Pablo de Olavide. Departamento de Deporte e Informática: <http://hdl.handle.net/10433/4783>
- Serra, A. (26 de Febrero de 2020). *Calistenia: definición, beneficios y ejercicios para principiantes*. Obtenido de WebRun: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/>
- Sierra, S. V. (2021). La importancia de la psicomotricidad en el proceso escolar de los estudiantes del Instituto Bilingüe del Sur. *Corporación Universitaria Minuto de Dios*, 34-35. Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11999/5/UVDT.EFIS\\_SierraSanchezVictorAlexander\\_2021.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11999/5/UVDT.EFIS_SierraSanchezVictorAlexander_2021.pdf)
- Sucre, G. L., & Cedeño, G. J. (2019). “Un recorrido al proceso de mediación, análisis y teorización en la investigación cualitativa”. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/09/investigacion-cualitativa.html>

## ANEXOS

### *Anexo 1. ENTREVISTA*

#### **ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN**

La presente entrevista tiene como objetivo recabar información significativa a la investigación respecto al tema: “*la influencia de la calistenia en las clases de educación física*” previo a obtener el título de Licenciada en Ciencias de la Educación.

- 1. Según su opinión, ¿De qué manera influye la práctica de la educación física en la vida del estudiante?**
  
- 2. Desde su perspectiva, ¿Cuál es el tiempo considerable para a una buena práctica de educación física?**
  
- 3. ¿Con qué recursos cuenta la institución para desarrollar la clase de Educación física?**
  
- 4. Según su criterio ¿Qué es la calistenia?**
  
- 6. ¿Conoce los beneficios de la calistenia?**
  
- 7. ¿Realiza ejercicios de calistenia en sus clases de educación física con los niños de séptimo año?**
  
- 8. ¿De qué manera usa o usaría la calistenia en las clases de educación física en los niños de séptimo grado?**

Anexo 2. ENCUESTA

**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN**

**“LA INFLUENCIA DE LA CALISTENIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA”**

La encuesta está dirigida a los estudiantes de séptimo año de Educación física, con la finalidad de recabar información significativa a la investigación.

**Conteste las siguientes preguntas, señalando las alternativas de cada ítem.**

**1. ¿Considera importante realizar actividad física?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

**2. ¿Realizar educación física influye en mi estado de ánimo?**

- Feliz
- Sorprendido
- Triste
- Aburrido

**3. La educación física me ayuda a estar:**

- Fuerte
- Sano
- Flexible

**4. ¿La educación física me brinda un aprendizaje significativo?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

**5. Los recursos (conos, hulas, balones, ...) son importantes para el desarrollo de la clase de educación física**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

**6. Que actividades realizas en la clase de educación física, selecciona:**

- Rodar
- Saltar
- Caminar
- Correr

**7. La calistenia: Son ejercicios que se**

**pueden realizar en cualquier sitio y sin equipamiento ¿La consideras adecuada para la clase de educación física?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

**8. Te gustaría conocer mas sobre la calistenia?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

**9. Cuáles de los siguientes ejercicios de calistenia te gustaría realizar en la clase de educación física:**

- Flexiones de codo
- Planchas abdominales
- Sentadillas
- Dominadas en barras

**10. ¿Consideras la calistenia como una actividad novedosa e innovadora?**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

Anexo 3. FICHA DE OBSERVACIÓN

**FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LA CLASE EN SÉPTIMO GRADO**

**Objetivo:** Observar, registrar y evidenciar el manejo de una clase de Educación Física mediante las directrices propuestas en el grado 7mo para recoger la mayor cantidad de información verídica que servirá para el desarrollo del trabajo de investigación previo a obtener del título de Licenciada en Educación Básica.

