

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE
LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-**

**“CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE,
EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE PRACTICA DOCENTE SUPERVISADA (P.D.S.)
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

POR

LUIS FREDY GARCÍA BULUX

**Previo a optar el Título de:
Técnico en Deportes**

**En el grado académico de:
Carrera Técnica**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DEL 2009

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Ninette Archila Ruano de Morales

Jairo Josué Vallecios Palma

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 489-2001
CODIPs. 1442-2009

De Orden de impresión informe Final de -EDC-

27 de octubre de 2009

Estudiante
Luis Fredy García Bulux
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NONAGÉSIMO (90º) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL NUEVE (27-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de octubre de 2009, que copiado literalmente dice:

"NONAGÉSIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

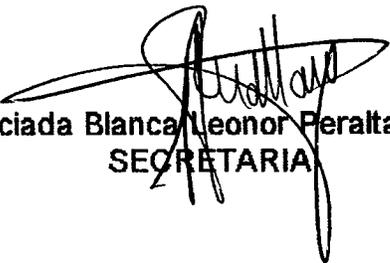
LUIS FREDY GARCÍA BULUX

CARNÉ No.199818238

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, en la parte Metodológica por el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A., y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



Velveth S.



**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

Ref. Of. Ectafide No. 228-09
INFORME FINAL -EDC-
Guatemala, 14 de octubre de 2009

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Señores Miembros:
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Miembros:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, del estudiante:

Nombre: Luis Fredy García Bulux

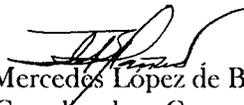
Carné No. 199818238.

Titulado: "CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"

Asesor Técnico: Lic. Juan Fernando Avendaño Antón.
Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes.

Atentamente,


Licenciada Mercedes López de Bolaños; Msc.
Coordinadora General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.31-2009

Informe Final -EDC-
Guatemala, 01 de septiembre de 2009

Licenciada MSc.
Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciada de Bolaños:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante	Luis Fredy García Bulux
Carné	199818238
Tema	"CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito *Dictamen Favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador de Investigación -ICAF-
Revisor Final



c.c. archivo
/rut



**ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala, 10 de agosto del 2,009

Licenciada
Alma Karina Barrientos Hernández
Encargada del Área de Extensión
ECTAFIDE
Ciudad Universitaria

Licenciada Barrientos:

De la manera mas cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-, del estudiante: Luis Fredy García Bulux, carné 199818238, titulado: "CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Técnico

Lic. Fernando Avendaño
PSICOLOGO
COLEGIADO No. 4514

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala, 31 de agosto del 2,009

Licenciada
Alma Karina Barrientos Hernández
Encargada del Área de Extensión
ECTAFIDE
Ciudad Universitaria

Licenciada Barrientos:

De la manera mas cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad – EDC-, del estudiante: Luis Fredy García Bulux, carné 199818238, titulado: “CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU, A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”, y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 Y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico
ECTAFIDE
archivo

REG. 489-2001

CODIPs. 873-2002

DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE -E.D.C.-

13 de agosto de 2002

Estudiante

Luis Fredy García Bulux

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante García Bulux:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO PRIMERO (11°), del Acta TREINTA Y NUEVE DOS MIL DOS (39-2002), de Consejo Directivo de fecha veinticinco de julio del año en curso, que copiado literalmente, dice:

"DÉCIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-, titulado: **"CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y DESARROLLO DE LA DEFENSA PERSONAL POR MEDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KUNG FU A NIVEL PRINCIPIANTE, EN LOS ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**, de la Carrera: **TÉCNICO EN DEPORTES**, presentado por:

LUIS FREDY GARCÍA BULUX

CARNÉ No. 199818238

Dicho proyecto se desarrollará en la Facultad de Ciencias Médicas, USAC, designándose como asesor técnico al Doctor Romeo Augusto Ordóñez Quiñónez y asesor metodológico al Licenciado Byron Ronaldo González.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN**.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Ronald Solís Zea
SECRETARIO





**CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS**

Ref: Medicina Deportiva 08-2009
Guatemala, 19 de mayo 2009

Licenciada
Msc. Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
ECTAFIDE

Licenciada López de Bolaños:

Por medio de la presente informo que el estudiante LUIS FREDY GARCIA BULUX, Carnet: 1998-18238, efectuó prácticas docentes con estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas en la rama de las Artes Marciales, específicamente en la disciplina del KUNG- FU, teniendo un buen desempeño y una culminación satisfactoria.

Dicha práctica la realizó en el período comprendido del mes de febrero al mes de octubre del año 2001.

Cordialmente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Dr. Jesús Amando Chavarría Samayoa
Coordinador

Programa de Actividad Física y Medicina del Deporte



c.c. archivo

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por todas las bendiciones que he recibido, por el amor y la felicidad que existe en mi vida, por todos los triunfos alcanzados, por concederme la vida y permitir perseverar por todas las metas aun pendientes.

A MIS PADRES Luis Garcia y Sebastiana Josefa Bulux

Por ser fruto de su amor, por los sabios consejos recibidos, por el apoyo y la paciencia que me han brindado en la vida, por la educación que han formado en mí, base principal de mis éxitos.

A MIS HERMANOS Gloria Elizabeth (Q.E.P.D.), Elsa Marina, Jorge, Víctor y Enrique

Por el cariño y el apoyo incondicional en mi vida.

A MIS SOBRINAS Y SOBRINOS

Por su amor y respeto, por ser motivo de mi superación.

A MIS CUÑADAS Amparo, Sandra y Marybel

Por demostrarme su amistad y afecto incondicional para seguir adelante.

A MI MAESTRO Jorge Morales

Por sus sabias enseñanzas, por motivarme a seguir adelante y demostrarme que siempre habrá un mañana mejor.

A MIS ALUMNOS De la Escuela de kung Fu Sendero del Tigre

Por ser la razón de mi superación.

A MIS AMIGOS Licda. Ligia Morales y Lic. Alberto Antonio

Por su amistad y apoyo.

A MI PATRIA

Guatemala, por concederme donde vivir con trabajo y en paz.

A USTED

Especialmente.

INTRODUCCIÓN

Siendo la Cultura Física, un medio para el desarrollo del ser humano, se constituye como un derecho fundamental de los guatemaltecos y guatemaltecas; pero debido al alto grado de analfabetismo, pobreza y desempleo, que afecta a nuestro país, no todos tienen la oportunidad de practicar en algunas de sus manifestaciones como lo son la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Este estudio pretende socializar la importancia de la conservación de la salud por medio de la actividad física, por la cual se debe de promocionar los beneficios e incrementar el interés para lograr un perfecto desarrollo integral, lo que debe de reflejarse en una calidad de vida.

Se decidió realizar esta investigación en la Facultad de Ciencias Médicas, se obtuvieron algunas sugerencias del departamento de deportes para una eficiente aplicación de programas y proyectos en relación al tema. Para ello se eligió como tema central de la investigación: "Conservación de la salud y desarrollo de la defensa personal por medio de los fundamentos básicos del kung fu, nivel principiante, en los alumnos de primer ingreso de la facultad de ciencias medicas de la universidad de San Carlos de Guatemala" (Campus Central).

El objetivo consistió en la necesidad de aplicación del plan orientado a la conservación de la salud, reconociendo lo especial de la carrera y de la limitación temporal, que si bien es cierto en algunos casos la exigencia académica es fuerte no es razón para evitar el ejercicio físico que necesita el cuerpo y que concibe múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, razón por lo cual ha venido tomando auge y popularidad en la actualidad como fuente de salud y como medio para la formación de valores y el logro de una personalidad equilibrada.

En los contenidos se incluyen los temas fundamentales relativos a la actividad física y las artes marciales, sus definiciones y componentes, contenidos técnicos y las evaluaciones de las capacidades condicionantes y no condicionantes, además del análisis e interpretación de resultados para la respectiva formulación de conclusiones y sus pertinentes recomendaciones para el fomento y desarrollo de la actividad física en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Los estudiantes de las ciencias médicas, deben de tener el conocimiento y estar conscientes que la condición física es vital para todo ser humano, y que de no estar en óptimas condiciones, se limita el desempeño activo, así como el desempeño intelectual. Por tal motivo la estimulación corporal mediante la variedad de ejercicios es importante para la prevención de enfermedades y de los malos hábitos ocasionados por el sedentarismo. Considerando que en la época actual, el estilo de vida cotidiano de los estudiantes, no fomenta el buen estado físico, el desarrollo de la tecnología, los avances científicos y la industrialización tienen como objetivo principal eliminar la fatiga física, mejorando la comodidad, por lo tanto la realización de la actividad física es necesaria, pero debe de ser programada, sistematizada y planificada, tomando en cuenta la intensidad, duración y frecuencia de los estímulos de acuerdo a la capacidad de las personas.

