



BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

TEMA DE LA TESIS

Calistenia Progresiva, método de acondicionamiento físico utilizado en la asignatura de Cultura Física para los grupos de 6to semestre, de la preparatoria Emiliano Zapata de la BUAP.

Tesis

Para obtener el título de licenciado en Cultura Física
Presenta; Norman Demian Vargas Pulido

Directores de la Tesis

Dr. Carlos Alejandro Zamora Navarro
Mtro. Jose Víctor Hernández Pérez

Puebla, Pue., Enero de 2023

INDICE

INTRODUCCION	10
PROBLEMA DE INVESTIGACION	12;Error! Marcador no definido.
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:.....	12;Error! Marcador no definido.
ANTECEDENTES	13;Error! Marcador no definido.
1.3.1 ANTECEDENTES HISTORICOS	13;Error! Marcador no definido.
1.3.2 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	16;Error! Marcador no definido.
1.4 JUSTIFICACION.....	18;Error! Marcador no definido.
1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION.....	18;Error! Marcador no definido.
1.4.2 APORTES	19;Error! Marcador no definido.
1.5 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION	21
1.5.1 OBJETIVOS GENERALES	21;Error! Marcador no definido.
1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	21;Error! Marcador no definido.
1.6 HIPÓTESIS	21
1.6.1 HIPÓTESIS	21;Error! Marcador no definido.
1.6.2 VARIABLES.....	21;Error! Marcador no definido.
1.6.3 DEFINICION DEL TRABAJO	22
1.6.4 Definición y Operacionalización de variables.....	22;Error! Marcador no definido.
1.6.4.1 Variable Dependiente: Calistenia Progresiva	22;Error! Marcador no definido.
1.6.4.2 Variable Independiente: condición física, desarrollo integral, desarrollo físico, desarrollo emocional, desarrollo social.	22;Error! Marcador no definido.
1.7 MARCO CONTEXTUAL	24
LOCALIZACIÓN	24;Error! Marcador no definido.
Figura 1.....	24
ANTECEDENTES	25;Error! Marcador no definido.

ORGANIZACIÓN	29;Error! Marcador no definido.
SERVICIOS QUE PRESTA	29;Error! Marcador no definido.
2.1 MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL	31
2.1.1 CALISTENIA.....	31;Error! Marcador no definido.
2.1.2 DEFINICIÓN	31
2.1.3 TIPOS DE CALISTENIA	31
2.1.3.1 CALISTENIA MODO TENSIÓN	32;Error! Marcador no definido.
2.1.4 CATEGORÍAS DE LA CALISTENIA.....	32
2.1.5 SOBRECARGA PROGRESIVA	32;Error! Marcador no definido.
2.1.5.1 METODOS DE SOBRECARGA PROGRESIVA.....	33.
2.2 CULTURA FISICA	33;Error! Marcador no definido.
2.2.1 DEFINICIÓN	33;Error! Marcador no definido.
2.2.2 CULTURA FISICA COMO MATERIA	34;Error! Marcador no definido.
2.3 RECURSO METODOLOGICO.....	34;Error! Marcador no definido.
2.4 RECURSO DIDACTICO	34
2.5 RECURSO SISTEMATICO	34
2.6 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	35;Error! Marcador no definido.
2.6.1 DEFINICION	35;Error! Marcador no definido.
2.6.2 TIPOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	35;Error! Marcador no definido.
2.6.3 QUE TIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ENTRA EN LA CALISTENIA	35;Error! Marcador no definido.
2.7 CONDICIÓN FÍSICA.....	36;Error! Marcador no definido.
2.7.1 CAPACIDADES FÍSICAS QUE ENTRAN EN LA CALISTENIA.....	36;Error! Marcador no definido.
2.7.2 CAPACIDAD FISICA CONDICIONAL EN LA CALISTENIA.....	36;Error! Marcador no definido.

2.7.3 CAPACIDAD FISICA COORDINATIVA EN LA CALISTENIA	37	Error! Marcador no definido.
2.7.4 LA FUERZA EN LA CALISTENIA	37	Error! Marcador no definido.
2.7.5 LA RESISTENCIA EN LA CALISTENIA	38	Error! Marcador no definido.
2.7.6 LA FLEXIBILIDAD EN LA CALISTENIA	38	
2.7.7 LA VELOCIDAD EN LA CALISTENIA	38	Error! Marcador no definido.
2.8 DESARROLLO EMOCIONAL	39	Error! Marcador no definido.
2.9 DESARROLLO SOCIAL	39	Error! Marcador no definido.
2.10 DESARROLLO FÍSICO	40	Error! Marcador no definido.
2.11 DESARROLLO INTEGRAL	40	Error! Marcador no definido.
2.12 MARCO LEGAL	41	Error! Marcador no definido.
3.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	44	
3.2 METODOLOGÍA	44	Error! Marcador no definido.
3.3 UNIVERSO Y MUESTRA	45	Error! Marcador no definido.
Tabla 1. -Población	45	Error! Marcador no definido.
Tabla 2. –Muestra	46	Error! Marcador no definido.
3.3.1. Tabla de información de los participantes del grupo 6 BM	47	Error! Marcador no definido.
Tabla 3	47	Error! Marcador no definido.
3.4 INSTRUMENTOS	48	Error! Marcador no definido.
3.4.1 Fichas de observación	48	
Tabla 4. Ficha de observación de inicios de clase	48	Error! Marcador no definido.
Tabla 5. Ficha de observación mediados de semestre	49	Error! Marcador no definido.
Tabla 6. Ficha de observación cierre de semestre	50	Error! Marcador no definido.

3.4.1.2. ANÁLISIS DE LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN EN LA CLASE DE CULTURA FÍSICA CON EL MÉTODO DE CALISTENIA PROGRESIVA	52	Error! Marcador no definido.
3.4.2. TEST DE ROCKPORT PRUEBAS	53	Error! Marcador no definido.
Tabla 7: índice de VO2 MAX por edades y sexo.	54	Error! Marcador no definido.
3.4.2.1 ANÁLISIS DEL TEST DE ROCKPORT	54	Error! Marcador no definido.
3.4.3 PRUEBAS FÍSICAS DE UN MINUTO FLEXIONES, ADOMINALES, SENTADILLAS Y DOMINADAS	55	Error! Marcador no definido.
3.4.3.1 ANÁLISIS DE LAS PRUEBAS FÍSICAS DE UN MINUTO FLEXIONES, ADOMINALES, SENTADILLAS Y DOMINADAS	55	Error! Marcador no definido.
3.4.4 PRUEBA DE VELOCIDAD	56	Error! Marcador no definido.
3.4.4.1 ANÁLISI DE LA PRUEBA DE VELOCIDAD	56	Error! Marcador no definido.
3.4.5 PLAN DE CLASE	57	Error! Marcador no definido.
3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE	58	Error! Marcador no definido.
3.4.5.2 PLAN DE CLASE (segundo mes)	60	Error! Marcador no definido.
3.4.5.2.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (segundo mes)	61	Error! Marcador no definido.
3.4.5.2 PLAN DE CLASE (tercer mes)	62	Error! Marcador no definido.
3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (tercer mes)	63	Error! Marcador no definido.
3.4.5.2 PLAN DE CLASE (cuarto mes)	64	Error! Marcador no definido.
3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (cuarto mes)	65	Error! Marcador no definido.
3.5 ESTADÍSTICA	66	Error! Marcador no definido.
3.5.1 GRÁFICA TEST DE ROCKPORT	66	Error! Marcador no definido.
Gráfica 1	66	
3.5.2 GRÁFICA TEST DE UN MINUTO EN PRUEBAS FÍSICAS	67	Error! Marcador no definido.

Gráfica 2	67	Error! Marcador no definido.
3.5.3 GRÁFICA DE PRUEBA DE VELOCIDAD	68	Error! Marcador no definido.
Grafica 3	68	Error! Marcador no definido.
3.5.4 Grafica cambios físicos durante la investigación basado en altura, peso y cintura.	69	Error! Marcador no definido.
Grafica 4	69	Error! Marcador no definido.
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA BASADO EN LA CALISTENIA PROGRESIVA	70	Error! Marcador no definido.
4.2 APLICAR UNA METODOLOGÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADO EN CALISTENIA PROGRESIVA.....	70	Error! Marcador no definido.
4.3 DEMOSTRAR LA EFICACIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA CON EL MODELO DE CALISTENIA PROGRESIVA APLICADO EN LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.....	70	Error! Marcador no definido.
4.4 MOSTRAR QUE LA CALISTENIA PROGRESIVA ES CLAVE PARA TENER UN DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA DE LA PREPARATORIA EMILIANO ZAPATA.	70	Error! Marcador no definido.
5.1 CONCLUSIONES	72	Error! Marcador no definido.
5.2 RECOMENDACIONES	73	Error! Marcador no definido.
FUENTES DE CONSULTA	74	Error! Marcador no definido.
ANEXOS	80	Error! Marcador no definido.

AGRADECIMIENTOS

A la profesora Mara Erika, gracias por apoyarme durante este tiempo en la realización de este trabajo, ayudándome en mi proceso de servicio social guiándome en mejorar como docente y permitirme trabajar con sus grupos para hacer de esta tesis un hecho.

Además, agradecer al grupo de 6 BM por permitirme trabajar en la elaboración teniendo su colaboración y esperando que se esfuercen en sus próximas carreras e incentivarlos a realizar ejercicio.

DEDICATORIA

A mi madre que día con día se esfuerza por ser el pilar de mi hogar, esperando con este trabajo poder recibirme como ella le gustaría, con este trabajo no solo le muestro el gran amor que le tengo.

Resumen

El presente trabajo de investigación le demuestra al lector y a la comunidad en general, la ganancia de condición física que se puede adquirir en una sesión de cultura física mediante el uso de la calistenia progresiva. Aclarando cierto puntos se establece lo siguiente: en primer lugar la cultura física como materia establece como un enfoque cultural y pedagógico estableciendo diferentes ámbitos físicos y recreativos, segundo la calistenia como un modelo de entrenamiento y acondicionamiento físico no utilizado en sesiones de cultura física; así entrando como un método innovador en las sesiones, mediante la planificación correcta haciendo uso correcto del método de sobrecarga progresiva y el tipo de sesión que el docente este planeando.

La presente investigación tiene un enfoque descriptivo basándose en una investigación de tipo método hipotético-deductivo, con un diseño de prueba de campo; con una población de estudio de 6 semestre BM de preparatoria en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, utilizando fichas de observación, pruebas físicas y gráficas para recolectar y analizar los resultados que se obtuvieron durante un periodo de 5 meses, así para poder sustentar el mejoramiento de su condición física y poder sustentar la elaboración de esta tesis.

ABSTRAC

This research work demonstrates to the reader and the community in general the gain in physical condition that can be acquired in a physical culture session through the use of progressive calisthenics. Clarifying certain points, the following was established: firstly, physical culture as a subject establishes a cultural and pedagogical approach establishing different physical and recreational environments, secondly, calisthenics as a training and physical conditioning model not used in physical culture sessions; thus entering as an innovative method in the sessions, through correct planning, making correct use of the progressive overload method and the type of session that the teacher is planning.

This research has a descriptive approach based on a hypothetical-deductive method type investigation, with a field test design; with a study population of 6 semester BM high school at the Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, using observation sheets, physical and graphic tests to collect and analyze the results that were obtained during a period of 5 months, in order to sustain the improvement of his physical condition and to be able to support the preparation of this thesis.

CAPÍTULO 1

1.1 INTRODUCCIÓN

La materia de Cultura Física es aquella que forma a los estudiantes a crecer en diferentes ámbitos educativos y sociales, desde el punto de vista deportivo, recreativo, social y de bienestar en la salud, la asignatura de cultura física ha tenido un papel muy importante en el desarrollo académico de los jóvenes que conforman las preparatorias de la universidad, durante esta etapa, la asignatura se enfoca en distintos deportes cada semestre, donde a los jóvenes se les enseñan diferentes deportes y actividades recreativas enfocadas a ello, enfatizando el proceso de acondicionamiento físico y llevando a cabo las técnicas, las tácticas el proceso de enseñanza del deporte y la teoría de la materia, todo de acuerdo al plan de estudios. No obstante durante el periodo 2020 a 2022 estuve efectuando el servicio social correspondiente a la carrera de cultura física, en la Preparatoria BUAP Emiliano Zapata, dentro del programa “Supervisión de métodos de enseñanza-aprendizaje en la materia de cultura física”, dentro del cual el rol correspondiente era supervisar a los docentes practicantes en la correcta ejecución de sus actividades, por el ordenamiento interno quede como apoyo a los docentes titulares, en ello, mi asignación fue proporcionar el acondicionamiento físico por medio del ejercicio físico a los grupos de tercer año, trabajando con ellos desde el quinto al sexto semestre. La manera en la que se trabajó durante el periodo de cuarentena el primer año del 2020 y a mediados de 2021 fue usando entrenamiento tradicional de fuerza, enfocándome en la calistenia durante las clases en línea. Posteriormente una vez retomadas las clases presenciales cuando se nos solicitó trabajar de manera activa en la preparatoria y por primera vez durante el nuevo ciclo escolar enero a mayo, decidí introducir un método de acondicionamiento físico basado en la calistenia progresiva que se encargara del mejoramiento de la condición física de los estudiantes durante las clases, así este modelo ayuda a mantener el acondicionamiento físico de forma eficiente, demostrando la viabilidad, eficiencia, pertinencia y eficacia de la calistenia en su metodología innovadora en la enseñanza

de la cultura física entre los estudiantes de sexto semestre de la preparatoria Emiliano Zapata en contraste con el enfoque metodológico tradicional, así teniendo en cuenta este tipo de entrenamiento se decidió hacer un estudio en el cual se demostrara el mejoramiento de la condición física de los alumnos durante sus clases de cultura física durante el periodo 2023 de enero a mayo trabajando con un grupo de control y enfocándose en el método de entrenamiento de calistenia progresiva.

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la escuela preparatoria Emiliano Zapata durante el periodo 2020 y actualmente 2023, el método de activación física empleada en las clases de cultura física se enfocó en un método tradicional de entrenamiento de fuerza enfocado en la calistenia, por lo que si se quiere demostrar que el método de calistenia progresiva mejora la condición física durante las clases de cultura física de los jóvenes de sexto semestre entonces se tienen que realizar pruebas a los grupos de la preparatoria Emiliano Zapata.

1.2.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿El entrenamiento basado en la calistenia con el principio de sobrecarga progresiva o entrenamiento progresivo, podrá aumentar y el mejorar la condición física de los estudiantes, si se aplica durante un semestre con una sola clase a la semana?