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>				
<b>Docente:</b>		<b>N° de estudiantes:</b>		
<b>Fecha:</b>		<b>Curso y paralelo:</b>		
<b>CRITERIOS GENERALES</b>		<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Inicio de la clase</b>				
<b>1</b>	El docente expone el objetivo de la clase.			
<b>2</b>	Brinda directrices claras que pueda comprender el estudiante.			
<b>3</b>	Empieza la clase con un ambiente dinámico y motivador.			
<b>Desarrollo de la clase</b>				
<b>4</b>	El docente explora conocimientos previos sobre las prácticas deportivas.			
<b>5</b>	Ejecuta ejercicios básicos de calistenia como: flexiones, sentadilla, abdominales y dominadas.			
<b>6</b>	El docente se preocupa por adaptar ejercicios de fuerza y control.			
<b>7</b>	Estimula la participación de todo los/las estudiantes.			
<b>8</b>	El docente monitorea el progreso de los estudiantes durante la sesión.			
<b>9</b>	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influye en el cuerpo la realización de cada ejercicio.			
<b>Cierre de la clase</b>				
<b>10</b>	El docente realizó una retroalimentación y recomendaciones de la clase.			
<b>11</b>	El proceso de enseñanza - aprendizaje se llevó de manera correcta			

Anexo 4. FICHA DE EJERCICIOS

Ficha de ejercicios: Aplicación de calistenia

**Nombre del alumno**                      **Curso**                                      **Calificación final**

--	--	--

**NORMAS DEL PROCESO DE APLICATIVO**

El docente debe verificar si se supera de manera correcta y segura el aplicativo físico en cada nivel de dificultad. Tras superarte, deberá firmar la casilla correspondiente, además, deberá anotar la calificación final, que se obtiene al sumar el último ejercicio superado y se otorgan puntos extras por el esfuerzo en los ejercicios con mayor dificultad. Se realizará una supervisión en todo momento de la técnica del ejercicio.

Se puede hacer uso de esta ficha hasta el momento que el alumnado domine por completo la técnica de los ejercicios, además de conocer la terminología de cada ejercicio y el número de repeticiones adecuados para su edad.

**VALORACIÓN DE PERCEPCIÓN TECNICA Y DE ESFUERZO**

Se puede marcar las diferentes casillas según el docente:

- 0 (El ejercicio no se llega a intentar superar) → En este caso la casilla no se firma.
- 1 (El ejercicio se intenta superar, pero no alcanza el número de repeticiones) →→ Anotar "FIN".
- 2 (El ejercicio se supera mostrando inestabilidad o dificultades técnicas) Si se firma.
- 3 (El ejercicio se supera mostrando control y fluidez en la ejecución) Si se firma.

**Ficha bloque básicos Sentadillas**

Calificación alcanzada	Nombre de ejercicio	Repeticiones según sexo		Percepción técnica				Iniciales y firma del docente
		M	F	0	1	2	3	
	Sentadillas normales	10	10					
	Sentadillas profundas	10	10					
	Sentadillas Zumo	10	10					
	Sentadilla con Salto	10	10					
	Zancadas	20	20					
	Zancadas con Sentadilla	20	20					

### Ficha bloque básicos Flexiones de codo

Calificación alcanzada	Nombre de ejercicio	Repeticiones según sexo		Percepción técnica				Iniciales y firma del docente
		M	F	0	1	2	3	
	Flexiones asistidas	12	8					
	Flexiones normales	10	8					
	Flexiones declinadas	8	6					
	Flexiones Inclinadas	15	10					
	Flexiones diamantes asistidas	8	6					
	Flexiones diamantes	6	4					

### Ficha bloques básicos abdominales

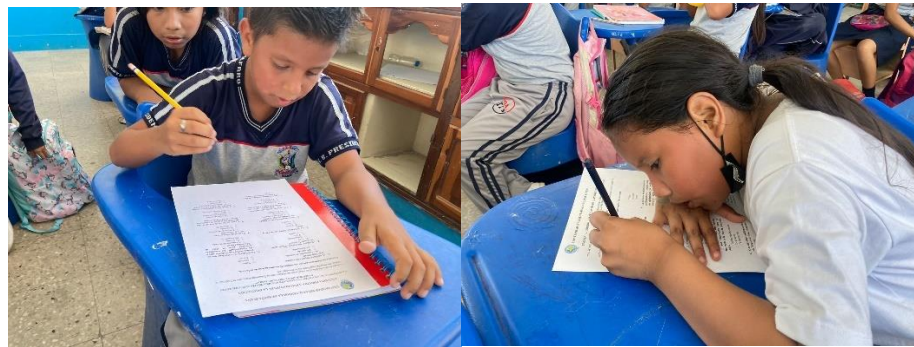
Calificación alcanzada	Nombre de ejercicio	Repeticiones según sexo		Percepción técnica				Iniciales y firma del docente
		M	F	0	1	2	3	
	Abdominales normales	10	10					
	Abdominales elevando piernas	10	10					
	Abdominales tijeras	10	10					
	Abdominales bicicletas	15	15					
	Plancha montañera	20	20					
	Plancha normal	40`	40`					