En la facultad de ciencias medicas, a la fecha de la presente investigación se ha implementado el Programa de Actividad Física y Medicina del Deporte, y que forma parte del desarrollo académico que se realiza en la fase I de esta Facultad, siendo uno de los objetivos de la administración del departamento de deportes el de desarrollar e implementar programas deportivos para estudiantes, docentes y trabajadores administrativos, el cual a sido aprovechado en su oportunidad, siendo de carácter obligatorio para los estudiantes. En el presente año (2009) el programa de actividad física se encuentra temporalmente suspendido por las autoridades de dicha facultad, ya que hasta el año 2008 se desarrolló de forma teórica y practica de forma obligatoria, pero dentro de la pensa de estudios está estipulado el área propedéutica médica, espacio donde se desarrolla el curso de "Estilos de Vida Saludable", en donde de forma teórica se desarrollan los temas de alimentación, actividad física y control en el consumo del tabaco, temas de trascendencia en la conservación de la salud con la diferencia que la parte práctica es optativo y no de carácter obligatorio.

Sin embargo, dicho programa no es permanente para el estudiante ya que es obligatorio en el primer año de estudios mas no así en los siguientes años de preparación académica, por tal motivo se contempla que el alumno de medicina debe conocer y divulgar la gama de beneficios que se obtienen por medio de le Actividad Física, reconociendo como un pilar fundamental de la Medicina Preventiva.

1.2 Justificación

Las artes marciales como una de las antiguas actividades físicas y su influencia de la misma naturaleza, razón por la cual las técnicas y los ejercicios físicos se codificaron y se imitaron los movimientos de los animales, el agua y el viento para adaptarlos en ejercicios para la conservación de la salud, la realización del ser y la defensa personal porque el hombre es parte integral de la naturaleza cuyo fin primordial no solamente es proveer al estudiante una excelente defensa personal sino principalmente equilibrar las cualidades físicas y psíquicas las cuales se logra basándose en persistencia, dedicación y constante entrenamiento.

La tonificación corporal y desarrollo mental mediante la variedad de ejercicio en forma sistematizada y dosificada, es de gran importancia para la prevención de enfermedades y de los malos hábitos ocasionados por el sedentarismo, además de lograr una aptitud física idónea y rendimiento deportivo. Al hablar del kung fu en la sociedad guatemalteca, se debe comprender que va más allá de los límites que nos exigen los reglamentos de competencia y de la vida misma, por su realización como parte de la naturaleza y la sociedad en que se desenvuelve.

Se presento este plan de entrenamiento, como una opción para la población estudiantil universitaria y aportar múltiples beneficios en el desarrollo de una personalidad integral y equilibrada, se contempla mejorar los hábitos de salud, las capacidades condicionantes (velocidad, fuerza y resistencia) y las capacidades no condicionantes (flexibilidad, coordinación y equilibrio motor), esperando además una actitud volitiva en situaciones intelectuales y físicas que ha de enfrentar en su en devenir diario.

La información obtenida y el respectivo análisis de las diferentes pruebas permitieron observar la mejora desde el punto de vista fisiológico y anatómico como resultado del desarrollo de las capacidades condicionantes y no condicionantes, como los factores primordiales para una vida deportiva eficiente y eje fundamental para la prevención de las diferentes enfermedades en los estudiantes que participaron en el programa, deseando que el aporte presentado sea tomado en cuenta y pueda servir para la aplicación de proyectos en beneficio de los estudiantes universitarios y sobre todo los pertenecientes a la facultad de ciencias médicas quienes tienen la responsabilidad de velar por la conservación de la salud.

1.3 Definición del problema

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, es la unidad académica encargada de formar profesionales que sean conscientes de los problemas que aquejan a nuestra sociedad. El estudiante de medicina debe de saber las obligaciones a que se somete como universitario y de las dificultades que representa un nuevo estilo de vida. Es importante el nivel de exigencia académica que tiene esta facultad hacia los alumnos con el fin de que obtengan una preparación óptima, olvidándose de tomar en cuenta los múltiples beneficios físicos y psíquicos que se obtienen con la práctica de la actividad física y el deporte, que debe de estar fundamentado y sistematizado de forma programada y planificada, no solamente realizar deporte por distracción y de forma empírica.

Reflexionando que si no se toman las acciones pertinentes, no habría un eslabón de unión entre las acciones para la conservación de la salud y el tratamiento y la mejoría de la salud, lo cual vendría a desencadenar el desinterés de los estudiantes de ciencias médicas en relación a la actividad física como medio para la conservación de la salud, quienes deben de transmitir la necesidad e importancia de ser activos físicamente.

Corresponde entonces a la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (ECTAFIDE), divulgar y fomentar el deporte no solo en la Facultad de Ciencias Médicas y en toda la Universidad de San Carlos de Guatemala, sino que abarcar todos los sectores de la sociedad, por medio de los futuros Licenciados en Deporte.

1.4 Alcances y Límites

1.4.1 Ámbito Geográfico

Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central, zona 12, Ciudad Capital.

1.4.2 Ámbito Institucional

Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, campus central, zona 12, ciudad de Guatemala.

1.4.3 Ámbito Temporal

Del 05 de Marzo al 19 de octubre del año 2,001, en horario de 06:00 a 08:00 horas a.m.

1.4.4 Ámbito Poblacional

Alumnos de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, campus central, zona 12, ciudad capital.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1. OBJETIVOS GENERALES

- Promocionar la importancia y beneficio que tiene la actividad física a través de de la práctica del kung fu, de acuerdo a un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje como medio de conservación de la salud.
- Mejorar el estado de salud por medio de la práctica sistemática del kung fu, ofreciendo un vínculo social que contribuye a la formación integral del estudiante de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, durante el periodo comprendido del mes de marzo al mes de octubre.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar correcta y adecuadamente el plan de entrenamiento de kung fu, elaborado para el mejoramiento del nivel de conocimiento y de la forma deportiva en los jóvenes estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Medicas.
- Desarrollar en el alumno, cualidades motoras básicas, mediante ejercicios físico – deportivos y técnicos, con énfasis en las cualidades condicionantes, coordinativas y volitivas.
- Capacitar al estudiante de medicina, por medio de los procesos pedagógicos y metodológicos para que pueda desenvolverse eficientemente en sus actividades cotidianas, logrando un acondicionamiento fisico adecuado.
- Promover la práctica de la preparación física general como el mejor medio para preservar y mejorar la salud, desarrollando la toma de conciencia y el espíritu de respeto por los valores sociales y morales en el estudiante de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Medicas.

2.2 POBLACION

La practica de la Experiencia Docente con la Comunidad –E.D.C.- en la especialidad de Artes Marciales (Kung Fu), categoría principiante, se realizó con 20 estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, (Campus Central), genero masculino y femenino que oscilan entre las edades de 16 a 20 años, la mayoría con nivel cero en la iniciación deportiva.

2.3 FUENTE DE INFORMACION

Se utilizó documentación bibliográfica nacional e internacional, en metodología del entrenamiento deportivo, técnica en las artes marciales, distribución de cargas de trabajo, test físicos, test técnicos, además de contar con la fundamental experiencia de campo de los asesores.

2.4 RECOLECCION DE INFORMACION

Se obtuvieron los resultados mediante fichas diseñadas para llevar el control de cada uno de los estudiantes y se analizaron con base a los datos obtenidos en la aplicación de test físicos y técnicos orientados en las artes marciales en la especialidad del kung fu.

Los test fueron físicos (prueba de Cooper, velocidad en 30 metros, fuerza muscular localizada tren superior, inferior, abdomen, y flexibilidad profunda) y técnicos (dos uno inicial y otro terminal), realizándose en la etapa de la preparación general, en la etapa de preparación general (mesociclo desarrollador) y en la etapa de preparación especial (mesociclo desarrollador) para medir el progreso en el aspecto físico y la asimilación técnica.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACION

Los test que se aplicaron, se emplearon como un parámetro para medir los contenidos a desarrollar en la realización de lo programado en el periodo inicial, medio y terminal. Los estudiantes asimilaron de forma gradual los contenidos técnicos planteados y de igual forma se observó el desarrollo físico obtenido en cada una de las etapas del entrenamiento desde al inicio hasta la finalización de la práctica docente.

3. MARCO TEORICO (postulados teóricos)

3.1 Ley nacional para el desarrollo de la cultura física y el deporte, Decreto no. 76-97

Dentro de los objetivos propuestos por esta ley, estipulado en el artículo 6, inciso B, establece: "Fomentar la participación del mayor número de personas a efecto de coadyuvar en el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes, la confianza en sí mismos y el sentido del compañerismo; el orgullo e identidad nacionales."

Además de resaltar la integración de acuerdo a los sistemas a desarrollarse bajo los organismos y entidades rectoras establecidas en el sistema de deporte no federado en el inciso b, "Corresponde a la esfera de acción no gubernamental, entre otros al sector universitario, privado y popular." ¹

3.2 Filosofía y políticas de la escuela de ciencia y tecnología de la actividad física y el deporte.

ECTAFIDE, como filosofía conceptualiza la actividad física como una condición natural básica para el desarrollo humano, de allí la importancia de fortalecer la "Cultura de la Actividad Física", por medio de la aplicación del conocimiento científico en la formación de hábitos y valores del guatemalteco.