1.3 ANTECEDENTES

1.3.1 ANTECEDENTES HISTORICOS

El antecedente histórico de la siguiente investigación abarca desde la evolución de la educación física en México, este con el fin de acercarnos a el tipo de enfoque didáctico que utilizaremos, De acuerdo con Pereira la educación física en México viene tomando su auge durante la década de 1936 donde se forma el departamento de educación física en la que el Maestro José Vasconcelos estaba al frente de la secretaria de educación pública (SEP.) en lo cual se forman escuelas de instrucción elemental y superior para la formación de especialistas en el desarrollo físico, donde los planteamientos curriculares para los escolares mexicanos estaba enfocado en la higiene y la gimnasia, pero pronto el papel de la educación física para los escolares tomaría un papel integral; a partir de 1940 a 1959 la educación física toma lo que se conoce como el enfoque militar, dicho enfoque se caracterizó por la cuestión en la que se pretendía nacionalizar e interiorizar el patriotismo a los estudiantes, así los docentes se centralizarían en sus clases tomando como características de estas las marchas , buscar el orden en las actividades y el trabajo uniforme en los ejercicios gimnásticos; llegando a 1960 la educación física evoluciona adaptando el enfoque deportivo y psicomotor donde la enseñanza de la educación física se limita a procesos de enseñanza-aprendizaje orientados a los fundamentos técnicos deportivos y en preescolar predominando el enfoque psicomotor existiendo ya ocho ejes temáticos hasta 1987; a partir de 1988 a 1993 la asignatura se presenta como “programa de educación física de desarrollo orgánico funcional” en el cual dicho programa intenta retomar el enfoque psicomotriz más centralizado en el desarrollo biológico y anatómico-fisiológica, así considerando también las habilidades motrices, la imagen corporal la coordinación de ejes corporales, la lateralidad, el control corporal y la ubicación espacio-tiempo como su contenido genera; para 1994 llega el enfoque motriz de integración dinámica el cual conforma 5 ejes temáticos enfocados en la estimulación perceptivo motriz, capacidades físicas condicionales, la formación deportiva básica, actividad física para la salud y la interacción social, también se

retoma el movimiento corporal como objeto de estudio, este modelo se vuelve el eje central del proceso pedagógico de la especialidad y medio para la expresión y relación del individuo, aquí el rol del docente se vuelve metodológico y las investigaciones en la educación física se centran en el alumno y el entorno educativo esto hasta 2010; a partir de 2011 llega el enfoque global de la motricidad se enfocó en sus ejes pedagógicos los cuales abarcaban a la corporeidad como el centro de la acción educativa, el papel de la motricidad y la acción motriz, la educación física y el deporte escolar, el tacto pedagógico y profesional reflexivo, valores, género e interculturalidad, complementándolo con los ámbitos de intervención educativa el cual se enfocaron en la promoción de la salud, ludo y socio motricidad y la competencia motriz esta última tendría como competencia en la educación centrándose en la manifestación global de la corporeidad, la expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices y el control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa; finalmente en 2018 llega el modelo de aprendizajes clave o aprendizajes clave para la educación integral el cual se enfoca en tres métodos curriculares que giran en torno a la competencia motriz, desarrollo de la motricidad, integración de la corporeidad e creatividad en la acción motriz estos elementos complementan en un todo a la competencia motriz, (2020, 19 de junio) agregando un enfoque más completo a la enseñanza de la cultura física por medio de la planificación y evaluación de la educación física, la salud como tema transversal en la educación física, la interacción de las capacidades, habilidades y destrezas de la materia y la intervención pedagógica de esta se conoce la razón al porqué de la realización a un método de acondicionamiento físico no muy conocido.

De igual forma se debe conocer el enfoque didáctico que se da en la preparatoria Emiliano Zapata, esta al estar vinculada al programa académico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, toma un enfoque propio alejado del programa educativo de la secretaria de educación pública (SEP), en el cual podemos percatarnos de los paradigmas enfocados al aprendizaje, conceptos métodos y estrategias didácticas utilizadas y empleadas en la enseñanza de diferentes deportes, además en el ámbito deportivo competitivo enfocado a los grupos selectivos de la

preparatoria (equipos deportivos de carácter recreativo-competitivo) en la cual se dosifican planes de entrenamiento deportivo, este programa es gracias a que en 1994 se crea la dirección de cultura física en la cual el deporte es tomado como una actividad plenamente curricular, un año después en 1995 se incluye en los planes y programas de bachillerato así como un nuevo modelo académico universitario en la asignatura de educación física como una materia común; sin dejar de lado que de acuerdo a Márquez Carillo (2021) gracias a la reforma universitaria del sesenta y uno al sesenta y tres, donde se le permite a la universidad tener más autonomía, casi una década después y entrando en su apogeo, surge en 1969 la preparatoria popular Emiliano Zapata, que de acuerdo con Vallejo, R.W & Ramírez, R.E (2002) fue creada a partir de la iniciativa del estudiante de filosofía Alfredo Romero Palma y un grupo de estudiantes de carreras profesionales, esta al ver que la demanda en la educación media superior rebasaba la oferta educativa que ofrecía la escuela diurna y nocturna, que en ese tiempo eran los únicos bachilleratos universitarios que había en la época; en un principio ubicada en el edificio carolino y en la actualidad asentada en la antigua casa de las diligencias, la preparatoria Emiliano zapata cuenta con uno de los niveles académicos más altos, tanto de la universidad como del estado.

En la cuestión del acondicionamiento físico y/o entrenamiento el modelo de calistenia cuenta con diferentes modalidades las cuales en la presente investigación nos enfocamos en un modelo de calistenia progresiva, en el sentido en que lo combinamos con el principio de sobrecarga progresiva de entrenamiento, partiendo bien la calistenia se viene practicando desde la antigua Grecia donde las personas realizaban diferentes ejercicios físicos con el propio peso de su cuerpo, así adquiriendo fuerza, resistencia y coordinación, La palabra calistenia etimológicamente hablando proviene de la unión de estas dos palabras KALLOS (belleza) y STHENOS (fortaleza) (Nordin 2017), en la actualidad la calistenia ha tenido un impacto en la comunidad juvenil y deportista que buscan algo nuevo, está modalidad se ha presentado como un método de Street Workout (entrenamiento de calle) practicándolo en parque y hogares, así dando su mayor impacto como vía de difusión en las redes sociales.

1.3.2 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se decidió tomar como punto de interés la investigación “*La influencia de la calistenia en clases de educación física*”, Panchana, Y.A & Villao, S.L(2022) trabajo enfocado a mostrar la influencia de la calistenia en estudiantes de educación física, además sirvió de referencia al cómo se desarrolla la calistenia en el entorno escolar, esta investigación tomada y revisada con fines académicos, me dieron una base comparativa y de apoyo al aplicar el método calistenia progresiva en adolescentes de preparatoria.

Al igual que la investigación “*La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia*”, Contreras, O.J (2019) trabajo que me dio una visualización del cómo podía llevar a cabo una sesión de calistenia, así adecuándola a mi plan de entrenamiento, implementando una metodología propia.

Además, la investigación “*Características morfológicas de practicantes de street fitness*”. (Sánchez Martínez, Plaza, Araneda , Sánchez , & Almagia , 2017) sirvió de referencia para poder distinguir el cambio morfológico que los alumnos podrían adquirir con la práctica de la calistenia, así tomando de referencia la morfología de un atleta de calistenia y/o Street workout, de igual forma la investigación “*Perfil antropométrico en deportistas de Street workout, modalidad free style, elite, de Cundinamarca.*” Verano, R.A (2020), me da una perspectiva desde jóvenes que tienen poco en esta modalidad, tomando en cuenta el tiempo de entrenamiento.

También se tomó como punto importante la investigación “*Skate, Parkour y Barras en la Ciudad de México*” Varela, S., Bravo, A. & Rosales, L. (2021) en la cual nos hablan de estas disciplinas por el hecho de ser nuevas y de carácter urbano, hablando sobre la calistenia y del impacto de esta en la ciudad de México, como un vistazo al interés de practicar esta modalidad.

Se tomó como punto de interés “*Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos*” Ávila, J.A. & García, E.J (2024) dicha investigación se tomó como punto de interés al tener en cuenta el modelo de entrenamiento progresivo en adultos mayores, por lo que se toma a consideración este modelo para ponerlo en práctica con el modelo de calistenia en jóvenes de preparatoria.

1.4 JUSTIFICACIÓN

1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación toma como referencia la razón por la que el sistema educativo nacional se adaptó a una modalidad a distancia (2019) con el propósito de evitar contagios por el virus SARS-COV 19 en los planteles escolares y evitar retrasos en la formación académica de los educandos. El desafío de una modalidad inédita, de la práctica de la cultura física en el marco de una emergencia postpandemia en jóvenes estudiantes de bachillerato concluyo que la situación llevo a cabo la falta de acondicionamiento y ejercicio físico en los estudiantes, por lo que después de esta modalidad a distancia, el regreso a las actividades presenciales en la asignatura fue por momentos lentos o de baja importancia en el acondicionamiento físico de los estudiantes.

Está al ser una asignatura de carácter o naturaleza presencial a nivel medio superior (bachillerato) será de suma importancia en el desarrollo de una nueva metodología es por ello que se demostrará y concientizará el como la asignatura de cultura física se va desarrollando íntegramente en el desarrollo físico por medio del método de entrenamiento calistenia y demostrando una mejoría para los estudiantes, para poder demostrar, concientizar y saber, cuan efectivo es este tipo de entrenamiento en estudiantes y el poder mantenerlo como parte de una nueva metodología de acondicionamiento físico en las clases de cultura física impartidas en la preparatoria Emiliano Zapata BUAP.

Esta investigación fue importante porque me permitió demostrar la metodología empleada en el acondicionamiento físico con calistenia y el uso de barras en un ambiente escolar que ejecutan resistencia y fuerza con un método en crecimiento, innovador y desconocido para muchos, además pude darme cuenta que durante el periodo de los años 2020 y 2022 la cultura física ha sido una asignatura que la mayoría no tomaba en cuenta y en la cual podemos mejorar y adaptar en este tipo de

situaciones, demostrando que puede tener un beneficio tanto en el ámbito académico y personal.

Tales resultados pueden ser beneficiosos para el futuro de la asignatura, ya que los hechos que tomamos a lo largo de la investigación y contando con los resultados obtenidos, mismos que podemos adaptar, mejorar y tomar como referencia la metodología planteada de acondicionamiento físico basa en calistenia con otra que mejor se adapte y beneficie a los alumnos en la modalidad presencial y virtual, en otro tipo de método de ambiente o como una comparativa, además de tomarlo como una referencia en el ámbito escolar en México como una modalidad a estudiar con otros fines académicos.

1.4.2 APORTES

Los resultados y la información recabada a lo largo de la investigación a través de la aplicación de las pruebas, observación de las clases, antecedentes de la investigación y la metodología empleada en el Servicio Social a través del modelo de entrenamiento calistenia progresiva (entrenamiento de calistenia con el enfoque de sobrecarga progresiva) dan un aporte al ámbito de la enseñanza de la asignatura en cultura física y el aprendizaje de los estudiantes.

Esta investigación nos da un enfoque claro de lo que nosotros como calidad de docentes podemos adaptar para el mejoramiento de las capacidades físicas de los estudiantes y tomarlo no solo en la asignatura de cultura física sino también en otras áreas de interés deportivo y académico.

Los beneficios más notorios son los siguientes:

- Difusión de la cultura física.
- Salud integral.
- La práctica de la calistenia como una metodología innovadora.
- La práctica de la calistenia fuera del ámbito académico.

- Dejar el ámbito sedentario.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 OBJETIVOS GENERALES

Demostrar que por medio de la planeación programada y la aplicación de la Calistenia Progresiva en los alumnos de 6º Semestre BM de la Preparatoria BUAP Emiliano Zapata mejoran su condición física y emocional durante las clases.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar una metodología de acondicionamiento físico basado en Calistenia progresiva.
- Demostrar la eficacia de la condición física con el modelo de calistenia progresiva aplicado en las pruebas de aptitud física.
- Mostrar que la calistenia progresiva es clave para tener un desarrollo físico integral en las clases de cultura física de la preparatoria Emiliano Zapata.

1.6 HIPÓTESIS

1.6.1 HIPÓTESIS

Si aplicamos el modelo de entrenamiento de calistenia progresiva en las clases de cultura física, entonces se logrará una mejora en la condición física y una mayor eficacia en el desarrollo de las capacidades física de los estudiantes.

1.6.2 VARIABLES

- **DEPENDIENTE:** La Calistenia Progresiva como recurso metodológico, sistemático e integral de acondicionamiento físico en las clases de Cultura Física
- **INDEPENDIENTE:** Demostrar un mejoramiento de la condición física, para obtener un desarrollo integral físico, emocional y social de los jóvenes de la preparatoria BUAP.

1.6.3 DEFINICIÓN DEL TRABAJO

Podemos definir este como una investigación de campo, de acuerdo con Narvaes (s. f.)” El trabajo de campo es un método de observación y recolección de datos sobre personas, culturas y entornos naturales” así cumpliendo con la recolección de datos durante la investigación y ver su desarrollo y evolución para poder sacar una conclusión al final de esta.

1.6.4 Definición y Operacionalización de variables

1.6.4.1 Variable Dependiente: Calistenia Progresiva

Definición Conceptual: La calistenia se define como “la belleza del cuerpo en movimiento”, es un sistema de ejercicios físicos que consiste en trabajar exclusivamente con el propio peso corporal. (*Polo 2020*).

Definición Conceptual: La sobrecarga progresiva se define como el método que utiliza un atleta para “incrementa su capacidad de trabajo, su fuerza y su nivel de acondicionamiento en una forma sistemática y lógica. Esta práctica promueve la maximización del potencial de una sesión de forma tal que sea segura para el individuo.” (*Kavanaugh 2007*).

Definición Operacional: La variable será analizada mediante la aplicación de planes de clase (Planificación) a los alumnos del grupo 6 BM de la preparatoria Emiliano Zapata BUAP, con el cual se podrá verificar el método de mejoramiento en su condición física por medio de las pruebas físicas aplicadas al principio y al término de la investigación.

1.6.4.2 Variable Independiente: condición física, desarrollo integral, desarrollo físico, desarrollo emocional, desarrollo social.