### Ficha bloque básico dominadas

Calificación alcanzada	Nombre de ejercicio	Repeticiones según sexo		Percepción técnica				Iniciales y firma del docente
		M	F	0	1	2	3	
	Dominadas asistidas en pronación	6	4					
	Dominadas pronaciones	4	2					
	Dominadas asistidas en supinación	6	4					
	Dominadas en supinación	4	2					
	Dominada isométrico negativo	15`	10`					
	Dominada isométrico positiva	10`	5`					



*Anexo 5. ENCUESTAS APLICADAS*



*Anexo 6. GUIAS APLICADAS*



*Anexo 7. Certificado de Compilatio - Anti plagio*



## Porcentaje

7%  
Similitudes

3%  
Texto entre comillas

1% similitudes entre comillas

0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Doc para porcentaje de plagio.docx  
ID del documento: 429b4eae7f11b52c58fbc4467d4aaa5224aa2ce  
Tamaño del documento original: 132,05 ko  
Autor: Nicolas Villao

Depositante: Nicolas Villao  
Fecha de depósito: 18/2/2023  
Tipo de carga: url\_submission  
fecha de fin de análisis: 18/2/2023

Número de palabras: 10.934  
Número de caracteres: 70.848

Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>repositorio.upse.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8396/1/U/PEE-TEB-2022-0051.pdf">https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8396/1/U/PEE-TEB-2022-0051.pdf</a> 1 fuente similar	2%		Palabras idénticas : 2% (192 palabras)
2	<b>repositorio.unilibre.edu.co</b>   La calistenia para el fortalecimiento del esquema corpo... <a href="https://repositorio.unilibre.edu.co/handle/10901/21502?show=full#:~:text=La calistenia para el fortaleci...">https://repositorio.unilibre.edu.co/handle/10901/21502?show=full#:~:text=La calistenia para el fortaleci...</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (115 palabras)
3	<b>repositorio.ug.edu.ec</b>   Repositorio Universidad de Guayaquil: La calistenia y la gimn... <a href="http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/21929">http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/21929</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (90 palabras)
4	<b>localhost</b>   La calistenia y la gimnasia para el desarrollo de la psicomotricidad grues... <a href="http://localhost:8080/xmlui/bitstream/redug/21929/3/Agular Velásquez, Bolivia Emperatriz.pdf.txt">http://localhost:8080/xmlui/bitstream/redug/21929/3/Agular Velásquez, Bolivia Emperatriz.pdf.txt</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (82 palabras)
5	<b>FINAL SIN IMÁGENES Tesis de grado_PEREZ&amp;PEZO, Comunicación asertiva ...</b> #715981 El documento proviene de mi grupo 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (80 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>revistas.usal.es</b> <a href="https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/download/4068/4092/0#:~:text=Los alumnos cons...">https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/download/4068/4092/0#:~:text=Los alumnos cons...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (26 palabras)
2	<b>etestudiar.com</b>   Cómo influye la Educación Física en el desarrollo del niño? - Somos ... <a href="https://etestudiar.com/estudio/como-influye-la-educacion-fisica-en-el-desarrollo-del-nino.html#:~:text=...">https://etestudiar.com/estudio/como-influye-la-educacion-fisica-en-el-desarrollo-del-nino.html#:~:text=...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
3	<b>Documento de otro usuario</b> #12,044 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (13 palabras)
4	<b>mhunters.com</b>   Rutinas y ejercicios de calistenia para hacer en casa - Mhunters <a href="https://mhunters.com/es/blog/rutinas-y-ejercicios-de-calistenia/">https://mhunters.com/es/blog/rutinas-y-ejercicios-de-calistenia/</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
5	<b>hdl.handle.net</b>   The deliberate practice: the sports excellence versus the musical ex... <a href="http://hdl.handle.net/10810/16407">http://hdl.handle.net/10810/16407</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (13 palabras)