Como política de servicio, la escuela orientará sus acciones de extensión a programas de salud preventiva y mejoramiento de las condiciones educativas derivadas de hábitos de vida, por medio del fortalecimiento de hábitos motores y utilización adecuada del tiempo libre, partiendo del conocimiento de las condiciones materiales de vida, las necesidades y los intereses de la población guatemalteca.²

3.3 Historia del kung fu

El origen del kung fu, se remonta a muchos centenares de siglos atrás; ya en el año 2852 A.C. vivió el legendario Fu-Hsi (según otras referencias es posible que viviera 4480-5365 A.C.) que además de formar los 8 trigramas del I Ching, se cree que iniciara el estudio del estilo interno Pa Kwa Chang. Aunque nunca sepamos con certeza el origen, hay que pensar que el kung fu, al estar unido estrechamente por vínculos religiosos, filosóficos e históricos a la vida china, nació cuando lo hizo el pueblo chino.³

En la actualidad, un gran número de estilos de kung fu, toman su propio nombre como técnicas respectivas de un animal, como: Sun Kik Praying Mantis, Bak Hok Pai (grulla), etc. Los principales movimientos creados en el templo del shaolin que fueron 170, se englobaron en 5 estilos basados en 5 animales: Dragón, Tigre, Leopardo, Grulla y Serpiente. Con el paso del tiempo⁹ y con el estudio de otros animales, nuevas forma de estilos se fueron adaptando, como el del oso, la mariposa, el venado, etc.

¹ Congreso de la República de Guatemala. 1,977. Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. Guatemala, Librería Jurídica. Pág. 3 y 4.

² ECTAFIDE. Reestructura Curricular. Guatemala. 1,998

³ Wong, Ping Pui. 1,987. Técnicas y Filosofía del Kung Fu. España. Editorial Alas. Pág. 17.

En el tiempo del shaolin, el estilo del dragón, representaba el cultivo del espíritu, los movimientos del dragón, fueron creados para el desarrollo de la concentración y de la condición de alerta, no se utilizaba la fuerza. El estilo del tigre, se caracterizaba por un fuerte desarrollo de los huesos, músculos y tendones, se utiliza la fuerza siendo particular como arma es la mano en forma de garra de tigre. El estilo del leopardo, desarrollaba la velocidad y los movimientos eran realizados con gran destreza. El leopardo no es tan imponente como el tigre, pero debido a su fuerte cintura y bajas extremidades genera mucha fuerza. El estilo de la serpiente, los movimientos en cada posición debían efectuarse lentamente y con agilidad. En este estilo la respiración es muy importante, debiendo de efectuarse lentamente, regularmente y sin ninguna clase de esfuerzo. En el estilo de la grulla, el desenvolvimiento de los músculos era el objetivo principal, los movimientos eran efectuados con rapidez y ligereza, existían algunas posiciones en las que el practicante debía sostenerse sobre una pierna al igual que la grulla, necesitando gran cantidad de paciencia y resistencia.

Su creación fue influenciada por la naturaleza, razón por lo cual las técnicas de boxeo chino, son una representación de ella. La variedad y el auge de estilos se debe al factor geográfico, ya que siendo china un país de mucha extensión y de muchas regiones, la gente evolucionó según las características del terreno donde vivían. Hay dos escuelas bien marcadas y definidas en el kung fu, como lo son la escuela interna y la escuela externa, de las cuales se originaron alrededor de más de 300 estilos diferentes, el fin primordial del kung fu, no es solamente proveer al estudiante de una excelente defensa personal, sino principalmente equilibrar sus cualidades físicas y psíquicas.⁴

Los estilos del monasterio de shaolin, son los pertenecientes a la escuela externa o Wai Chia, comprende unos 360 estilos duros, estilos que utilizan la fuerza y la potencia. Las posiciones de las piernas son parecidas a las del karate. Las técnicas de ataque también son parecidas, pero existe una gran diferencia en las defensas. La influencia de los animales en los estilos del Wai Chia, es realmente grande y se manifiesta en los ataques de mano y dedos y en las guardias, los luchadores de este estilo son recios, duros y desarrollan una fuerte musculatura, los entrenos se efectúan en los kwoon (dojo), bajo la atenta mirada de los instructoras.

La escuela interna Nei Chia, está compuesta por los estilos de los monasterios de la montaña Wu Tang, está basado esencialmente en la blandura, contiene la dureza en la blandura, complementando la blandura con la dureza y usando la blandura y dureza en combinación. Los estilos de esta escuela son alrededor de 10 siendo algunos como Tai Chi Chuan, Pa Kua Chuan, Hsing I, Wu Tang Pai, Tsu Yan Men, etc.

⁴ Morales, Jorge. 1,992. Kung Fu. Guatemala. Fotograbado Llerena & Cia. Pág. 8.

El kung fu, esta basado sobre el principio del Yin y el Yang, un par de fuerzas complementarias e independientes, que actúan continuamente en el universo. Yin y Yang, dos mitades unidas forman el gran termino o el supremo último llamado Tai Chi. Basándose en estos principios, todas las cosas del universo están formadas por la combinación del Yin y el Yang:

YIN	YANG
Lo negativo	Lo positivo
Lo pasivo	Lo activo
La hembra	El macho
La luna	El sol
La noche	El día

Son dos términos diferentes, pero a la vez se necesitan uno al otro, son complementarios y sin uno no podría existir el otro.

En el kung fu, el periodo preparatorio desempeña una función de desarrollo del estado de preparación del atleta que es determinante para el éxito. Un atleta que pretenda lograr al máximo sus cualidades físicas debe estar sujeto a un proceso de entrenamiento muy complejo y por un periodo de tiempo prolongado. Su preparación para lograr las transformaciones, adquisiciones y estabilización de los procesos fisiológicos, técnicos – tácticos y por un desarrollo equilibrado respetando los principios biológicos y pedagógicos que, en la práctica posibilitan la mejora del rendimiento del atleta.

CONTENIDOS

En el kung fu, el proceso de enseñanza es un trabajo especial que requiere un entrenamiento sistematizado, planificado en el cual el desarrollo de los programas de cada grupo o categoría deben de desenvolverse adecuadamente, cumpliendo al la vez con los objetivos y las metas trazadas., con el entendido de la importancia de este estilo, se divide en varios factores que influyen uno con el otro para lograr una enseñanza-aprendizaje completa, por tal motivo dicho proceso esta dividido de la siguiente forma:

3.4 Contenidos técnicos:

Posturas Básicas: Dentro de la enseñanza es importante perfeccionar las posturas, puesto que es la base fundamental de las demás técnicas, es importante el desarrollo del equilibrio y la coordinación con otras técnicas, una mala postura representaría una mala ejecución desde una simple patada hasta un

ataque del tigre, sin olvidar que también se ejecutaría una defensa mala que ocasionaría un error muy grave en su forma de pelear.

Patadas: Es un elemento técnico tan natural como usar las manos o los puños, pero de una manera similar en cuanto a variedad de técnicas de golpear, se fundamenta en el control de la fuerza hacia un objetivo, existiendo términos como pegar con el talón del pie, golpe de gancho, o con el pie.

Desplazamientos: Este elemento técnico determina la forma en que se puede movilizar el estudiante a los diferentes lados: adelante, atrás, derecho e izquierdo, diagonal y transversalmente, lo cual permite mayor movilidad, estilo, equilibrio, agilidad, coordinación y buena estructura técnica en el momento de ejecutarlos.

Avances: Es considerado como base para perfeccionar las posturas, los desplazamientos, el estilo y la forma, el cual logra también desarrollar el equilibrio, velocidad, flexibilidad y el sentido de la orientación.

3.5 Contenidos tácticos y estratégicos.

Defensas: Es considerado este elemento como uno de los más difíciles debido a su aplicación en la realidad en un combate, en torneo o como defensa personal como último recurso, se basa en el desarrollo de la agilidad, fuerza y coordinación.

Derribos: Es un elemento técnico cuyo objetivo principal es el de terminar la acción de ataque del adversario, se podría definir como la forma de empezar después de la acción de ataque del adversario, pero terminar el contraataque antes que el ataque del adversario, es fundamental que el estudiante desarrolle y domine el equilibrio ya que es el aprovechamiento de la fuerza y del desequilibrio del oponente.

Entradas de Pelea: Es la enseñanza – aprendizaje de la unión del ataque del puño, garra, zarpa, codo, pie, rodilla de una manera coordinada y sincronizada de acuerdo a la técnica de la forma del estilo de pelea en relación al patrón de pelea, su importancia se basa en el dominio de cada una de las técnicas desarrolladas con velocidad, flexibilidad y fuerza.

Contra Ataques: Este elemento técnico consiste en actuar en determinado momento contra un ataque del adversario pero terminando antes de la agresión del mismo por lo que es indispensable la velocidad y agilidad.

Apresamientos: Esta técnica se refiere a la forma en que se ha de actuar al momento en que el adversario intentará inmovilizar por medio de un agarre o llave y consiste en aprovechar el movimiento y la fuerza de gravedad del adversario para liberarse y de dominado pasar a dominar.