Definición Conceptual: La condición física se define como “el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio [de manera activa], afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”. (Rodríguez ,2006)

Definición Conceptual: El desarrollo integral se define como “El enfoque global y equilibrado del desarrollo que considera y promueve el progreso en todas las dimensiones importantes de la vida. No se limita a aspectos económicos, sino que también abarca aspectos sociales, culturales, ambientales y personales. (identidad y desarrollo ldyd, 2023)

Definición Conceptual: “El concepto de desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral. (Maganto & Cruz, s. f.).

Definición conceptual: “Se refieren al desarrollo emocional o afectivo como un proceso en el que se construye la identidad (el yo), autoestima, seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo que los rodea, esto permite ubicarse como persona distinta y única. (Papalia, Olds y Duskin 2005).

Definición conceptual: Se define a desarrollo social como “un proceso dinámico centrado en los seres humanos, orientado al mejoramiento constante de las condiciones y la calidad de vida de la población y que requiere de un entorno económico y político favorable. (Carrasco, 1998)

Definición Operacional: La variable será examinada mediante la aplicación de fichas de observación aplicada a los alumnos de 6 BM de la preparatoria Emiliano Zapata y demostrando mediante evidencia fotográfica el modo en que se demuestra el desarrollo de la investigación de acuerdo a estos puntos.

1.7 MARCO CONTEXTUAL

La presente investigación tiene como objetivo demostrar que la calistenia progresiva mejora la condición física de los alumnos de la preparatoria Emiliano Zapata al tener en práctica sus clases de cultura física, así mediante pruebas de acondicionamiento físico enfocados en este método la investigación toma como sede en Ciudad Universitaria, específicamente en el campo de futbol americano en el Complejo deportivo y de alto rendimiento ubicado dentro de la misma universidad, esta investigación no se puede realizar en la preparatoria ya que esta asignatura no se realiza en dicha sede.

1.7.1 LOCALIZACIÓN

La investigación se desarrolla en la Ciudad de Puebla, estado con el mismo nombre, esta cuenta de acuerdo con el (INEGI) con 1, 692,181 habitantes desde el 2020, la sede donde se toma forma la investigación se única en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla campus C.U Ciudad universitaria (Figura 1) específicamente ubicándonos en el complejo deportivo y de alto rendimiento COMDE dentro de la misma universidad, esta se ubica en Av. San Claudio S/N Col. Ciudad Universitaria Puebla, México. C.P 72100 dicha universidad cuenta con un aproximado de 84,288 estudiantes en la capital presentando diferentes servicios a la comunidad en general.

Figura 1

Imagen edificios académicos-ciudad universitaria



Nota. Adaptado de académicos-cu [Fotografía], por Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 2021, Adobe Illustrator (<https://plantafisica.buap.mx/?q=pdf/ciudad-universitaria-3>). CC 2017 BY Windows

1.7.2 ANTECEDENTES

La Escuela preparatoria BUAP Emiliano Zapata surge en el año de 1969; esta por diferentes factores que incluían el sobre espacio de los cupos en las escuelas, de acuerdo con Vallejo & Ramírez (2002), los sucesos del 68(movimiento estudiantil en Tlatelolco) aún se mantenían entre las comunidades estudiantiles como un símbolo de revolución social, más que nada aumentado por las reformas universitarias iniciadas en el 61, En la Universidad Autónoma de Puebla se respiraba un ambiente revolucionario. “Los estudiantes se encontraban conformados en comités de lucha en cada una de las escuelas de la institución. El marxismo comenzaba a penetrar en la universidad. El movimiento de reforma universitaria, que había comenzado en 1961 y había pasado por etapas definitorias en 1964, 1967 y 1968, se encontraba en el apogeo de su ímpetu transformador. Los profesores discutían abiertamente con sus alumnos las teorías más subversivas del momento. Las imágenes del Che Guevara, Fidel Castro, Francisco Villa, Emiliano Zapata y otros revolucionarios, tanto internacionales como mexicanos, aparecían en murales pintados en las instalaciones universitarias.”, ya que durante esta época solo se contaba con las preparatorias diurnas y nocturnas la demanda de estas eras excesivas por lo que muchos de los estudiantes que postulaban al sistema educativo no tenían cupo.

Por lo que en este mismo año “un grupo de estudiantes de carreras profesionales, imbuidos del espíritu de la reforma universitaria, organizaron la denominada Comisión organizadora de la preparatoria popular. La iniciativa partió del estudiante de filosofía Alfredo Romero Palma, miembro del Partido Comunista Mexicano (pcm), quien la planteó a las células estudiantiles de ese partido que funcionaban en su propia escuela así como en la de economía. La idea fue inmediatamente aceptada y a ella se sumó también el grupo maoista que entonces existía. Este grupo se dio a la tarea de organizar a los alumnos no aceptados en las preparatorias y a estudiantes de otras

escuelas superiores a fin de comenzar a impartir clase en el edificio Carolino. Para ello contaron con el entusiasta apoyo de los padres de familia, interesados en la educación de sus hijos. Fue así que, en la segunda mitad de 1969, comenzó a funcionar la escuela con 617 alumnos de primer ingreso, distribuidos en once grupos, atendidos por una planta docente de 88 profesores de hora clase: catorce titulados, trece pasantes y 61 estudiantes de carreras profesionales de la propia universidad” Vallejo & Ramírez (2002). Así dando por oficial el inicio de la preparatoria.

De acuerdo con el capítulo 1, sección 1.3.2, la investigación “*La influencia de la calistenia en clases de educación física*”, Panchana, Y.A & Villao,S.L (2022) tiene como énfasis el plantear a la calistenia como propuesta a las actividades que un docente pueda impartir en las clases de educación física además de la influencia de la calistenia a la comunidad en general a través de las clases de educación física en estudiantes de séptimo grado, la metodología empleada en esta investigación fue de tipo exploratoria-descriptiva, al trabajar en un entorno no muy estudiado y describir las situaciones empleadas en dicho entorno con un enfoque experimental, enfocado a dos grupos de diez alumnos cada uno, tales resultados arrojan que la calistenia es importante en las clases de educación física de la unidad educativa presidente Alfaro, Panchana, Y.A & Villao,S.L (2022) *La influencia de la calistenia en clases de educación física*[trabajo de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio Universal. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9468/1/UPSE-TEB-2023-0017.pdf>

De acuerdo con esta investigación, tenemos un punto de referencia en de acuerdo con el uso de la calistenia en el ámbito escolar lo que nos ayuda a tomar en consideración los beneficios que lleva el practicarlo en clases de educación física y el impacto que genera en los jóvenes.

De acuerdo con el Capítulo 1, sección 1.3.2, la investigación “*La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia*”, Contreras, O.J (2019), nos plantea de mejor forma el uso de la calistenia como medio didáctico al plan de estudios “aprendizajes esperados” donde el alumno desarrollaría habilidades y procedimientos con una metodología competente, así buscando

principalmente el desarrollar la competencia motriz del alumno al momento de ejecutar cualquier acción que posteriormente pueda utilizar de manera satisfactoria en acciones cotidianas, Contreras, O.J (2019) *La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia.*[Ensayo pedagógico, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. Repositorio becenesp. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/276/3/EPLEF746.44C764g2019%20%283%29.pdf>

De acuerdo con esta investigación, tenemos una visualización del objetivo que se quiere lograr con la calistenia progresiva para mejorar la condición física en los estudiantes en las clases de cultura física, respetando el plan de estudios presente y la unidad didáctica que se esté planteando.

De igual forma con el capítulo 1, sección 1.3.2, la investigación “*Características morfológicas de practicantes de street fitness*” (Sánchez Martínez, Plaza, Araneda , Sánchez , & Almagia , 2017) nos plantea el modelo morfológico de un atleta de Street workout, específicamente a atletas de experiencia entre 22 y 26 años y una duración de 1 año como mínimo durante el torneo de calistenia del 2015 y la investigación “*Perfil antropométrico en deportistas de Street workout, modalidad free style, elite, de Cundinamarca*” Verano, A.F (2020), la cual mide el perfil antropométrico en deportistas jóvenes de Street workout en diferentes modalidades, dichas investigaciones tiene la misma finalidad de mostrarnos el tipo de cuerpo que se tiene y puede obtener con la calistenia.

De acuerdo con estas investigaciones, nos da una referencia a él como se puede ver un atleta de calistenia, dichos casos se podrían aplicar a la investigación de esta tesis, como un modelo de apoyo emocional hacia los estudiantes y de carácter antropométrico en este caso solo como comparativa, ya que de acuerdo al capítulo 3, sección 3.3.1 información sobre grupo 6 semestre BM se midió la altura, peso y cintura de estos.

Continuando con la investigación “*Skate, Parkour y Barras en la Ciudad de México*” Varela, S., Bravo, A. & Rosales, L. (2021) esta nos acerca mas a los que son los denominados nuevos deportes o deportes urbanos en los que es importante resaltar la importancia de la calistenia, la cual toma mucha importancia en la ciudad de México y ha tenido un impacto fuerte, más que nada en la forma estética y de carácter deportivo que esta modalidad ofrece, una de las principales razones es el tipo de cuerpo que se puede alcanzar y la ganancia de fuerza que conlleva, esto siendo visto como motivación estética. Esto se “interpreta como atributos generalmente acompañados de satisfacciones sociales, como respeto, admiración y fama entre hombres y mujeres relacionados con el ambiente de las barras, que se expande más allá de los circuitos locales gracias a las redes socio digitales” Varela, S., Bravo, A. & Rosales, L. (2021) “*Skate, Parkour y Barras en la Ciudad de México*”. Sociología del Deporte(SD), Vol.2, Numero 1. <https://www.upo.es/revistas/index.php/sociologiadeldeporte/article/view/4800/5209>.

Concluyendo con la investigación interés “*Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos*” Ávila, J.A. & García, E.J (2024) esta nos plantea los beneficios del ejercicio en adultos mayores, planteando especialmente ejercicios de fuerza y una metodología de entrenamiento progresivo, establecida para estas personas. Concluyendo esta investigación “sabiendo que el ejercicio es el único método probado y seguro que puede mantener la condición física, además de impedir e incluso revertir los cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento, específicamente la pérdida de músculo esquelético”. Ávila, J.A. & García, E.J (2024) “*Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos*” Departamento de Geriatria, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132004000400013

De acuerdo con esta investigación, podemos tomar como punto de importante el planificar un buen plan de entrenamiento de acuerdo a la edad y tipo de morfología,

siguiendo el método de entrenamiento progresivo en la calistenia y la importancia de la condición física.

1.7.2 ORGANIZACIÓN



1.7.4 SERVICIOS QUE PRESTA

La benemérita Universidad Autónoma de Puebla cuenta con una gran variedad de servicios que ofrece a la población en general, comenzando con el Honorable consejo Universitario, los servicios que se ofrece a los estudiantes con becas de

apoyo (becas BUAP), servicios escolares, servicios sociales, titulaciones, exámenes EGEL-CENEVAL, esta también cuenta con archivo histórico, bibliotecas, escuela de idiomas y una planta física, en el ámbito jurídico esta cuenta con un bufete jurídico gratuito y una defensoría de los derechos universitarios enfocado en los estudiantes; Además la universidad ofrece su servicio de salud contando con el hospital universitario puebla, sus propias farmacias (farmacias Fleming), el hospital veterinario para pequeñas especies, servicio de terapia psicológica y unidades médicas familiares, en el ámbito vehicular esta cuenta con un sistema de transporte para estudiantes dentro y fuera del campus, el lobo bus (el transporte universitario que circula dentro de la universidad) y el STU (sistema de transporte universitario que circula fuera del campus), además de contar con un control vehicular también se cuenta con un sistema de transporte ecológico por medio de bicicleta que sirve para transportarse dentro del campus (lobo bici) ; los servicios internos que presenta la universidad vienen siendo la plataforma de autoservicios (plataforma virtual de acompañamiento para docentes y estudiantes), el correo institucional (correo BUAP), casa del jubilado, y el círculo infantil (guardería y preescolar para los hijos de los trabajadores de la universidad o trabajadores BUAP), también se cuenta con un complejo deportivo de alto rendimiento (COMDE) para el público en general, un jardín botánico dentro del campus y un equipo profesional de fútbol (lobos BUAP segunda división), también contamos con las tiendas de la universidad y su sistema de radio y tv (radio y tv BUAP), podemos encontrar las bibliotecas BUAP en todo el campus y diferentes puntos de venta de alimentos, también se ofrecen servicios de intercambio estudiantil ofrecido a toda la comunidad estudiantil. Fuera del campus podemos encontrar el complejo cultural universitario (complejo que cuenta con un auditorio librerías BUAP, cine cultural diferentes restaurantes, diferentes facultades enfocadas en la comunicación, arte dramático y música), además se cuenta con las preparatorias de la universidad ubicadas en diferentes partes de la ciudad y municipios (preparatorias BUAP) y sin dejar de lado los museos de la universidad de motivo público.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1 MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

2.1.1 CALISTENIA

De acuerdo con Vinuesa. M. L & Vinuesa. I. J (2016) la calistenia es un sistema de entrenamiento centrado en conseguir la correccion y la belleza de los movimientos, mas que en el esfuerzo necesario para realizarlo; es por ello que la calistenia inside mucho en la tecnica y el control de la ejecucion, ya que el manejo del propio peso corporal es a la vez el objetivo y la herramienta.

De igual forma Polo (2020) define a la calistenia como “la belleza del cuerpo en movimiento, siendo un sistema de ejercicios físicos que consiste en trabajar exclusivamente con el propio peso corporal.”

2.1.3 TIPOS DE CALISTENIA

Actualmente la calistenia a ganado popularidad entre los jovenes y la comunidad deportiva, de tal forma creando distintas modalidades de acuerdo a las preferencias de quienes lo practican; la modalidad (freestyle; estilo libre), siendo esta la más usada entre quienes practican la calistenia, busca la realización de figuras acrobaticas en su ejecución, la modalidad de tensión; la cual es la principal modalidad empleada en esta investigación, busca mantener una posición estatica el máximo tiempo posible por medio de movimientos o figuras gimnásticas, la modalidad de lastre; esta es para quienes buscan trabajar la fuerza y levantar más peso y la competición por resistencia que consiste en realizar el máximo número de repeticiones de los diferentes ejercicios. F-novoa (2019)

2.1.3.1 CALISTENIA MODO TENSIÓN

De acuerdo con F-novoa (2019) la modalidad de tension en la calistenia busca mantener una posicion estatica el maximo tiempo realizando movimientos gimnasticos; estos movimientos estan conformados por ejemplo con las planchas, el movimiento de bandera, drangon flag, front-lever, palancas frontales o traseras. La modalidad de tension es una de las que mas se ve en las redes sociales, lo que influye mucho en la practica y motivacion de querer practicar la calistenia y la principal modalidad en esta investigacion.

2.1.4 CATEGORÍAS DE LA CALISTENIA

La calistenia se puede dividir en 3 categorias; “categoria Basica, entrando los ejercicios que se enfocan el el fortalecimiento de los musculos, la categoria Estatica que buscan poner a prueba músculos y tendones, y maximizar la fuerza al realizarse durante periodos más largos de tiempo y la categoria Dinamica son ejercicios mas avanzados y requieren de agilidad, resistencia y flexibilidad. Por lo general, este tipo de ejercicios son variantes de los básicos con dificultad añadida, por lo que también implican movimiento”.(Olimfit ,2022) En esta investigacion la categoria basica es la que se empleo ya que se busco emplear el aumento y la ganancia de su fuerza para poder realizar los ejercicios en la modalidad tension.

2.1.5 SOBRECARGA PROGRESIVA

De acuerdo con kristina Lauer (s.f.) el principio de sobrecarga porgresiva se basa en el aumento continuo y gradual durante el entrenamiento.

Para la investigacion el metodo de entrenamiento basado en la calistenia adopto este metodo, asi durante las pruebas en el semestre, los estudiandos se basaron en el metodo de calistenia progresiva, incrementando la sobrecarga de ejercicios en cada sesion.

Para Chris Appleton (2022) “La sobrecarga progresiva es un método de entrenamiento que consiste en aumentar la carga de trabajo de forma progresiva durante un período específico de tiempo. Se trata de someter al cuerpo a un mayor esfuerzo (levantar pesos más pesados, realizar más repeticiones, correr distancias

más largas) para conseguir mejoras en la fuerza, el crecimiento muscular y la forma física, y también para evitar el estancamiento". Siguiendo este principio, aumentar la dificultad de trabajo empleando la calistenia con el principio de sobrecarga progresiva aumentara la eficacia de los resultados deseados en esta investigacion

2.1.5.1 METODOS DE SOBRECARGA PROGRESIVA

Para Chris Appleton (2022) los metodos para emplear la sobrecarga progresiva se basan en 5 puntos importantes; aumentar el peso/resistencia , ajustar las series/respteciones, reducir los periodos de descanso, periodizacion de los entrenamiento y la intensidad de estos; considerando estos puntos, la forma de planificar el metodo de entrenamiento para aumentar la condición física de los estudiantes se debe tomar desde el punto de la periodización y la intensidad, ya que tomando el tiempo de las clases y su duración, se debe empezar planificando estas con una baja intensidad y peridoicamente ir aumentando la dificultad y repeticiones de los ejercicios para lograr el objetivo de esta investigación.

2.2 CULTURA FISICA

De acuerdo con Ofarril (2011,p2) la cultura fisica es entendida como una ciencia que rige las leyes generales y la dirección de desarrollo y perfeccionamiento fisico del ser humano por medio de los ejercicios fisicos, entre las ramas que se encuentran en la cultura fisica, esta la educación fisica la cual esta enfocado en el ámbito pedagógico, la recreación , deporte y terapéutica y profiláctica.

2.2.2 CULTURA FISICA COMO MATERIA

En el plan de estudios de las preparatorias de la benemerita universidad autonoma de puebla,la asignatura de Cultura fisica toma un rol importante en el papel de los estudiantes, llevando a cabo educación fisica, deporte y deporte recreativo como una materia de choque cultural, sin dejar de lado el medio pedagógico que se hace en el entorno educativo, de acuerdo con Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). la educación fisica es un proceso educativo que emplea la actividad fisica como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud fisica, conocimiento y

actitudes que contribuyen a su desarrollo activo y bienestar, con esto no se crea una idea errónea de lo que la asignatura de cultura física y educación física signifique lo mismo, de acuerdo al entorno escolar donde se establezca .

2.3 RECURSO METODOLOGICO

De acuerdo con Quintero(s. f.) el concepto de recurso metodológico se puede definir como “un elemento del currículo que incluye los grandes principios de intervención educativa y las fórmulas estratégicas comunes a todas las áreas y materias ; y del que todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación rigurosa de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos o metas, qué recursos son necesarios, qué métodos didácticos son los más adecuados y cómo se evalúa el aprendizaje y se retroalimenta el proceso”. Planificar una buena metodología de entrenamiento escolar basada en la calistenia progresiva se debe considerar el objetivo de la clase sin dejar de lado la planificación de entrenamiento y lo que se pretende lograr con ello, en dicho caso el mejoramiento de la condición física, tener en cuenta el recurso didáctico empleado a alumnos de preparatoria y la evaluación empleada en pruebas físicas.

2.4 RECURSO DIDACTICO

De acuerdo con Luján (2016) menciona que “Un recurso didáctico es cualquier material que facilita al profesor su función: le ayuda a explicarse mejor para que los conocimientos lleguen de una forma más clara al alumno”. En este caso se emplearan los recursos del campo de fútbol como las barras y las llantas, como ayuda a las demostraciones de los ejercicios y a las retroalimentaciones de la clase como método de repaso y conocimiento de lo que se planteo como objetivo de la clase.

2.5 RECURSO SISTEMATICO

De acuerdo con Pérez & Gardey (2022) mencionan que el término Sistemático “Se califica como a aquello que respeta o se adapta a un sistema ,un conjunto ordenado o estructurado de principios o elementos que se relacionan entre sí.”

Respetando el método de sobrecarga progresiva empleada en la investigación utilizándola como recurso didáctico.

2.6 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2.6.1 DEFINICIÓN

De acuerdo con Santana (2023) el acondicionamiento físico es el desarrollo de las capacidades físicas generales del ser humano que van desde la fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia y coordinación para mejorar el rendimiento a través del ejercicio y actividad física, de esta forma ayuda a mantener un cuerpo más sano y ayudando a tener una mejor calidad de vida en las personas.

2.6.2 TIPOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Para Santana (2023) existen siete tipos de acondicionamiento físico los cuales de forma generalizada, los clasifico como resistencia aeróbica; la cual se caracteriza por la necesidad de más oxígeno durante el ejercicio y con una duración prolongada de este y resistencia anaeróbica en la que hay poca presencia de oxígeno en la actividad física al realizar ejercicios de alta intensidad; mencionando también la fuerza explosiva la cual menciona que es la capacidad que tiene un individuo para desarrollar la mayor cantidad de fuerza en un lapso de tiempo y fuerza máxima que es la fuerza mayor que puede ejercer un grupo de músculos mediante una contracción voluntaria y mencionando por último la velocidad que lo describe como la capacidad de realizar movimientos en un corto periodo de tiempo; manteniendo esta clasificación, podemos definir qué tipo de acondicionamiento físico entra en la calistenia al aplicarlo con el grupo muestra.

2.6.3 QUE TIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ENTRA EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Vinuesa.M.L & Vinuesa.I.J (2016) la calistenia se enfoca en la ejecución y armonía del movimiento con el menor esfuerzo posible, enfocándonos en la clasificación según Santana (2023) la calistenia tendría los dos tipos de fuerzas tanto explosiva como máxima, llegando a esta conclusión los diferentes tipos de calistenia que existen emplean ambas ya que diferentes métodos se enfocan en la ejecución como la modalidad de tensión la cual busca mantener una determinada posición

durante un tiempo prolongado con lo cual entraría la fuerza máxima y en el caso de la fuerza explosiva entraría la realización de diferentes movimiento explosivos como la modalidad de (freestyle; estilo libre), que busca la realización de acrobacias en su ejecución; sin olvidar que el tipo de resistencia que emplea la calistenia es de tipo anaeróbica ya que al ser un tipo de actividad que implica el uso de poco oxígeno y mucha explosividad entra en esta categoría.

2.7 CONDICIÓN FÍSICA

De acuerdo con Rodríguez (2006) La condición física se define como “el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio [de manera activa], afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”. Con lo que mejorar la condición física por medio de la calistenia ayudara a mantener una calidad de vida optima en los estudiantes e incitarlos a practicar este deporte en su tiempo de ocio.

2.7.1 CAPACIDADES FÍSICAS QUE ENTRAN EN LA CALISTENIA

Es importante recalcar que tipo de capacidades físicas entran en la calistenia; de acuerdo con Mariscal (2021) menciona alguna cualidad que se encuentran en la condición física de los deportistas, dividiéndola en 2 grupos, “capacidades físicas condicionales que hacen referencia a la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia y capacidades físicas coordinativas, grupo relacionado con la orientación, el equilibrio, la agilidad, etc. Dentro de la calistenia ambas van de la mano, ya que al ser una actividad que implica mucho esfuerzo y con diferentes variantes o tipos de modalidades, se puede tener en claro que es una actividad deportiva de alto impacto.

2.7.2 CAPACIDAD FISICA CONDICIONAL EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Mariscal (2021) menciona que “Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física”. De las cuales están la velocidad, fuerza, resistencia y

flexibilidad. En la calistenia encontramos estas 4 capacidades, ya que los movimientos emplean toda la fuerza posible ya sea llevada al brazo o el Core, la resistencia vista mucho en la modalidad de tensión donde los atletas calistenicos mantienen posturas por largos momentos, la flexibilidad y velocidad que la podemos ver en la modalidad de free style, dichos movimientos requieren como ejemplo las velocidades de giro en la barra y el mantenimiento de una posición en específico.

2.7.3 CAPACIDAD FISICA COORDINATIVA EN LA CALISTENIA

De igual forma con Mariscal (2021) menciona que “se llevan desde nacimiento, así que entendemos que los genes juegan un papel importante en su transmisión. Esto significa que las capacidades coordinativas no se obtienen, sino que solo podemos mejorarlas, en ellas se encuentran el equilibrio, ritmo, reacción, orientación”. En la calistenia estas capacidades se pueden apreciar mucho en la modalidad de free style, donde los atletas calistenicos tienen que mantener un ritmo y orientación en los movimientos en barrar, esto les ayuda a evitar una lesión o accidente y mejora su capacidad de reacción, o en la modalidad de tensión donde tienen que mantener un equilibrio para poder efectuar algún movimiento.

2.7.4 LA FUERZA EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Mariscal (2021) menciona que “La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta cualidad puede ser entrenada periódicamente para el desarrollo y preparación de nuestros músculos ante cualquier ejercicio físico de igual manera menciona que se pueden ejecutar 3 tipos de fuerza en la actividad física, Fuerza-Resistencia que es la capacidad de una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al agotamiento, Fuerza Máxima esto se refiere al esfuerzo máximo de los músculos para contrarrestar una gran resistencia externa, Fuerza Rápida es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en un tiempo breve” . Estas se encuentran en cada ejercicio de calistenia, ya que se activan todos los grupos musculares en cada movimiento, ejemplo de ello las dominadas, entrando la fuerza-

resistencia en el movimiento prolongado, la fuerza máxima cuando agregamos algún peso en los entrenamientos esto aumentando la dificultad del ejercicio como ejemplo los fondos con pesa de disco y la fuerza rápida entrando como ejemplo los giro en barra de forma que se genera una fuerza rápida para efectuar el giro.

2.7.5 LA RESISTENCIA EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Mariscal (2021) menciona que “la resistencia permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Existiendo 2 tipos de resistencia, la aeróbica se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio y la resistencia anaeróbica este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio”. En la calistenia solamente empleamos la resistencia anaeróbica ya que la demanda de esfuerzo físico que empleamos en cada ejercicio es alta y de poca duración.

2.7.6 LA FLEXIBILIDAD EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Mariscal (2021) menciona que “la flexibilidad es una cualidad que consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio, existiendo 2 tipos de flexibilidad, la flexibilidad dinámica que se deriva de la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado y la flexibilidad estática que consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno”. En la calistenia abundan estos dos tipos de flexibilidad, siendo la estática la que más se da a notar gracias a la modalidad de tensión.

2.7.7 LA VELOCIDAD EN LA CALISTENIA

De acuerdo con Mariscal (2021) menciona que “la velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta 3 cualidades, la velocidad de translación que es la que se refiere a la capacidad de una

persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible, la velocidad de reacción es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible, y resistencia de la velocidad esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta”. En la calistenia encontramos la velocidad de reacción, ejemplo de ello al practicar giros en la barra es de suma importancia reaccionar a tiempo al giro en barra o variantes de flexiones como flexiones con aplauso.

2.8 DESARROLLO EMOCIONAL

De acuerdo con Papalia, Olds & Duskin (2005) “Se refieren al desarrollo emocional o afectivo como un proceso en el que se construye la identidad (el yo), autoestima, seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo que los rodea, esto permite ubicarse como persona distinta y única”. Aspecto que se encuentran en cada individuo y se refuerzan con su día a día, durante esta investigación se tratara de reforzar el trabajo en equipo y el esfuerzo personal de cada alumno.

2.9 DESARROLLO SOCIAL

De acuerdo con Carrasco (1998) define al desarrollo social como “un proceso dinámico centrado en los seres humanos, orientado al mejoramiento constante de las condiciones y la calidad de vida de la población y que requiere de un entorno económico y político favorable. Teniendo claro la definición del desarrollo social, en la adolescencia y de acuerdo con Gaete (2015) menciona que “en esta etapa se caracteriza por una disminución de la influencia del grupo de pares, cuyos valores se hacen menos importantes a medida que el adolescente se siente más cómodo con sus propios principios e identidad. Las amistades se hacen menos y más selectivas”. Si aplicamos estos principios, los adolescentes de preparatoria de envolverán en conjunto con sus compañeros de clase con los que comparten valores éticos similares y únicos.

2.10 DESARROLLO FÍSICO

De acuerdo con Maganto & Cruz (s. f.) mencionan que “el concepto de desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral” en esta investigación se demostrara si los alumnos obtuvieron una mejora en su desarrollo físico y condición física.

2.11 DESARROLLO INTEGRAL

De acuerdo con el informe de identidad y desarrollo Idyd (2023) nos define que el desarrollo integral es “el enfoque global y equilibrado del desarrollo que considera y promueve el progreso en todas las dimensiones importantes de la vida. No se limita a aspectos económicos, sino que también abarca aspectos sociales, culturales, ambientales y personales”. En si abarcando un todo en la vida de las personas, lo que entraría en esta investigación como el desarrollo integral del alumno en su entorno escolar como una manera de crecimiento personal y deportivo.