Barridas: Es uno de los elementos técnicos de mayor efectividad pero con mayor riesgo, debido a que si se ejecuta técnicamente mal, es decir anticiparse a la acción del ataque del adversario puede ocasionar un contraataque del mismo en ventaja por estar de pie, es aconsejable realizar la barrida después de la acción del ataque del adversario, el desequilibrio es un elemento importante y necesario para lograr la efectividad en esta técnica.

Danzas: Se refiere a una secuencia coordinada de movimientos de defensa y ataque contra uno o varios adversarios de una manera imaginaria, para que luego quedar grabado en el subconsciente y en determinado momento aparece como un reflejo condicionado ejerciendo influencia en estado consciente dando como respuesta una defensa y contra ataque. La belleza y la aplicación de las danzas se basa en la coordinación corporal, la agilidad, la destreza, la velocidad, la fuerza y flexibilidad.

Técnicas de Tigre: Es uno de los elementos técnicos más armoniosos, virtuosos, bellos y completos de todas las técnicas aprendidas, en este elemento técnico se puede apreciar toda la gracia, elegancia, elasticidad, flexibilidad, fuerza, reacción, postura, estilo, coordinación.⁵

⁵ Morales, Jorge. 1,992. Kung Fu. Guatemala. Fotograbado Llerena y Cía. Pág. 35.

4. MARCO OPERATIVO

4.1 RECOLECCION DE DATOS

En el desarrollo de la práctica se utilizaron varios protocolos para obtener la información en relación a la resistencia aeróbica, la velocidad, la fuerza muscular localizada, la potencia muscular del tren inferior y la flexibilidad.

Los test se aplicaron de forma individual en la etapa de preparación general y especial, de los cuales se registraron en una hoja especial acumulando todos los resultados de los tests aplicados para verificar el desarrollo progresivo tanto físico como técnico del estudiante.

Tomando de base los enunciados por el profesor Jorge Luis Zamora, en *La Evaluación Condicionante en la Educación Física*, 1,999 en el cual textualmente indica los objetivos y aplicación de las siguientes pruebas:

Prueba de Cooper (Resistencia Aeróbica)

Esta prueba fue desarrollada por el Dr. Kenneth H. Cooper (4 de marzo de 1931, Oklahoma) doctor en medicina y coronel de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. Cooper es el autor del libro *Aerobics* (1968) en el que diseñó un método para mejorar el sistema cardiovascular. En 1970 publicó una nueva versión con gran aceptación en el mercado, *The New Aerobics*. Durante su carrera militar, Cooper diseñó el test de Cooper como una forma sencilla y rápida de evaluar la condición física de un elevado número de personas. Cooper es el fundador del *Centro de Aeróbic Cooper* en Dallas, Texas, y del *Instituto Cooper*, abierto en 1970 como una organización educacional y de investigación sin ánimo de lucro. Esta prueba consiste en cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos, ya sea caminado y corriendo sobre una superficie plana, o simplemente caminando. Esta prueba sirve para medir la capacidad aeróbica y determinar la categoría de aptitud, dado que se ha demostrado que la distancia cubierta se relaciona de modo muy preciso con las medidas de consumo de oxígeno. El evaluado deberá estar situado detrás de la línea de salida y de pie, a la señal del controlador, deberá recorrer el máximo número de metros durante el tiempo total estipulado, se debe registrar el número de metros recorridos por el sujeto para que la prueba tenga validez. Su validez es muy relativa, ya que depende de factores externos que pueden influir directa o indirectamente en su valoración. Esta valoración puede expresar una información global sobre el nivel de resistencia de un individuo. La prueba se realiza en una pista ovalada de 400 metros (de atletismo) o bien en una pista a la intemperie o bajo techo. Se requirió de un cronometro y silbato.

Prueba de 30 metros: (Velocidad)

El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de reacción y aceleración del sujeto. El alumno ejecutante se debe colocar en posición de salida alta, tras una línea de salida, a la señal del controlador (listos ya, o al sonido de un silbato), el examinando correrá la distancia de 30 metros en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se mide el tiempo empleado en recorrer la distancia de 30 metros existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto haya sobrepasado la línea de 30 metros.

Se debe realizar en un terreno liso y plano, con dos líneas de llegada que marquen la salida y la llegada que será el final de 30 metros, además de la utilización de un cronómetro.

Prueba de sentadillas, despechadas y abdominales: (Fuerza muscular localizada)

Test de Flexiones de Piernas. (Sentadillas) Esta prueba mide la resistencia en velocidad, resistencia dinámica local y potencia de los extensores de las piernas. El evaluado desde la posición de cuclillas, con las puntas de los dedos de las manos tocando el suelo y de costado a la pared, el examinado se elevará, tocará con la mano un punto marcado en la pared exactamente al alcance de las puntas de los dedos y volverá a la posición inicial. Después de un lapso prefijado, ejecutará el ejercicio el mayor número de veces que sea posible. Se cuenta el número de ejercicios realizados en medio minuto en personas de poco rendimiento y en un minuto si son de alto rendimiento.

Test de Extensiones de brazos en el suelo (Despechadas)

La prueba mide la potencia y resistencia dinámica local de los extensores de los brazos y la musculatura de los pectorales. El evaluado apoyando en manos y los pies, con los brazos extendidos, las manos apoyadas en el piso (colchoneta), según el ancho de los hombros, tronco y piernas extendidas, ejecutan en 30" el mayor número de flexiones y extensiones de brazos. Los brazos se flexionan hasta que el pecho y el mentón toquen la colchoneta, después sigue una extensión total de los brazos. Con los brazos extendidos conviene tender a la altura de la nuca una cuerda que debe tocarse con la nuca para controlar la extensión. Se anotará el número de repeticiones (flexión y extensión) realizadas correctamente, no se permitirá despegar las manos del suelo durante la ejecución de la prueba, ni se contabilizarán medias flexiones.

Test del tren medio. (Abdominales)

La finalidad principal en esta prueba es valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. El alumno se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cms., de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "listo" – "ya", el alumno se sienta y toca con los codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que el examinador le diga "alto", a los 30". Se anotará el mayor número de repeticiones ejecutadas correctamente.

Test del tren inferior, (Salto Vertical sin impulso. Potencia muscular).

El propósito principal es medir la fuerza explosiva de la musculatura del tren inferior. El evaluado se coloca a un lado de la pared con el brazo estirado, luego hace una señal en el lugar más alto; luego se le indica que desde una flexión de piernas de un salto vertical y marca con un yeso lo más alto que pueda. La diferencia entre marca y marca es la potencia del salto. No se podrá girar el cuerpo en la ejecución, se debe realizar un calentamiento completo, se realizarán dos intentos y se anotará el mejor resultado de ambos intentos.

Test de flexión profunda

El objetivo principal es medir la flexibilidad global del tronco y de los miembros superiores e inferiores. El evaluado se debe colocar de frente sobre una línea y separar los pies a un ancho de 76 cms., descende a cuclillas manteniendo toda la planta de ambos pies sobre el piso y lleva sus manos hacia atrás y por entre las piernas hasta tocar con la punta de los dedos medios, la cinta métrica. No se puede levantar del piso la punta de los pies. Se mantiene la posición hasta que el examinador lee en voz alta el resultado.⁶

⁶ Zamora, Jorge Luis. 1,999. La Evaluación de la Capacidad Condicionante en la Educación Física. Guatemala. Depto. Reproducción DIGEF. Pág. 72.

4.2 TRABAJO DE CAMPO

La Experiencia Docente con la Comunidad, se llevó a cabo en el Programa de Medicina Deportiva y Actividad Física de la Facultad de Ciencias Medicas, jornada única, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la Plaza "Oliverio Castañeda de León", Estadio de Fútbol "La Revolución". Campus Central, Ciudad Universitaria Zona 12, Ciudad de Guatemala, con estudiantes de primer ingreso del genero masculino y femenino que oscilaban entre las edades de 16 a 20 años, en la categoría principiante, la mayoría con nivel cero en la iniciación deportiva. Desarrollándose de lunes a viernes, de 06:00 a 08:00 de la mañana, del 05 de marzo al 19 de octubre del año 2,001 realizando un total de 238 horas. Se elaboro fichas de control individual y se analizaron en base a los datos obtenidos, los test físicos aplicados fueron de la prueba de Cooper, velocidad, fuerza muscular localizada y flexibilidad profunda, además del test técnico, estos se aplicación en tres momentos diferentes durante el periodo de la experiencia docente.

5 DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -E.D.C.-

La experiencia docente con la comunidad, -E.D.C.- se realizó durante el año 2,001, comprendido desde el mes de marzo a octubre, durante el cual se contemplo un programa aplicando contenidos para el nivel principiante en la especialidad de artes marciales (kung fu), con la complementación específica de la preparación general, preparación especial y contenidos técnicos y tácticos, iniciando de lo sencillo a lo difícil.