2.4 MARCO LEGAL

En cuestión de la parte legal de la investigación, se sostiene en el artículo 4 de la constitución mexicana (1917), Párrafo adicionado DOF 12-10-2011(2011) Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia. Sin consecuencia de que la practica en esta investigación cumple con las ramas de la cultura física en sus ramas de la educación física y el deporte en los jóvenes del grupo muestra.

Por otra parte, legal, se menciona en La Ley de Educación del Estado de Puebla (2020), Título Primero del Capítulo 1, que en el Artículo 1° La educación se considera un servicio público y estará sujeta a la rectoría del Estado en términos del artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Sin consecuencia de que la práctica de esta investigación cumple con lo establecido al ser un servicio en un centro educativo público.

De la misma manera, se menciona en La Ley de Educación del Estado de Puebla (2020), Título Primero del Capítulo 1, que en el Artículo 3° La educación se considera un servicio público y estará sujeta a la rectoría del Estado en términos del artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. La educación es factor determinante para la adquisición de conocimientos, el desarrollo armónico de todas sus capacidades y para formar mujeres y hombres que tengan sentido de solidaridad todos los sectores sociales y regiones del Estado de Puebla, a fin de contribuir al desarrollo sostenible social. La autoridad educativa estatal fomentará la participación activa de las y los educandos, madres y padres de familia, tutoras o tutores, maestras y maestros, así como de las y los distintos actores involucrados en el proceso educativo y, en general, de todo el Sistema Educativo Estatal, para asegurar que éste extienda sus beneficios a todos los sectores sociales y regiones del Estado de Puebla, a fin de contribuir al desarrollo sostenible. Sin consecuencia de que la práctica de esta

investigación cumple con lo establecido al ser un servicio en un centro educativo público.

De acuerdo a la Ley 19712 del Deporte en Chile (2001), TITULO I Principios, Objetivos y Definiciones, menciona en Artículo 2º.- Es deber del Estado crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas, estableciendo al efecto una política nacional del deporte orientada a la consecución de tales objetivos. Sin comparativa a nuestras leyes en cuestión al deporte yendo de la mano en el fomento del ejercicio y el desarrollo de las capacidades físicas

De acuerdo a la Ley 19712 del Deporte en Chile (2001), TITULO I Principios, Objetivos y Definiciones, menciona en Artículo 5º.- Se entiende por formación para el deporte la puesta en práctica de procesos de enseñanza y aprendizaje a cargo de profesionales o técnicos especializados vinculados a la actividad física-deportiva, cuyo objetivo es el desarrollo en las personas de aptitudes, habilidades y destrezas necesarias para la práctica de los distintos deportes; el conocimiento de los fundamentos éticos, técnicos y reglamentarios de las especialidades deportivas, y la práctica sistemática y permanente de actividades deportivas para niños, jóvenes y adultos. Sin comparativa a nuestras leyes en cuestión al deporte está yendo de la mano por profesionales en cuestión de la cultura física y ciencias de la actividad física y el deporte.

De acuerdo a la Ley 19712 del Deporte en Chile (2001), TITULO I Principios, Objetivos y Definiciones, menciona en Artículo 6º.- Se entiende por deporte recreativo las actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como

fomentar la convivencia familiar y social. Sin comparativa a nuestras leyes en cuestión al deporte está yendo de la mano así dando a entender con la investigación que promueve de forma recreativa en las clases de cultura física la parte de acondicionamiento físico basado en calistenia progresiva.

CAPITULO III DISEÑO METODOLOGICO

3.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se basa en un método hipotético-deductivo, al realizar el estudio por medio de pruebas y observaciones con enfoque cualitativo, de acuerdo con Ramos Galarza (2020) se busca describir un estudio que demuestre las relaciones subjetivas en un grupo sobre un determinado fenómeno, dicho esto se buscara que la calistenia tenga un mejoramiento en los alumnos de sexto semestre.

3.2 METODOLOGÍA

De acuerdo con los alcances de los tipos de Investigación propuestos en la literatura de apoyo, se considera, según Dankhe (1986) en Exploratorios, Descriptivos, Correlacionales y Explicativos.

El enfoque de los estudios descriptivos se orienta principalmente a caracterizar situaciones o acontecimientos para identificar sus propiedades más significativas y someterlas a escrutinio con propósitos de estudio. En este sentido, el trabajo presente buscará reconocer e identificar el mejoramiento de la condición física de los alumnos de 6 semestre durante las clases de cultura física, mediante el uso del método de entrenamiento basado en calistenia progresiva, utilizando barras y la fuerza de su propio cuerpo, tal método no utilizado en el ámbito escolar de la Preparatoria Zapata, recopila la identificación de un buen mejoramiento en su condición física , la respuesta a las motivaciones del docente respecto del aprendizaje, la calidad de ejercicio en sesiones de carácter deportivo-recreativo de acuerdo a la metodología del docente y el reconocimiento de un método de carácter moderno y no visto en el ambiente educativo.

3.3 UNIVERSO Y MUESTRA

Universo: La investigación se desarrolla dentro el centro deportivo de alto rendimiento, específicamente en el campo de futbol americano, dichas instalaciones se encuentran dentro de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, el campo cuenta con pasamanos y llantas para el uso didáctico, para Moreno Galindo (2013) define el universo como el conjunto de cosas fenómenos y personas que se encuentran dentro de la investigación.

Población: Para Condori (2020) " La población son todos los elementos que pertenecen al ámbito especial donde se desarrolla el estudio" La presente investigación va enfocada a los alumnos de sexto semestre, específicamente a un grupo muestra, conformado por 10 alumnos que decidieron participar en la investigación.

Tabla 1. -Población

POBLACIÓN	Grupo Muestra sexto semestre
Docente de cultura física	1
Alumnos	10
Criterios de selección	Exclusión: - Alumnos que reprobaban el semestre no se les tomara en cuenta en la investigación. -Alumnos dados de baja -Alumnos que cuenten con alguna lesión o enfermedad crónica Inclusión: -Todo alumno inscrito en el semestre que quiera participar en la investigación

Muestra: De igual forma Condori (2020) menciona que la muestra es la representación de la población en relación con el estudio, refiriendo a que la muestra cumple con las características de la población, en este caso la muestra fueron los alumnos del grupo muestra de sexto semestre de la preparatoria zapata.

Tabla 2. –Muestra

Muestra	Grupo Muestra sexto semestre
Alumnos	10
Tipo de muestreo	No probabilístico por conveniencia: “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador”. -En este caso todos aquellos alumnos que quieran participar en la investigación será admitidos siempre y cuando pertenezcan al grupo de preparatoria.
Tipo de estadística	Estadística descriptiva: te ayuda a organizar una gran cantidad de datos a través de métodos, tablas y gráficos que te permiten presentar los resultados de forma ordenada. -Se basaran los datos de acuerdo a las gráficas y tablas que contiene la investigación

Muestreo: Para el muestreo o la recolección de datos se aplicaron instrumentos a los alumnos, de tal forma que se demuestre la aplicación de la hipótesis, los cuales fueron, fichas de observación, tanto la prueba de Rockport y como las pruebas físicas de un minuto basado en abdominales, flexiones y sentadillas, prueba de velocidad de cincuenta metros fueron englobadas en un solo formato graficándolas, de tal forma que facilitara la obtención de los resultados.

3.3.1. Tabla de información de los participantes del grupo 6 BM

Tabla 3

Participantes	Edad	Altura	Peso	cintura
Mariana	17	1.62	61	81
Mayawel	17	1.60	45	57
Andrea	17	1.63	55	71
Brenda	17	1.60	70	85
Mariana V.	17	1.63	44	61
Nahomi P.	17	1.60	53	73
Hector	17	1.73	65	71
Alexander	17	1.69	53	81
Elias	17	1.70	69	75
Nahomi L.	17	1.56	63	68

3.4 INSTRUMENTOS

3.4.1 Fichas de observación

Para Díaz (2021) “Las fichas de observación son una de las técnicas más reconocidas en el ámbito educativo. Su objetivo es constatar en un documento, por escrito, lo que sucede en el aula”, en este contexto, se realizaron 3 fichas para recabar la información de los aspectos importantes que se desarrollaron en las sesiones de clase.

Tabla 4. Ficha de observación de inicios de clase

<i>Ficha de observación Calistenia progresiva en clase de cultura física</i>			
Docente: Mara Erika		Número de alumnos: 10	
Investigador: Norman Demian Vargas Pulido		Grupo: 6° semestre BM	
Fecha: 23 de enero de 2023		Escuela: Preparatoria BUAP Emiliano Zapata	
CRITERIOS GENERALES		SI	NO
Inicio de la clase			
1	Se explica el objetivo de la sesión a al grupo en general	X	
2	Existe comunicación entre el docente y estudiante	X	
3	Las clases inician con lubricación articular	X	
4	Hay sesión de aumento de frecuencia cardiaca en la clase		X
Desarrollo de la clase			
5	Se ejecutan los ejercicios básicos de calistenia como flexiones, abdominales y sentadillas	X	
6	Se realizan los ejercicios correctamente		X
7	Se ejecutan ejercicios de calistenia con más dificultad	X	
8	Se monitorea a cada estudiante en la sesión	X	
9	Hay dificultad para realizar los ejercicios	X	

10	Los estudiantes están motivados y con ganas de participar durante la sesión		X
11	Se explica el beneficio de cada ejercicio	X	
Cierre de la sesión			
12	Se realizan estiramientos y respiraciones cuando se está finalizando la clase	X	
13	Hay retroalimentación de las sesiones	X	

Elaborado por: Vargas (2023)

Tabla 5. Ficha de observación mediados de semestre

Ficha de observación Calistenia progresiva en clase de cultura física			
Docente: Mara Erika		Número de alumnos: 10	
Investigador: Norman Demian Vargas Pulido		Grupo: 6° semestre BM	
Fecha: 8 de marzo de 2023		Escuela: Preparatoria BUAP Emiliano Zapata	
CRITERIOS GENERALES		SI	NO
Inicio de la clase			
1	Se explica el objetivo de la sesión a al grupo en general	X	
2	Existe comunicación entre el docente y estudiante	X	
3	Las clases inician con lubricación articular	X	
4	Hay sesión de aumento de frecuencia cardiaca en la clase		X
Desarrollo de la clase			
5	Se ejecutan los ejercicios básicos de calistenia como flexiones, abdominales y sentadillas	X	
6	Se realizan los ejercicios correctamente	X	
7	Se ejecutan ejercicios de calistenia con más dificultad y el uso de las barras	X	
8	Se ejecutan ejercicios de control y estilo libre	X	

9	Se monitorea a cada estudiante en la sesión	X	
10	Hay dificultad para realizar los ejercicios		X
11	Los estudiantes están motivados y con ganas de participar durante la sesión	X	
12	Se explica el beneficio de cada ejercicio	X	
Cierre de la sesión			
13	Se realizan estiramientos y respiraciones cuando se está finalizando la clase	X	
14	Hay retroalimentación de las sesiones	X	

Elaborado por: Vargas (2023)

Tabla 6. Ficha de observación cierre de semestre

Ficha de observación Calistenia progresiva en clase de cultura física			
Docente: Mara Erika		Número de alumnos: 10	
Investigador: Norman Demian Vargas Pulido		Grupo: 6° semestre BM	
Fecha: 24 de mayo de 2023		Escuela: Preparatoria BUAP Emiliano Zapata	
CRITERIOS GENERALES		SI	NO
Inicio de la clase			
1	Se explica el objetivo de la sesión a al grupo en general	X	
2	Existe comunicación entre el docente y estudiante	X	
3	Las clases inician con lubricación articular	X	
4	Hay sesión de aumento de frecuencia cardiaca en la clase		X
Desarrollo de la clase			
5	Se ejecutan los ejercicios básicos de calistenia como flexiones, abdominales y sentadillas	X	
6	Se realizan los ejercicios correctamente	X	

7	Se ejecutan ejercicios de calistenia con más dificultad y el uso de las barras	X	
8	Se ejecutan ejercicios de control y estilo libre	X	
9	Se monitorea a cada estudiante en la sesión	X	
10	Hay dificultad para realizar los ejercicios		X
11	Los estudiantes están motivados y con ganas de participar durante la sesión	X	
12	Se explica el beneficio de cada ejercicio	X	
Cierre de la sesión			
13	Se realizan estiramientos y respiraciones cuando se está finalizando la clase	X	
14	Hay retroalimentación de las sesiones	X	
15	Existe la mejora de la condición física vista en los alumnos	X	
16	Los alumnos dan su punto de vista acerca de este método y en que los beneficio	X	

Elaborado por: Vargas (2023)

3.4.1.2. ANÁLISIS DE LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN EN LA CLASE DE CULTURA FISICA CON EL MÉTODO DE CALISTENIA PROGRESIVA

Las fichas de observación que se aplicaron en las clases de cultura física de la Preparatoria Emiliano Zapata sirven como la vía de explicación de lo que se realizó dentro de las sesiones y nos dan el punto de vista en la evolución de los alumnos con esta modalidad, ya que solo se pudo trabajar con un grupo muestra de 10 alumnos de un grupo de 21 en total de toda la clase, se trabajó con alumnos que les intereso participar en esta investigación, los cuales no tuvieron problema en manifestar sus puntos de vista y teniendo la libertad de abandonar el proyecto en cualquier situación, dado caso de deserción no paso, la mayor parte del grupo no le intereso el proceso de hacer ejercicio y siguió por parte separada con el docente de la materia con sesiones de futbol con un método de deporte recreativo durante estas clases.

En un principio el concepto de calistenia no lo tenían claro, ya que solo 1 de los 21 alumnos conocía lo que es la calistenia como deporte de calle, de tal forma, el área donde se desarrollaron las actividades sirvió como punto de apoyo y despertó el interés de los estudiantes, por lo que se planteó como punto importante, explicar en cada sesión la importancia y lo que se pensaba trabajar y lograr con esto, de tal manera de que se tenía que tener comunicación tanto del investigador y el docente como por parte de los alumnos.

Dentro del desarrollo de las clases, se empezó desde el punto básico de conocimiento en la calistenia ya que los alumnos al conocer los ejercicios básicos de esta modalidad como son las flexiones, sentadillas y abdominales, ninguno contaba con la suficiente fuerza para realizar los ejercicios y la ejecución de estos se realizaba de forma incorrecta, por lo que en un principio se desmotivaron y no tendían a participar, de igual forma al ser sesiones de calistenia progresiva la dificultad de los ejercicios y el método de planeación van enfocados al mejoramiento continuo, por lo que se explica durante cada clase el beneficio de cada ejercicio con el método de calistenia progresiva y al término de cada sesión se realizan estiramientos enfocados en todo el cuerpo con estilo yoga y respiraciones profundas en el mismo estilo.