TAREAS FUNDAMENTALES

No.	Actividad:	Fecha:
	Inicia de la E.D.C.	05 de Marzo del año 2,001.
1.	Primera prueba física	05 al 09 de Marzo.
2.	Segunda prueba física	02 al 06 de julio
3.	Primera prueba técnica	02 al 06 de julio
4.	Primera prueba teórica	11 de Septiembre
5.	Tercera prueba física	01 al 05 de Octubre
6.	Segunda prueba técnica	15 al 19 de Octubre
	Culminación de la E.D.C	19 de Octubre del año 2,001.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Cantidad de Semanas:	Treinta y tres semanas.
Cantidad de días:	Ciento Sesenta y Cinco días.
Período Preparatorio:	Treinta y tres semanas del 05 de marzo al 19 de octubre del año 2,001.
	165 días.
	14,280 minutos.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO EN CADA TIPO DE PREPARACIÓN

Preparación General:	Veinte semanas del 05 de marzo al 20 de julio del Año 2,001. 100 días. 7,200 minutos.
Preparación Especial:	Trece Semanas, del 23 de julio al 19 de octubre del Año 2,001. 65 días. 7,080 minutos.

VOLUMEN DE TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN

Preparación General	Volumen en Minutos
P.F.G. = 50 %	3,600 minutos
P.F.E. = 20 %	1,440 minutos
P.T.T. = 25 %	1,800 minutos
P.T. = 5 %	360 minutos
TOTAL	7,200 minutos

Preparación Especial		Volumen en minutos
P.F.G. =	25 %	1,770 minutos
P.F.E. =	30 %	2,124 minutos
P.T.T. =	40 %	2,832 minutos
P.T. =	5 %	354 minutos
TOTAL		7,080 MINUTOS

Test Motrices

- Primero: Semana una, del 05 al 09 de marzo del 2,001.
- Segundo: Semana dieciocho, del 02 al 06 de julio del año 2,001.
- Tercera: Semana treinta y uno, del 01 al 05 de octubre del año 2,001.

6. METODOLOGIA

La metodología de puede definir como la gama de medios, procedimientos y estrategias organizadas de tal manera que puedan servir para el desarrollo de las cualidades condicionantes. La metodología utilizada en la docencia de la Conservación de la Salud y Defensa Personal por medio de los fundamentos básicos del Kung Fu, a nivel principiante, fue la siguiente:

Método Verbal.

Consistió en plantear tareas y crear un mapa mental de las tareas a desarrollar aunado a una actitud positiva y acertada en el proceso de ejecución.

Método Fraccionado Constructivo

Fue característico en la asimilación inicial de las acciones motoras por partes, o sea, cuando se dividió o fracciono los elementos componentes del hábito motor y se fue asimilando sucesivamente. Dicho fraccionamiento tuvo solo un carácter inicial ya que posteriormente todos los elementos se convirtieron en una sola acción de forma integral. Obteniéndose un rápido mejoramiento técnico y una progresión estable en el progreso físico ya que determina el esfuerzo individual.

Método Analítico

Este método consiste en aprender los ejercicios, fundamentos deportivos, etc., por partes para después de aprendidas todas las partes, unir las entre sí. Por este medio se logra rápido mejoramiento de la técnica con una progresión estable.

Método Global

Definió un aprendizaje global, el movimiento se aprendió directamente en su totalidad. Se aplicó principalmente al pretender la asimilación inicial de las acciones motoras como un todo, o sea, desde inicio del aprendizaje los movimientos se realizan de acuerdo con la estructura completa del hábito motor.

Método de las Explicaciones Complementarias

En este procedimiento se presenta la demostración de ejercicios o fundamentos técnicos y la corrección de errores teniendo como finalidad el dirigir y ampliar las percepciones así como acentuar la explicación sobre los diferentes aspectos del movimiento.

Método Visual Directo

Esta técnica se caracteriza por la demostración del ejercicio por medio del entrenador o la utilización de aparatos especiales los cuales facilitan la asimilación del gesto motor complementado con la explicación verbal.

PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

Método Variable

Consiste en un procedimiento de variación de modalidades en el transcurso de los diferentes ejercicios que se ejecutan para lograr adaptaciones e influencias en el organismo.

Método de Repetición

Se caracteriza por ser un sistema en el cual se relacionan el volumen, la carga y sus respectivas repeticiones.

Método Intervalado

Cambio sistemático en el desarrollo de las diferentes tareas a realizar variando las respectivas fases de carga y la especificidad, mejorando el rendimiento y seguridad.

PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

Método Continuo

Consistió básicamente en esfuerzos ininterrumpidos de larga duración, buscando elementalmente la mejora de la resistencia aeróbica y lograr una adaptación o tolerancia al cansancio.

Método de Intervalo Repetido

Este método radica en la ejecución de tareas en tramos largos, aumentando la intensidad en las series a ejecutar logrando un desempeño óptimo y progresivo en el atleta.

Método de Circuito

Se caracteriza este procedimiento en la ubicación de diferentes tareas en varias áreas con acciones específicas y realizando rotaciones por tiempos determinados.

PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Método Progresivo Repetido

Este método se caracteriza por el aumento de las exigencias del organismo, disminuyendo los intervalos de descanso y aumentando la velocidad de ejecución.

Método Estándar Variable

Este procedimiento se caracteriza por la combinación de ejercicios en el cual se realiza variabilidad de tareas y repeticiones.

PARA EL DESARROLLO TÉCNICO Y TÁCTICO

Método de la Habilidad

Este procedimiento consistió en la capacidad de dominar las acciones técnicas, demostrando habilidades motoras específicas en la ejecución.

Método de Peleas Estudio

Por este medio se perfecciono los hábitos motores en diferentes condiciones, desarrollando las capacidades coordinativas, la agilidad y velocidad de reacción.

7. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

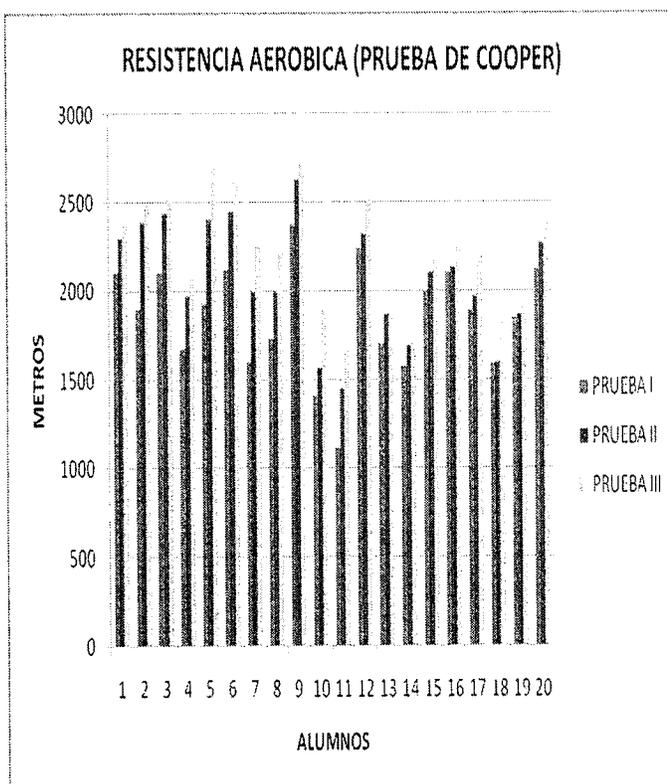
7.1 CONTROL DE TEST FISICOS

Estos se incluyeron en la planificación desarrollada debido a la importancia que reúne el progreso de la condición física y para una aceptable práctica deportiva, además de obtener una buena capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad. Se pudo observar una mejora en la capacidad física de acuerdo a los resultados cuantitativos.

RESISTENCIA AEROBICA (PRUEBA DE COOPER)

Se puede observar en los resultados obtenidos en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, la mejora en la distancia recorrida, optimizando la capacidad aeróbica ya que en la primera prueba se finalizó con una media de 1,855 metros recorridos y en la segunda prueba se aumento en un 11%, finalizando en la tercera prueba en un 19 % en relación a la prueba inicial. La aplicación de esta prueba es trascendental ya que fue necesario observar la condición física aeróbica del estudiante, su importancia se basa en que se debe de soportar un nivel de entrenamiento continuó con tolerancia al cansancio y específicamente en la aplicación del método de peleas estudio.

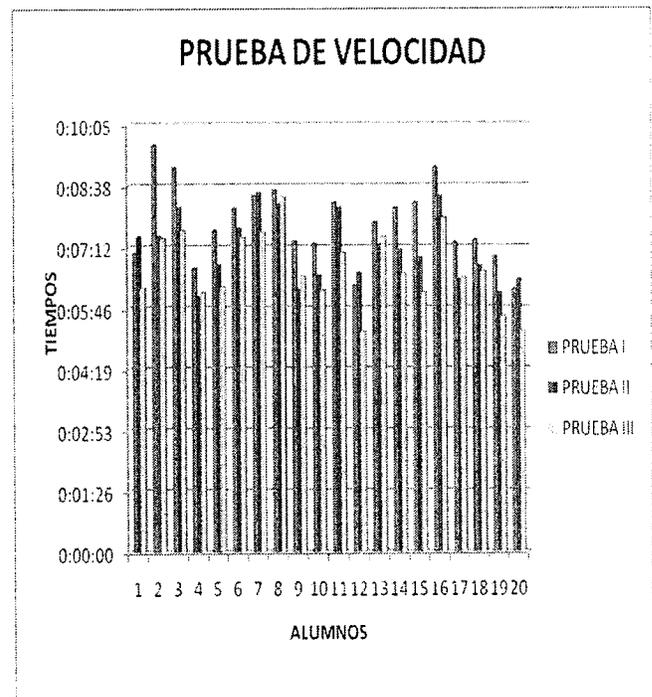
RESISTENCIA AEROBICA (Prueba Cooper)			
ALUMNO	I	II	III
1	2100	2300	2370
2	1900	2390	2480
3	2100	2440	2510
4	1670	1970	2100
5	1930	2400	2690
6	2120	2445	2630
7	1600	1990	2250
8	1730	2000	2210
9	2370	2625	2712
10	1410	1570	1890
11	1120	1450	1670
12	2240	2320	2510
13	1700	1870	1900
14	1580	1690	1700
15	1990	2100	2210
16	2100	2130	2330
17	1890	1970	2190
18	1590	1600	1820
19	1850	1870	1930
20	2120	2270	2410



VELOCIDA (30 METROS)

Es observable la mejoría de acuerdo a los resultados obtenidos en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas. Para el test de 30 metros, se inició con una media de 07.62 segundos, la segunda con 6.99 y la tercera con 6.53 segundos, obteniéndose una mejora en la velocidad en un 9% en la segunda prueba y un 8% en la tercera prueba, por lo que se obtuvo un adecuado desarrollo de velocidad en los estudiantes. En las artes marciales, esta condición prevalece, ya que se debe de tener una velocidad de reacción y aceleración en cada uno de los movimientos ejecutados, obteniendo como consecuencia la capacidad de desplazarse en un mínimo de tiempo.

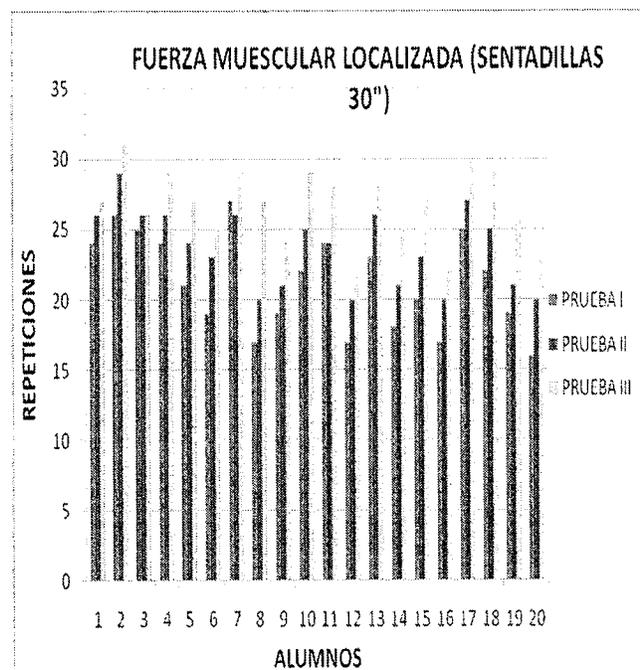
VELOCIDAD (30 MTS.)			
PRUEBA	I	II	III
ALUMNO	TIEMPOS		
1	0:07:04	0:07:27	0:06:15
2	0:09:37	0:07:28	0:07:25
3	0:09:05	0:08:09	0:07:36
4	0:06:43	0:06:02	0:06:08
5	0:07:36	0:06:47	0:06:16
6	0:08:08	0:07:39	0:07:26
7	0:08:25	0:08:29	0:07:34
8	0:08:33	0:08:13	0:08:23
9	0:07:20	0:06:12	0:06:31
10	0:07:17	0:06:32	0:06:11
11	0:08:15	0:08:08	0:07:04
12	0:06:18	0:06:36	0:05:13
13	0:07:47	0:07:16	0:07:27
14	0:08:08	0:07:08	0:06:35
15	0:08:15	0:06:57	0:06:08
16	0:09:05	0:08:24	0:07:53
17	0:07:19	0:06:26	0:06:29
18	0:07:22	0:06:45	0:06:37
19	0:06:58	0:06:07	0:05:34
20	0:06:13	0:06:26	0:05:13



FUERZA MUSCULAR TREN INFERIOR (SENTADILLAS)

En esta prueba se midió en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, la resistencia en velocidad, resistencia dinámica local y potencia de los extensores de las piernas. En la primera prueba se inicio con una media de 21 sentadillas, en la segunda se aumento a una media de 24 y en la tercera se ubico una media de 27 sentadillas. Esto indica que hubo una mejoría en relación a la primera prueba de una 14% en la segunda prueba y en la tercera un 28%, evidenciando una mejora en el desarrollo físico de los estudiantes. Como resultado en el periodo de entrenamiento en los estudiantes se logro la capacidad de los músculos del tren inferior de superar resistencias máximas dependiendo de la capacidad individual de cada uno, en donde los beneficios fueron en las propiedades de los músculos como la excitabilidad, contractibilidad e hipertrofia.

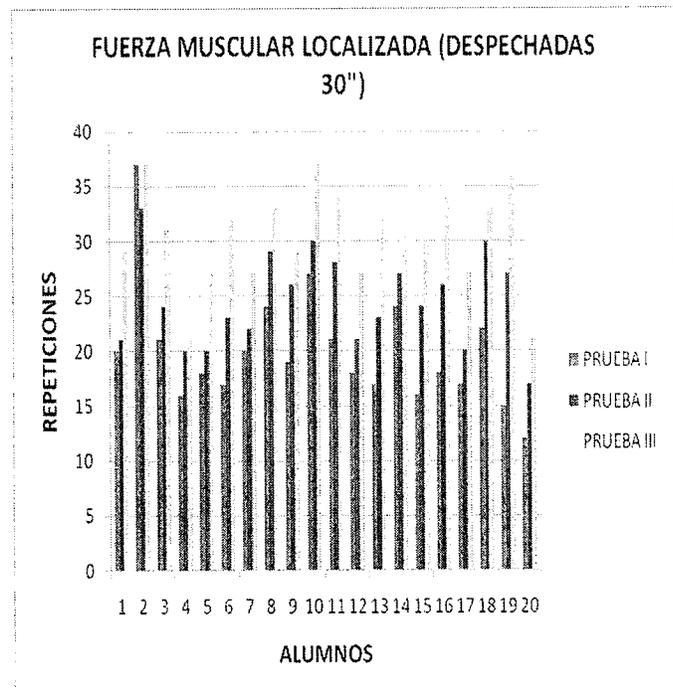
FUERZA MUSCULAR LOCALIZADA (SENTADILLAS 30")			
ALUMNO	PRUEBAS		
	I	II	III
1	24	26	27
2	26	29	31
3	25	26	26
4	24	26	29
5	21	24	27
6	19	23	25
7	27	26	29
8	17	20	27
9	19	21	24
10	22	25	29
11	24	24	28
12	17	20	22
13	23	26	28
14	18	21	25
15	20	23	27
16	17	20	22
17	25	27	30
18	22	25	29
19	19	21	26
20	16	20	23



FUERZA MUSCULAR TREN SUPERIOR (DESPECHADAS)

Se puede observar en los resultados obtenidos en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas el desarrollo ascendente en la fuerza máxima. Por medio de esta prueba se midió la potencia y resistencia dinámica local de los extensores de los brazos, evidenciando la diferencia entre cada una de las pruebas, ya que en la primera se observó una media de 20 repeticiones, en la segunda la media fue de 25 y finalizando en la tercera prueba una media de 30 repeticiones. Por tal motivo el aumento gradual porcentual fue de un 25% en la segunda prueba y de un 50% en la tercera. Adquiriendo como resultado el superar resistencias máximas de acuerdo a las propias capacidades de cada estudiante, sin obviar los beneficios obtenidos como la hipertrofia muscular, los grados de excitabilidad y contractibilidad de los músculos.