Durante la mitad de semestre se volvió a recopilar otra ficha de observación, esta con el fin de tener los puntos claros sobre el desarrollo de la condición física de los alumnos, así logrando ver una mejoría tanto en la ejecución y la dificultad de los ejercicios que se les aplicaban, como en la actitud y las ganas de participar en los jóvenes ya que en esta etapa se empezó a realizar ejercicios de estilo libre o de forma estética donde los alumnos empezaban a practicar diferentes movimientos de calistenia; como dominadas controladas o empezar a sacar su primera dominada, todo con supervisión y control de sus capacidades.

Para el final del semestre los alumnos tuvieron una mejoría en sus capacidades físicas ya que como incentivo muchos de ellos empezaron a realizar actividad física fuera del entorno escolar, la calistenia en la mayoría fue como un punto de partida ya que como pruebas finales la mayoría pudo realizar sus pruebas sin dificultades, algunos pudieron realizar dominadas de forma correcta con poca dificultad y terminando por darme su punto de vista tanto de la investigación y su mejoría, así como la forma en la que pudieron despedir de su etapa escolar que nunca habían experimentado durante sus ciclos escolares desde primaria a través del método de calistenia progresiva

3.4.2. TEST DE ROCKPORT PRUEBAS

El test de Rockport plasma el volumen máximo de oxígeno que nuestro cuerpo puede procesar, se realizaron 2 pruebas a cada uno de los alumnos que conformaron la investigación, por lo cual este test era la mejor manera de medir su capacidad máxima de oxígeno sin la necesidad de exigirles un máximo en su condición ya que este test se caracteriza por recorrer 1,609 metros caminando, dada las circunstancias del área de trabajo en este caso la cancha de futbol americano y el tiempo de la sesión de clases la prueba de Rockport varia ya que esta se tiene que realizar de manera adecuada en una pista de atletismo o terreno plano, al igual que la formula se realizó mediante una tabla web por lo que los resultados estarían a un aproximado a su condición máxima.

Tabla 7: índice de VO2 MAX por edades y sexo.

Sexo	Edad	Pobre	Justo	Medio	Bueno	Excelente
Hombre	Por debajo de 29	< 24.9	25-33.9	34-43.9	44-52.9	Superior a 53
	30-39	< 22.9	23-30.9	31-41.9	42.49.9	Superior a 50
	40-49	< 19.9	20-26.9	27-38.9	39.44.9	Superior a 45
	50-59	< 17.9	18-24.9	25-37.9	38.42.9	Superior a 43
	60-69	< 15.9	16-22.9	23-35.9	36-40.9	Superior a 41
Mujer	Por debajo de 29	< 23.9	24-30.9	31-38.9	39-48.9	Superior a 49
	30-39	< 19.9	20-27.9	28-36.9	37.44.9	Superior a 45
	40-49	< 16.9	17-24.9	25-34.9	35-41.9	Superior a 42
	50-59	< 14.9	15-21.9	22-33.9	34-39.9	Superior a 40
	60-69	< 12.9	13-20.9	21-32.9	33-36.9	Superior a 37

Nota: VO2 Max de hombres y mujeres en parámetros normales por edades. (2023)

Recuperado de [babelsport.com](https://www.babelsport.com) <https://www.babelsport.com/blog/consejos-running/v02-maximo-tablas-edad-sexo/>

La primera prueba arrojó de acuerdo con la fórmula del test de Rockport y la tabla de ayuda sobre el VO2 Max, parámetros normales entre 38,03 a 48,21, tomando referencia el valor para personas menores de 29 años.

La segunda prueba arrojó valores similares entre 38 ,98 a 48,75, dichos valores se tomaron al término de la investigación.

3.4.2.1 ANÁLISIS DEL TEST DE ROCKPORT

El test de Rockport se aplicó por la razón de que se venía de una situación postpandemia en la que la actividad física y deporte se dejó de lado y en las instalaciones de la preparatoria donde se cursó un semestre de la asignatura de cultura física, no se contaba con buenas instalaciones para realizar activación física, por lo que este test serviría como un método de verificar el volumen máximo de oxígeno sin la necesidad de exigirle tanto a los alumnos, de acuerdo con los resultados los jóvenes realizaron la prueba en el campo de futbol americano, por lo que los resultados podrían variar en cuestión de que la distancia recorrida no sea la correcta, de acuerdo con la tabla su condición en cuestión del VO2 máximo esta entre lo bueno y lo medio, ya que los muchachos no realizaban actividad física durante el inicio de la investigación y la mayoría llevaba un estilo de vida no sedentario pero no muy activo, durante los meses en los que se trabajó ya que cabe recalcar que solo contaban con una clase a la

semana, al final hubo una muy pequeña mejora en su capacidad de VO₂ máximo y un aumento de realizar actividad física con más frecuencia, por lo que la mejora fue muy mínima.

3.4.3 PRUEBAS FÍSICAS DE UN MINUTO FLEXIONES, ADOMINALES, SENTADILLAS Y DOMINADAS

Las pruebas físicas que se aplicaron para conocer la condición física en cuestión al tipo de fuerza-resistencia fue en base a la realización de flexiones, sentadillas y abdominales por 1 minuto, en este tipo de prueba los estudiados tenían que realizar el máximo de repeticiones durante este tiempo y anotar el resultado, de esta forma saber el tipo de resultado que se da a conocer al inicio y final de la investigación, además de que se aplicó una prueba de dominadas ya que se tenía que conocer como primer punto; que estuvieran familiarizados con los tipos de ejercicios que se aplicarían y segundo; si tenían condición de subir la barra.

3.4.3.1 ANÁLISIS DE LAS PRUEBAS FÍSICAS DE UN MINUTO FLEXIONES, ADOMINALES, SENTADILLAS Y DOMINADAS

Durante la aplicación de las pruebas, se inició con el minuto de flexiones en posición cerrada y en caso de que no soportar su propio peso; flexiones con rodillas de apoyo, en lo que respecta los alumnos realizaron entre 5 a 30 flexiones, donde solo 1 de ellos logro llegar a 35 en el minuto, para la prueba de abdominales, se realizaron medias abdominales con apoyo de un compañero que serviría como ayuda al contar y mantenerlo en una posición estática, en esta prueba lograron realizar de 11 a 29 abdominales, tomando en cuenta el ejercicio, esta prueba fue la que más esfuerzo les exigió y comenzaron a fatigarse en el sexto movimiento y por último la prueba de sentadillas fue la menos exigente para ellos, consto de realizar medias sentadillas terminando entre las 25 a 52 sentadillas, cada que terminaban una fase de prueba descansaban un minuto para evitar que se fatigaran de más, al final de esta 3 pruebas se pasó a realizar la prueba de dominadas en el pasamanos ubicado en la cancha de futbol americano, en esta prueba ninguno logro realizar mínimo una dominada, en este

caso les costó mucho mantenerse suspendidos incluso con un mínimo tiempo de 30 segundos.

En la segunda medición se obtuvo un mejoramiento en la condición y la forma en realizar los ejercicios de una forma más estética, hubo una mejora en la realización de las flexiones realizándolas de manera más controlada y cuidando la postura, durante el minuto realizaron entre 14 a 38 movimientos sin fatigarse demasiado, en la prueba de abdominales controlaban más la respiración al subir y bajar, viéndose más estético el movimiento y evitando de más la fatiga por agotamiento; por lo que llegaron a realizar entre 17 a 33 abdominales, en la prueba de la sentadillas fue de igual forma una de las pruebas más fáciles que realizaron por lo que llegaron a hacer entre 35 a 44 sentadillas durante el minuto; al llegar a la prueba de dominadas no hubo mucha diferencia, solamente 3 alumnos lograron hacer entre 5 a 8 dominadas bien hechas, la otra parte de los alumnos logro subir y mantenerse suspendidos durante más tiempo, por lo que el mejoramiento de la fuerza y la resistencia fue notable.

3.4.4 PRUEBA DE VELOCIDAD

La prueba de velocidad consto de recorrer 50 yardas en el campo de futbol americano lo más rápido posible, esto para saber la velocidad de los estudiantes y conocer si la calistenia también inflige en su mejoramiento en la velocidad.

3.4.4.1 ANÁLISI DE LA PRUEBA DE VELOCIDAD

Durante la primera prueba de velocidad, los alumnos iban pasando de uno a la vez, iniciando desde la zona de touchdown de la cancha a la yarda 50, se les daba la señal y tenían que recorrer esa distancia lo más rápido posible, en esta prueba lograron alcanzar un tiempo en general entre 8.05 segundos a 13 segundos; ahora en la segunda prueba hubo una considerable mejora en la condición de la velocidad mejorando su tiempo en general entre 5.42 segundos a 8.07 segundos, este tiempo demuestra una mejora en su condición física basada en la calistenia.

3.4.5 PLAN DE CLASE



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Preparatoria Emiliano Zapata
Plan de entrenamiento calistenia



Plan de entrenamiento para todos los grupos de 5 semestre enfocado en la calistenia.
Objetivos: que los alumnos tengan una mejora física e integral con el entrenamiento basado en la calistenia.

Aprendizajes esperados:

Sesión: 1-4 (primer mes)

- Tener un ambiente de sana convivencia.
- Comprender la importancia del entrenamiento calistenia en clases de cultura física.
- Comprender la importancia de lubricar las articulaciones y el calentamiento en general.
- Recursos: Timer plus, recursos del parque de usos múltiples.

Inicio: lubricación y calentamiento general.

- Lubricación articular funcional.
- Trote de 10 minutos a paso rápido.

Desarrollo: Ejercicios de Calistenia

Se desarrollarán 4 ciclos de ejercicios funcionales basados en la calistenia, utilizando los básicos como; flexiones, abdominales, sentadillas y utilización de barras para pull ups, utilizando en cada ejercicio de cada uno de 2 a 3 minutos de recuperación entre cada ejercicio.

ENTRENO

Flexiones: priorizaremos el empuje

- Flexiones normales 4x15
- Flexiones diamante 3x10
- Flexiones en pica 3x10
- Flexiones cerradas 4x10
- Fondos (utilizando las llantas) 3x10

Abdominales: fuerza en Core

- Abdominales normales 4x15
- Abdominales medios 4x15
- Abdominales laterales 3x10

- Medio abdominal lateral por lado 3x10
- Plancha (con codo, alta, posición lever o ranitas) 1 minuto x 2

Sentadillas: fuerza en piernas

- Sentadillas normales 4x15
- Sentadillas laterales 4x15
- Zancadas 4x 10
- Sentadilla estática 1 minuto x 2

Barras pull ups o dominadas: priorizando el empuje

- Dominadas agarre prono (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas de agarre supino (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas escapulares (las que pueda el alumno por 2)

Cierre: estiramiento general

Estiramiento funcional de todo el cuerpo iniciando de cabeza a pies.

Docente: Norman Demian Vargas Pulido

Docente supervisor: Mara Erika

Elaborado por: Vargas (2023)

3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE

El plan de clase mostrado abarca el primer mes de trabajo, aquí priorizamos el entrenamiento progresivo, enfocándonos en la fuerza de empuje y la resistencia en el Core (abdomen),, sin dejar de lado el trabajo en las piernas, aquí lo que buscamos es que los alumnos generen la ganancia de fuerza en la zona superior del cuerpo, brazos, pecho, espalda y zona de abdomen, esto con la finalidad de adquirir la condición para poder generar los ejercicios específicos en el pasamanos, más adecuados a la modalidad de tensión la cual busca mantener una posición estática el máximo tiempo posible por medio de movimientos o figuras gimnásticas F-nova (2019); durante el primer mes, no se tuvo complicación alguna gracias al tiempo de recuperación de cada ejercicio, además de que hubo un incremento del estado de ánimo al poder responder a ejercicios que los alumnos creían imposibles como la posición de rana en la plancha la cual consta de poder cargar el cuerpo con ambas manos apretando el abdomen y juntando las piernas logrando que queden en el aire, de esta forma se mantuvo trabajando los meses siguientes aumentando la dificultad de los ejercicios, se les

exigia un trabajo duro y de calidad ya que los alumnos solo contaban con un día de clases de cultura física a la semana, por lo que también se tuvo la oportunidad de que los pocos alumnos que comenzaron a realizar actividad física por su cuenta realizaran parte de los ejercicios practicados en la clase, mismos que pudieron implementar en su rutina de actividad física; con este resumen, podemos sacar una clara visualización del estilo de actividad física realizada durante la investigación y el porqué a la mejora de su condición física.

3.4.5.2 PLAN DE CLASE (segundo mes)



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Preparatoria Emiliano Zapata
Plan de entrenamiento calistenia



Plan de entrenamiento para todos los grupos de 5 semestre enfocado en la calistenia. Objetivos: que los alumnos tengan una mejora física e integral con el entrenamiento basado en la calistenia.

Aprendizajes esperados:

Sesión: 1-4 (segundo mes)

- Tener un ambiente de sana convivencia.
- Comprender la importancia del entrenamiento calistenia en clases de cultura física.
- Comprender la importancia de lubricar las articulaciones y el calentamiento en general.
- Recursos: Timer plus, recursos del parque de usos múltiples.

Inicio: lubricación y calentamiento general.

- Lubricación articular funcional.
- Trote de 10 minutos a paso rápido.

Desarrollo: Ejercicios de Calistenia

Se desarrollarán 4 ciclos de ejercicios funcionales basados en la calistenia, utilizando los básicos como; flexiones, abdominales, sentadillas y utilización de barras para pull ups, priorizando el mejoramiento de la fuerza en brazos y espalda, utilizando en cada ejercicio de cada uno de 2 a 3 minutos de recuperación entre cada ejercicio.

ENTRENO

Flexiones: priorizaremos el empuje y la fuerza

- Flexiones normales 4x15
- Flexiones diamante 3x10 (segunda y cuarta semana)
- Flexiones en pica 3x10 (segunda y cuarta semana)
- Flexiones cerradas 4x10
- Fondos (utilizando las llantas) 3x10

Abdominales: fuerza en Core

- Abdominales normales 4x15
- Abdominales medios 4x15

- Abdominales laterales 3x10 (segunda y cuarta semana)
- Medio abdominal lateral por lado 3x10 (segunda y cuarta semana)
- Plancha (con codo, alta, posición lever o ranitas) 1 minuto x 2

Sentadillas: fuerza en piernas

- Sentadillas normales 4x15
- Sentadillas laterales 4x15 (segunda y cuarta semana)
- Zancadas 4x 10
- Sentadilla estática 1 minuto x 2

Barras pull ups o dominadas: priorizando el empuje

- Dominadas agarre prono (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas de agarre supino (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas escapulares (las que pueda el alumno por 2)
- Mantenimiento en barra (de 15 a 30 segundos por 2)

Cierre: estiramiento general

Estiramiento funcional de todo el cuerpo iniciando de cabeza a pies.