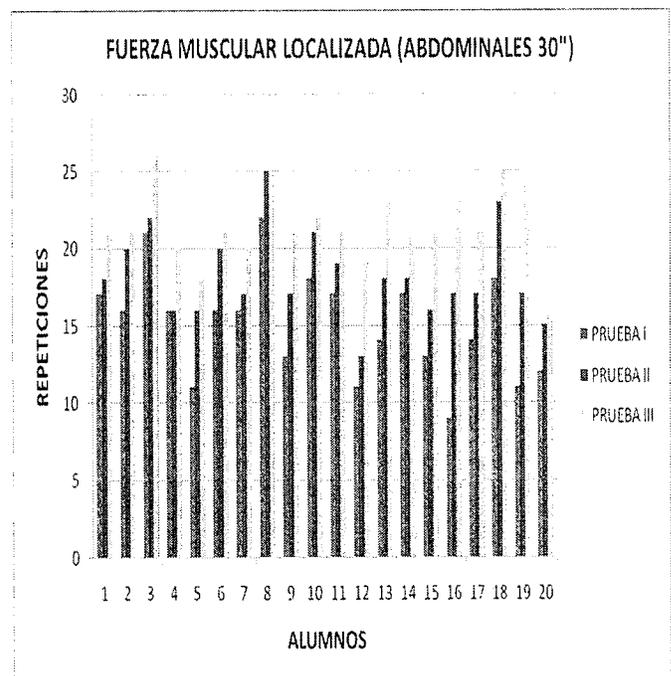
FUERZA MUSCULAR LOCALIZADA (DESPECHAS 30")			
ALUMNO	PRUEBAS		
	I	II	III
1	20	21	29
2	37	33	37
3	21	24	31
4	16	20	21
5	18	20	27
6	17	23	32
7	20	22	27
8	24	29	33
9	19	26	29
10	27	30	37
11	21	28	34
12	18	21	27
13	17	23	32
14	24	27	31
15	16	24	30
16	18	26	34
17	17	20	27
18	22	30	33
19	15	27	36
20	12	17	21



FUERZA MUSCULAR TREN MEDIO (ABDOMINALES)

Esta prueba se midió la potencia y resistencia dinámica local de los músculos abdominales de la zona alta, media y baja en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, iniciando en la primera prueba con una media de 15 repeticiones, en la segunda una media de 18 y en la tercera la media fue de 21. Se aumento en un 20% en la segunda y en un 42% en la tercera prueba, evidenciándose la mejoría en la fuerza del tren medio. Se obtuvo como resultado del seguimiento en el periodo de entrenamiento la contractibilidad muscular y la capacidad de superar resistencias máximas de acuerdo a las capacidades individuales.

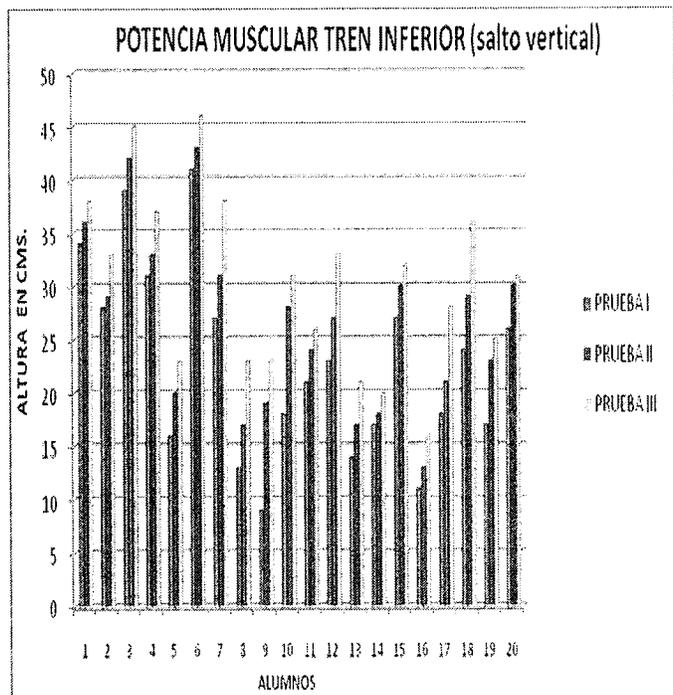
FUERZA MUSCULAR LOCALIZADA (ABDOMINALES 30")			
ALUMNO	PRUEBAS		
	I	II	III
1	17	18	21
2	16	20	21
3	21	22	26
4	16	16	20
5	11	16	18
6	16	20	21
7	16	17	20
8	22	25	25
9	13	17	21
10	18	21	22
11	17	19	21
12	11	13	19
13	14	18	23
14	17	18	21
15	13	16	21
16	9	17	23
17	14	17	21
18	18	23	25
19	11	17	24
20	12	15	16



POTENCIA MUSCULAR (SALTO VERTICAL)

Es evidente el desarrollo ascendente en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas. En esta prueba se busco medir la fuerza de los músculos extensores de las caderas, rodillas y tobillos. En la primera prueba se observó una media de 22.2 centímetros, en la segunda la mejoría fue de un 19% siendo la media de 26.5 centímetros y en la tercera fue de un 36% siendo la media de 30.25 centímetro, notándose un aumento gradual en la fuerza. En el kung fu, es importante el desarrollo de esta capacidad ya que el alumno logra ampliar la capacidad de superar distintos obstáculos en diferentes grados de dificultad en el menor tiempo posible.

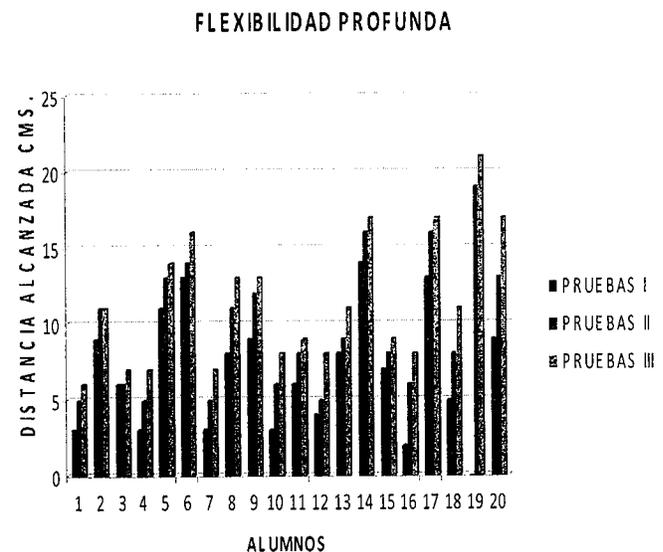
POTENCIA MUSCULAR TREN INFERIOR (Salto Vertical)			
ALUMNO	I	II	III
1	34	36	38
2	28	29	33
3	39	42	45
4	31	33	37
5	16	20	23
6	41	43	46
7	27	31	38
8	13	17	23
9	9	19	23
10	18	28	31
11	21	24	26
12	23	27	33
13	14	17	21
14	17	18	20
15	27	30	32
16	11	13	16
17	18	21	28
18	24	29	36
19	17	23	25
20	26	30	31



FLEXIBILIDAD PROFUNDA

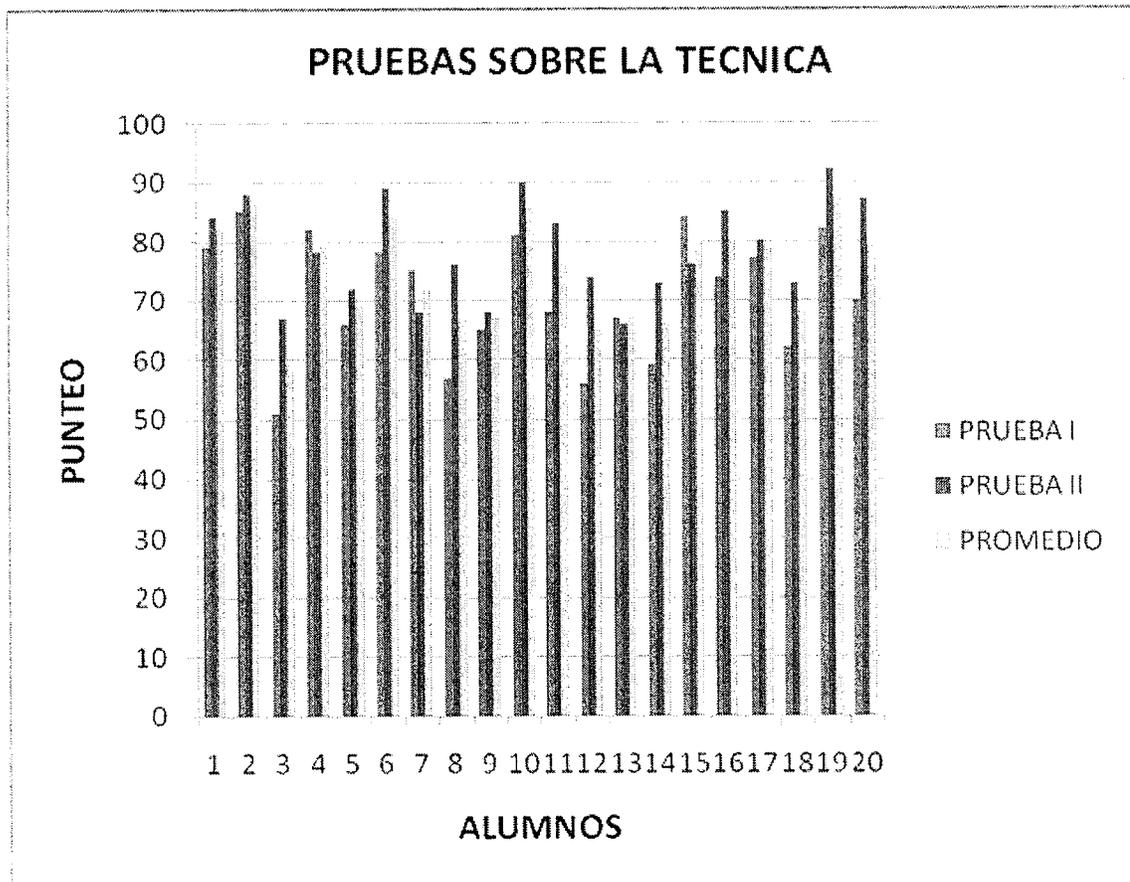
Es importante demostrar el desarrollo de esta capacidad en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, se busco medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior. En la primera prueba se observó una media de 7.6 centímetros, aumentando 2 centímetros en la segunda y dos centímetros en la tercera, evidenciando la mejoría de acuerdo a lo planificado. Adquiriendo como resultado la ejecución de diferentes ejercicios técnicos en condiciones de flexibilidad estática y dinámica.

FLEXIBILIDAD (PROFUNDA)			
ALUMNO	PRUEBAS		
	I	II	III
1	+3	+5	+6
2	+9	+11	+11
3	+6	+6	+7
4	+3	+5	+7
5	+11	+13	+14
6	+13	+14	+16
7	+3	+5	+7
8	+8	+11	+13
9	+9	+12	+13
10	+3	+6	+8
11	+6	+8	+9
12	+4	+5	+8
13	+8	+9	+11
14	+14	+16	+17
15	+7	+8	+9
16	+2	+6	+8
17	+13	+16	+17
18	+5	+8	+11
19	+16	+19	+21
20	+09	+13	+17



7.2 CONTROL DE TEST TECNICO

Los controles en el aspecto técnico realizados en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias medicas, se efectuaron por medio de dos pruebas, en las mismas cada una de las técnicas estaban valuadas en un punteo de 01 a 10. Al inicio de la práctica la mayoría de estudiantes evidenció dificultad en la asimilación y dominio de todos los componentes técnicos, pero a medida del desarrollo del plan de trabajo se logró la asimilación y control. Por esa razón en la primera prueba técnica se obtuvo una media de 71 puntos y en la segunda prueba se mejoró dicha nota cuantitativa en un 10% reflejándose en una media de 78 puntos. El propósito principal de la aplicación de esta prueba es medir la habilidad deportiva es decir los componentes estructurales de los movimientos deportivos, en donde se incluyen la habilidad, agilidad y aptitudes técnico-motrices.



8. CONCLUSIONES

1. Se estableció que los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, se emplearon al máximo en el desarrollo de las pruebas de resistencia, velocidad, fuerza muscular localizada (tren superior, tren medio y tren inferior) por lo que los datos son confiables con el menor margen de error, obteniendo como resultado un progreso ascendente satisfactorio para el respectivo desarrolló integral del estudiante.
2. En el desarrollo de los aspectos técnicos y la preparación física, los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, obtuvieron datos reales y precisos sobre la condición física de cada uno, quedando como una base de donde partir y superase de un nivel a otro, evidenciando de forma personal el beneficio que tiene la actividad física por medio del kung fu, como un medio para la conservación de la salud.
3. Considerando las diferencias biológicas que presentan los jóvenes estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, y los cambios funcionales que se suscitan durante y después de una sesión de actividad física, se debe programar y escoger de forma profesional los contenidos de programas y proyectos de acuerdo a la edad y genero del estudiante de la facultad de ciencias medicas.
4. Dado que el objetivo de la aplicación del programa en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, fue la Conservación de la salud y desarrollo de la defensa personal, la influencia fue positiva en relación a la maduraron biológica, creando una adaptación al ejercicio planificado y dosificado en forma gradual y variada, obteniendo resultados satisfactorios para un desarrollo eficaz en sus actividades cotidianas y profesionales.
5. En el periodo de entrenamiento en los estudiantes de primer ingreso de la facultad de ciencias médicas, se evidenció la toma de conciencia y el espíritu de respeto por los valores sociales como lo son la cooperación, el trabajo en equipo, la amistad, la solidaridad perseverancia, los valores morales como el respeto, la honestidad, la honradez, la disciplina, la responsabilidad y la higiene, siendo elementos importantes y significativos para el desenvolvimiento en la vida particular y profesional.

9. RECOMENDACIONES

1. Aplicar programas y proyectos de actividad física en la facultad de ciencia médicas, así como en las demás facultades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para que los estudiantes tengan la oportunidad de superarse íntegramente.
2. Que los estudiantes no abandonen la práctica física, estableciendo programas y proyectos ambiciosos e interesantes porque permite el desarrollo y mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionantes.
3. Dar clínicas a docentes y estudiantes de la universidad de San Carlos de Guatemala, sobre el desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas y la incidencia en la maduración biológica y anatómica en función de la salud.
4. Proponer más espacios para la práctica docente, para que las personas que elijan esta unidad académica tengan la oportunidad de desarrollarse profesionalmente, aplicando conocimientos técnicos y científicos, evitando que la participación del estudiante de la facultad de Ciencias Médicas, sea de forma voluntaria, constituyéndolo de forma obligatoria para contribuir al máximo en el desarrollo profesional del estudiante.

10. BIBLIOGRAFIA

1. BARRALLO VILLAR, Guillermo. 1,990. Valores y Beneficios del Deporte. España. Editorial Desclee de Brouwer.
2. DICCIONARIO LAROUSSE. 1,998. México: Ediciones Larousse, S.A.
3. _____. GARCÍA BULUX, Luis Fredy. 2,000. Planificación Escuela de Artes Marciales, Kung Fu – Full Contact. Guatemala. DIGEF - MINEDUC.
4. GARCÍA MORANTE M. 1,992. Lecciones Preliminares de Filosofía. México. Editores Mexicanos Unidos, S.A.
5. HESSEN J. 1,993. Teoría del Conocimiento. Editores Unidos Mexicanos, S.A. Grafimex, S.A.
6. Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. 1,977. Guatemala, C.A. Librería Jurídica.
7. MORALES, Jorge. 1,992. Guatemala: Fotograbado Llerena & Cía. Ltda.
8. OZOLIN, N.G. 1,989. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Cuba. Editorial Científico-Técnico.
9. Reestructuración Curricular ECTAFIDE. Plan de estudios 1,998 – 2,010. Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.
10. SEYBOL, Anemarie. 1,986. Principios Pedagógicos en la Educación Física. Argentina. Editorial Kapeluzk.
11. TORTORA, Gerard J. 1,993. Principios de Anatomía y Fisiología. México. Ediciones Harla.
12. UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA. 1,989. Hombre-Ciencia-Filosofía. Guatemala. Departamento de Publicaciones, Facultad de Ciencias Económicas.
13. WONG, Ping Pui. 1,987. Técnicas y Filosofía del Kung Fu. España. Editorial Alas, Gráficas Tordera, S.A.
14. ZAMORA, Jorge. 1,999. La Evaluación de la Capacidad Condicionante en la Educación Física. Guatemala. Departamento de Reproducción DIGEF – MINEDUC.

ANEXOS

PLAN GRAFICO
(Continuación)

MACROCICLO												
PERIODOS												
ETAPAS												
MESOCICLOS	DESARRO.						ESTAB.					
TAREAS FUND.	TP		TP		TP		TP		TP		TP	
MESES	SEPT.			OCTUBRE			SEPT.			OCTUBRE		
MICROCICLOS	29	30	31	32	33							
TIPOS/MICROS	CO	O	O	O	O							
DIAS	17	24	1	8	15							
	21	28	5	12	19							
VOLUMEN	50	50	50	50	50							
% VOLUMEN	5	5	5	5	5							
% PRE. GRAL.												
% PRE. ESP.												
% PRE. T.T.												
% PRE. Tps.												
TOTAL DIAS	65											
TOTAL SEMANAS	13											
TIEMPO/TRABAJO	7,080											
PRE. FISI. GRAL.	12	12	12	10	10							
PRE. FIS. ESP.	11	11	11	10	10							
PRE. TEC. TAC.	28	28	28	20	20							
PRE. TEORICA PS.	2	2	2	3	3							

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1
1. Marco Conceptual	2
1.1 Antecedentes	
1.2 Justificación	3
1.3 Definición del problema	4
1.4 Alcances y Límites	5
1.4.1 Ámbito Geográfico	
1.4.2 Ámbito Institucional	
1.4.3 Ámbito Temporal	
1.4.4 Ámbito Poblacional	
2. Marco Metodológico	6
2.1 Objetivos	
2.1.1 Generales	
2.1.2 Específicos	
2.2 Población	7
2.3 Fuente de Información	
2.4 Recolección de Información	
2.5 Tratamiento de la Información	
3. Marco Teórico	8
3.1 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, Decreto 76-97	
3.2 Filosofía y políticas de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte	
3.3 Historia del Kung Fu	
3.4 Contenidos Técnicos	10
3.5 Contenidos Tácticos y Estratégicos	11

4. Marco Operativo	13
4.1 Recolección de Datos	
4.2 Trabajo de Campo	16
5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-.....	17
Tareas Fundamentales	
Información Específica	
Distribución del tiempo en cada tipo de preparación	18
Volumen de trabajo por tipo de preparación	
6. Metodología	20
7. Análisis e interpretación de Resultados	23
Control de Test Físicos	
Control de Test Técnicos	30
8. Conclusiones	31
9. Recomendaciones	32
10. Bibliografía	33
11. Anexos	34