Docente: Norman Demian Vargas Pulido

Docente supervisor: Mara Erika

Elaborado por: Vargas (2023)

3.4.5.2.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (segundo mes)

El plan de clase mostrado abarca el segundo mes de trabajo, aquí priorizamos la fuerza de empuje y la ganancia de resistencia, sin dejar de lado el trabajo en las piernas y el core, aquí lo que buscamos es que los alumnos generen la ganancia de fuerza en la zona superior del cuerpo, brazos, pecho, espalda y zona de abdomen, esto con la finalidad de adquirir la condición para poder generar los ejercicios específicos en el pasamanos, más adecuados a la modalidad de tensión la cual busca mantener una posición estática el máximo tiempo posible por medio de movimientos o figuras gimnásticas F-nova (2019); durante el segundo mes se mantiene el ritmo de trabajo de forma normal trabajando más de cerca en el trabajo de brazo y espalda y en el mantenimiento en la barra.

3.4.5.2 PLAN DE CLASE (tercer mes)



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Preparatoria Emiliano Zapata
Plan de entrenamiento calistenia



Plan de entrenamiento para todos los grupos de 5 semestre enfocado en la calistenia.
Objetivos: que los alumnos tengan una mejora física e integral con el entrenamiento basado en la calistenia.

Aprendizajes esperados:

Sesión: 1-4 (tercer mes)

- Tener un ambiente de sana convivencia.
- Comprender la importancia del entrenamiento calistenia en clases de cultura física.
- Comprender la importancia de lubricar las articulaciones y el calentamiento en general.
- Recursos: Timer plus, recursos del parque de usos múltiples.

Inicio: lubricación y calentamiento general.

- Lubricación articular funcional.
- Trote de 10 minutos a paso rápido.

Desarrollo: Ejercicios de Calistenia

Se desarrollarán 4 ciclos de ejercicios funcionales basados en la calistenia, utilizando los básicos como; flexiones, abdominales, sentadillas y utilización de barras para pull ups, priorizaremos el mantenimiento en la barra y la resistencia, utilizando en cada ejercicio de cada uno de 2 a 3 minutos de recuperación entre cada ejercicio.

ENTRENO

Flexiones: priorizaremos el mantenimiento y técnica

- Flexiones normales 4x15
- Flexiones cerradas 4x15
- Fondos (utilizando las llantas) 3x10

Abdominales: fuerza en Core

- Abdominales normales 4x15
- Abdominales en barra 2x8 y 2x10 (primera y tercer semana)
- Plancha (con codo, alta, posición lever o ranitas) 1 minuto x 4

Sentadillas: fuerza en piernas

- Sentadillas normales 4x15
- Sentadillas laterales 4x15
- Zancadas 4x 10
- Sentadilla estática 1 minuto x 3

Barras pull ups o dominadas: priorizando el empuje y mantenimiento con técnica

- Dominadas agarre prono (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas de agarre supino (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas escapulares (las que pueda el alumno por 2)
- Mantenimiento en barra (de 15 a 30 segundos por 4)

Cierre: estiramiento general

Estiramiento funcional de todo el cuerpo iniciando de cabeza a pies.

Docente: Norman Demian Vargas Pulido

Docente supervisor: Mara Erika

Elaborado por: Vargas (2023)

3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (tercer mes)

El plan de clase mostrado abarca el tercer mes de trabajo, aquí priorizamos el entrenamiento progresivo, enfocándonos en la resistencia y la correcta ejecución de los ejercicios en la barra, durante el tercer mes, no se tuvo complicación alguna y se trabajo de forma normal, donde los alumnos respondieron de manera correcta a las indicaciones y manteniendo un buen control en el mantenimiento de la barra.

3.4.5.2 PLAN DE CLASE (cuarto mes)



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Preparatoria Emiliano Zapata
Plan de entrenamiento calistenia



Plan de entrenamiento para todos los grupos de 5 semestre enfocado en la calistenia.
Objetivos: que los alumnos tengan una mejora física e integral con el entrenamiento basado en la calistenia.

Aprendizajes esperados:

Sesión: 1-4 (cuarto mes)

- Tener un ambiente de sana convivencia.
- Comprender la importancia del entrenamiento calistenia en clases de cultura física.
- Comprender la importancia de lubricar las articulaciones y el calentamiento en general.
- Recursos: Timer plus, recursos del parque de usos múltiples.

Inicio: lubricación y calentamiento general.

- Lubricación articular funcional.
- Trote de 10 minutos a paso rápido.

Desarrollo: Ejercicios de Calistenia

Se desarrollarán 4 ciclos de ejercicios funcionales basados en la calistenia, utilizando los básicos como; flexiones, abdominales, sentadillas y utilización de barras para pull ups, priorizando el mejoramiento de la técnica y control, utilizando en cada ejercicio de cada uno de 2 a 3 minutos de recuperación entre cada ejercicio.

ENTRENO

Flexiones: priorizaremos la tecnica

- Flexiones normales 4x15
- Flexiones diamante 4x10
- Flexiones cerradas 4x10

Abdominales: fuerza en Core

- Abdominales normales 4x15
- Abdominales medios 4x15
- Plancha (con codo, alta, posición lever o ranitas) 1 minuto x 4

Sentadillas: fuerza en piernas

- Sentadillas normales 4x15
- Sentadillas laterales 4x15
- Zancadas 4x 10
- Sentadilla estática 1 minuto x 4

Barras pull ups o dominadas: priorizando el mantenimiento y técnica

- Dominadas agarre prono (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas de agarre supino (las que pueda el alumno por 2)
- Dominadas escapulares (las que pueda el alumno por 2)
- Mantenimiento en barra (de 15 a 30 segundos por 2)

Cierre: estiramiento general

Estiramiento funcional de todo el cuerpo iniciando de cabeza a pies.

Docente: Norman Demian Vargas Pulido

Docente supervisor: Mara Erika

Elaborado por: Vargas (2023)

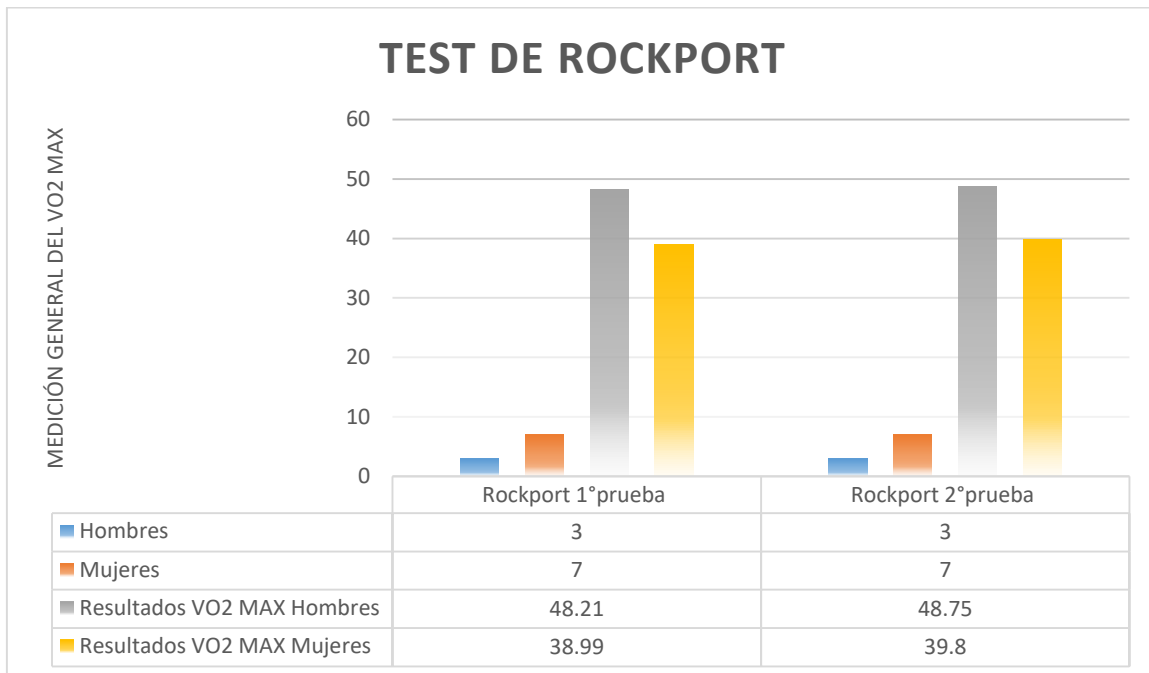
3.4.5.1: ANÁLISIS DEL PLAN DE CLASE (cuarto mes)

El plan de clase mostrado abarca el cuarto mes de trabajo, aquí priorizamos el mejoramiento de la técnica en general y aumentamos la dificultad realizando los ejercicios de forma controlada, no se tuvo complicaciones durante las sesiones finales esto ayudando a mejorar la condición física de los alumnos y tener un mayor control en la modalidad tensión la cual busca mantener una posición estática el máximo tiempo posible por medio de movimientos o figuras gimnásticas F-novoa (2019).

3.5 ESTADISTICA

3.5.1 GRÁFICA TEST DE ROCKPORT

Gráfica 1

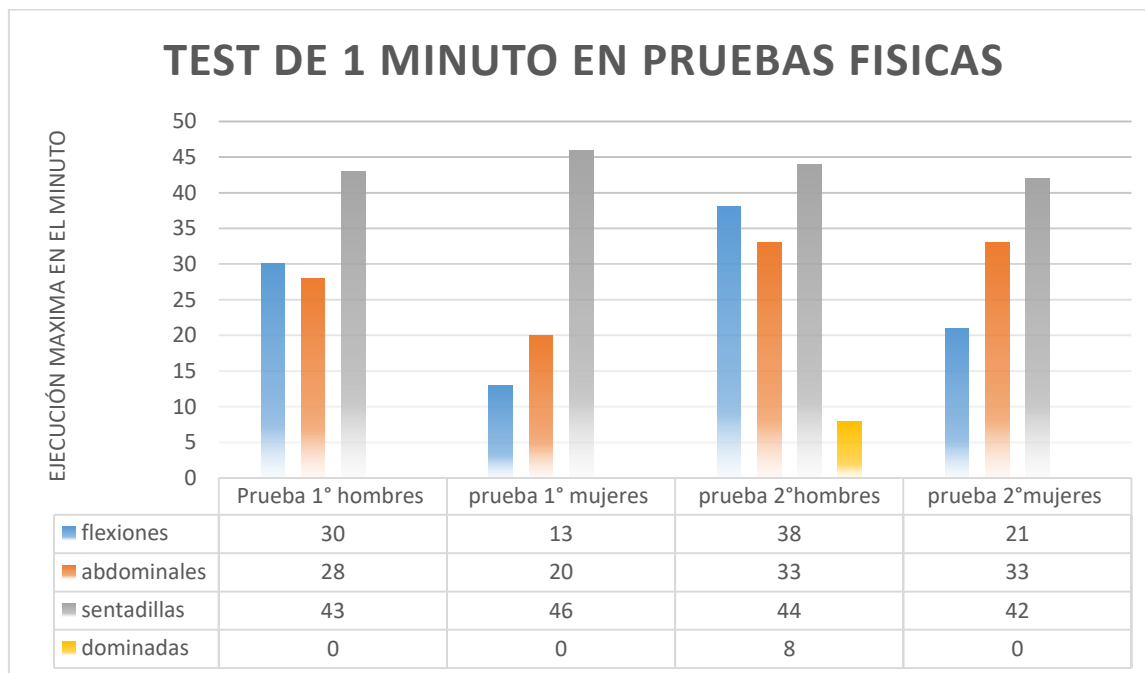


Elaborado por: Vargas (2023)

Análisis de la gráfica: El valor agregado al test de Rockport está basado en el valor más alto que pudieron alcanzar los alumnos en el mejoramiento de su consumo máximo de oxígeno, este valor no cambió en mucho en la cuestión de los hombres manteniéndose en lo mínimo, al igual que en el caso de las mujeres con una mejora mínima en su consumo máximo de oxígeno.

3.5.2 GRÁFICA TEST DE UN MINUTO EN PRUEBAS FISICAS

Gráfica 2



Elaborado por: Vargas (2023)

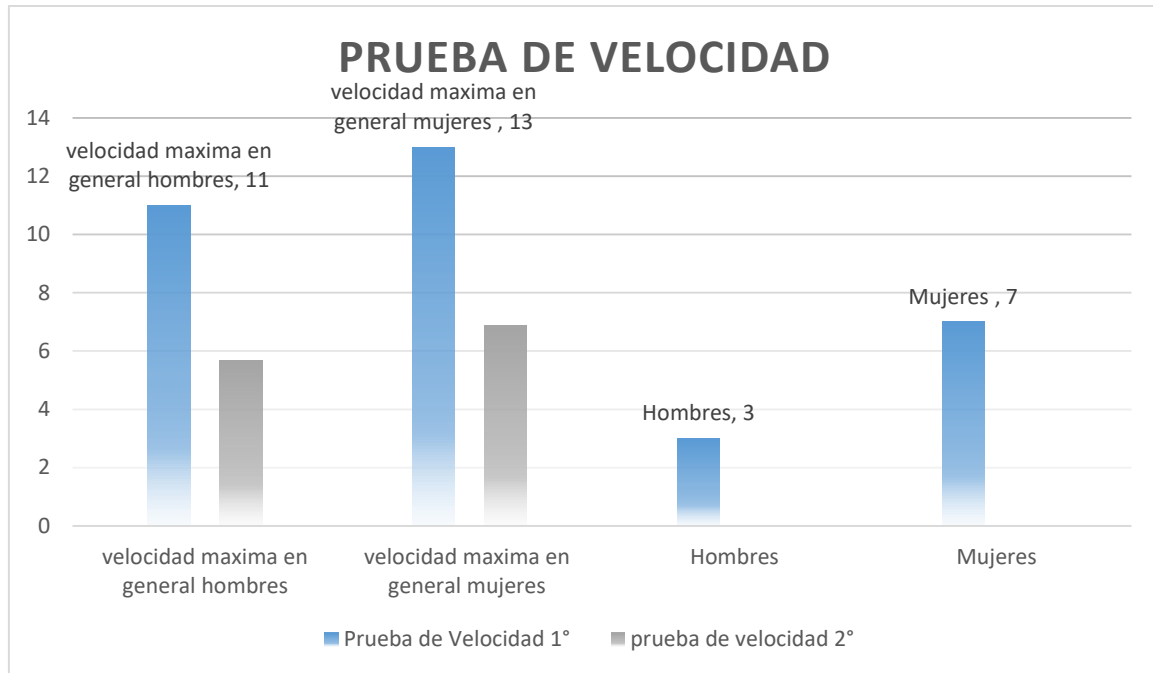
Análisis del test de pruebas físicas en un minuto: La siguiente gráfica nos detalla el valor máximo que se pudo obtener con el progreso de inicio y fin con el método de calistenia empleado, de acuerdo a la primera prueba en hombres durante el minuto de las flexiones, estos obtuvieron entre 28 a 30 repeticiones máximas, en abdominales entre 20 a 28 abdominales máximos, en sentadillas entre 39 a 43 máximas y en dómidas no obtuvieron resultados óptimos, para la segunda prueba se obtuvo una considerable mejora en la realización de los ejercicios llegando de las 32 a 38 flexiones, de 25 a 33 abdominales, y de las 42 a 44 sentadillas máximas con la mejora de que pudieron realizar de 5 a 8 dominadas ya en barra.

En la primera prueba con las mujeres estas obtuvieron como máximas repeticiones entre 5 a 13 flexiones, 5 a 20 abdominales y 25 a 46 sentadillas, en la prueba de dominadas no obtuvieron resultado alguno ya que no soportaban estar suspendidas de la barra; para la segunda prueba se vio una mejora en la condición de las chicas, llegando de las 15 a 21 en flexiones, 17 a 33 en abdominales y 33 a 42

sentadillas como máxima repetición en el minuto, en la zona del pasamanos no se obtuvo mejora alguna, pero podían mantenerse por más tiempo en la barra.

3.5.3 GRÁFICA DE PRUEBA DE VELOCIDAD

Grafica 3



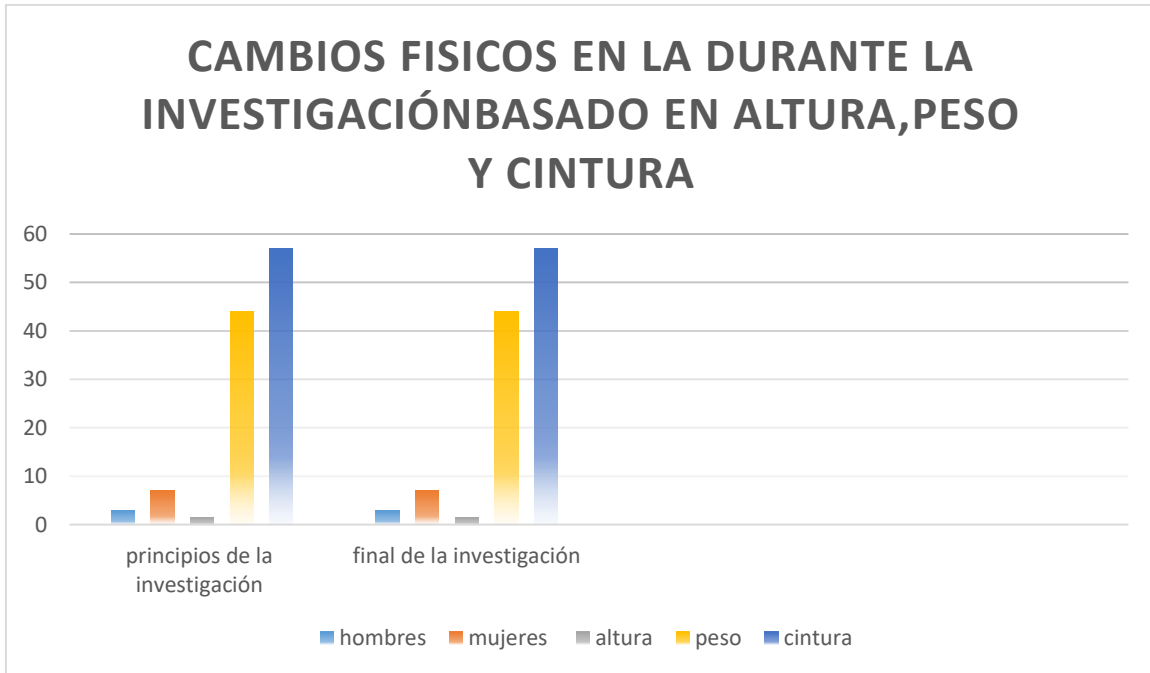
Elaborado por: Vargas (2023)

Análisis de la gráfica de velocidad: Durante la prueba de velocidad se obtuvo un valor aproximado en los hombres de 11 a 8 segundos (azul) en la primera prueba y de 8 a 5.60 segundos (gris) en la segunda prueba, comprobando una mejoría en una prueba realizada en el campo de futbol americano recorriendo 50 yardas.

En la prueba de velocidad con las mujeres se obtuvo durante la primera prueba una velocidad general entre 13 segundos a 9 segundos y de 8 segundos a 6.88 segundos máximos, de igual manera mejorando su condición respecto a su velocidad.

3.5.4 Grafica cambios físicos durante la investigación basado en altura, peso y cintura.

Grafica 4



Análisis de la gráfica cambios físicos durante la investigación basado en altura, peso y cintura: Durante la investigación se tomó en cuenta si el mejoramiento de la condición física tendría cambios físicos notables en los estudiantes, en el caso de las mujeres las cuales 7 conforman la investigación, su altura en general fue entre 1.56 a 1.63 metros, para su peso desde 44 a 68 kilos y en la cintura de 57 a 81 centímetros; para los hombres conformados por 3 tenían una altura entre 1.68 a 1.73 metros, en su peso general entre 53 a 69 kilos y para su cintura entre 71 a 81 centímetros; estas mediciones no cambiaron durante el periodo de la investigación por lo que se puede estimar que se mejoró la condición sin haber tenido cambios físicos a los estudiantes.

CAPITULO IV ANALISIS DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA BASADO EN LA CALISTENIA PROGRESIVA

Se obtuvo el desarrollo y mejoramiento de la condición física en los estudiantes del grupo muestra, durante un semestre con una duración de 5 meses de enero a mayo, en cuestión a su aumento de fuerza, mejorar su velocidad y obtener más resistencia en base al entrenamiento de calistenia progresiva, el resultado fue optimo; no se obtuvieron cambios físicos, sin embargo se pudo observar y comprobar por medio de las pruebas de actitud física el mejoramiento de su condición tomando en cuenta el tiempo y periodo de clase, teniendo una sola clase de cultura física a la semana de 2 horas de duración.

4.2 APLICAR UNA METODOLOGÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADO EN CALISTENIA PROGRESIVA.

La metodología empleada dio resultados positivos a la investigación ya que con esto se pudo demostrar que la aplicación de la descarga progresiva en la calistenia mejoro la condición física de los estudiantes.

4.3 DEMOSTRAR LA EFICACIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA CON EL MODELO DE CALISTENIA PROGRESIVA APLICADO EN LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.

Se pudo demostrar la eficacia de la condición física durante las pruebas aplicadas al principio y al finalizar la investigación de acuerdo a las pruebas físicas demostradas en las gráficas.

4.4 MOSTRAR QUE LA CALISTENIA PROGRESIVA ES CLAVE PARA TENER UN DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA DE LA PREPARATORIA EMILIANO ZAPATA.

-Se demostró que la calistenia progresiva ayudo a tener una mejora en su desarrollo físico integral, emocional y social, ya que durante las clases el trabajo tanto individual como en equipo se fue aumentando gradualmente y en forma de apoyo hacia

los compañeros que se fatigaban rápido, promoviendo el desempeño físico y, social y emocional de los estudiantes durante la investigación

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES

Se puede concluir en esta investigación, que la Calistenia con el método de entrenamiento progresivo, impacta de manera positiva en el mejoramiento de la condición física y emocional de los estudiantes de la Preparatoria Emiliano Zapata durante las clases de Cultura Física, influyendo al mismo tiempo en el gusto por practicar actividad física y deporte; destacando que la calistenia sea un punto de partida e interés en realizar esta modalidad, ya que esta se puede practicar en cualquier sitio, sin tener mucha experiencia y sin la necesidad de pagar por algún lugar o algún aparato de ejercicio.

De igual modo se pudo conocer el enfoque de trabajo que se realiza en una clase de cultura física, específicamente en el grupo muestra de sexto semestre de la Preparatoria Emiliano Zapata, esto por medio de las fichas de observación las cuales nos dan un vistazo al modo en el que se fueron desempeñando las clases en el desarrollo de este método, no utilizado con frecuencia en las clases y siendo utilizado más como actividad física de manera recreativa, pero que entra en contacto con el interés del estudiante.

Además de poder tener como punto importante las clases de cultura física, en cuestión al desarrollo integral del alumno, ya que esta materia ha dejado de tener un impacto positivo, en ciertos casos visto como una materia secundaria, pero aun así cumpliendo con un rol importante en la preparatoria, siendo la calistenia progresiva un método nuevo para integrarse a estas clases en los alumnos de sexto semestres en la cuestión del interés y mejoramiento de la condición, ya que en este punto los estudiantes entran en la etapa pre-universitaria, por lo que la actividad física y el deporte se dejan de lado para dar hincapié al proceso de ingreso a las universidades.

Para concluir, la importancia de esta investigación fue de manera general, para dar a conocer la calistenia y generar un interés de carácter social y escolar en los estudiantes, tanto para que estos se interesen en practicarlo, como para que también se pueda incluir como un método de acondicionamiento físico, ya no de carácter recreativo, sino como condición física enfocada y programada de acuerdo con la necesidad de la sesión y la unidad didáctica que se esté dando.

5.2 RECOMENDACIONES

-Se recomienda planificar las clases de acuerdo a las necesidades de la sesión, en este caso el semestre en el que se estuvo dando la investigación, se dio como deporte el futbol, por lo que el docente tendrá que ver qué tipo de acondicionamiento físico basado en la calistenia progresiva le pueda ayudar a mejorar en este caso el objetivo que el profesor estructuró.

-Es recomendable que las sesiones se manejen teniendo cuidado en mantener el equilibrio en la importancia de la técnica y el tipo de condición física previa de los estudiantes, planeando con adecuación una ficha de trabajo.

-También se recomienda no forzar los ejercicios que se den en clase, ya que durante las sesiones se establece un aumento tanto del tipo como de dificultad de cada ejercicio, por lo que, pueden presentarse diversas situaciones que deben preverse. Un ejemplo explicativo; un alumno en una sesión logra dar 6 flexiones, en la siguiente debe de dar como mínimo 8, respetando el método de entrenamiento progresivo y evitando lesiones que puedan afectar a los estudiantes.

-Se recomienda mucho que al menos se logren dar 2 clases de cultura física a la semana, esto para que se pueda dar un mejor acondicionamiento físico en los estudiantes y puedan realizar más actividad física tanto la recreativa como de mejoramiento en su condición física.

FUENTES DE CONSULTA

- ¿Qué es el desarrollo Integral?. (s. f.) <https://identidadydesarrollo.com/que-es-el-desarrollo-integral/>
- ¿Qué es la estadística?. (s. f.) <https://edu.qcglobal.org/es/estadistica-basica/que-es-la-estadistica/1/>
- 5 tipos de ejercicios de calistenia básicos para principiantes. (s. f.) <https://www.olimfit.com/ejercicios-de-calistenia-basicos-para-principiantes/#:~:text=practicar%20otros%20deportes.,Tipos%20de%20ejercicios%20de%20calistenia,movimiento%2C%20pero%20no%20es%20dif%C3%ADcil.>
- Appleton, C. (2022). *Sobrecarga progresiva | ¿Qué es?* myprotein.es. <https://www.myprotein.es/thezone/entrenamiento/sobrecarga-progresiva/>
- Ashley Kavanaugh. The Role of Progressive Overload in Sports Conditioning. NSCA's Performance Training Journal, 6(1):15-17 <https://g-se.com/el-rol-de-la-sobrecarga-progresiva-para-el- acondicionamiento-deportivo-885-sa-X57cfb27198544>
- Capacidad Aeróbica. (s. f.). alto rendimiento. <https://altorendimiento.com/capacidad-aerobica-test-de-caminar-rockport/#>
- Condori, O.P. (2020). *Universo, población y muestra*. Acta académica. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917, 5 de febrero). *Título Primero Capítulo 1 De los Derechos Humanos y sus Garantías Artículo 4° Párrafo adicionado* DOF 12-10-2011. CPEUM. <http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CPM/DRII/normateca/nacional/CPEUM.pdf>
- Contreras, O.J. (2019) *“La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia.”* [Ensayo Pedagógico] Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí. Repositorio becenesp.

<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/276/3/EPLEF746.44C764g2019%20%283%29.pdf>

Desarrollo social y emocional. (s. f.). <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional#:~:text=El%20desarrollo%20emocional%20es%20la,mental%20de%20los%20ni%C3%B1os%20peque%C3%B1os.>

Díaz, M. (2021). *El videoanálisis, evolución a las fichas de observación de clase*. Codimg. <https://www.codimg.com/education/blog/es/fichas-observacion-clase#:~:text=Las%20fichas%20de%20observaci%C3%B3n%20son,que%20el%20videoan%C3%A1lisis%20puede%20solventar>

Dirección de Deporte y Cultura Física. (s.f.). *Historia*. Didecufi buap. Consultado el 23 de febrero de 2023. <https://didecufi.buap.mx/?q=content/historia>

Dirección General de Educación Media Superior. (2011). *Programa Educativo plan 06 por competencias*. Dems Buap. Consultado el 24 de febrero de 2023. <http://www.dems.buap.mx/?q=pdf/cultura-f%C3%ADsica-iii>

Elías Pereira. (2020, 19 de junio). *LA HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA EN MEXICO Enfoques y Perspectivas* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oBPhmtirRzY>

Escalante, C.L & Pila, H.H. (2012). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Efdeportes.com. <https://efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>

F-Novoa, R. (2019). *Calistenia: el ejercicio sin máquinas que va a cambiar tu cuerpo*. ABC Summun. https://www.abc.es/summun/living/salud-fitness/abci-calistenia-ejercicio-sin-maquinas-cambiar-cuerpo-201904060343_noticia.html#:~:text=Tipos%20de%20calistenia&text=Manteneruna%20posici%C3%B3n%20est%C3%A1tica%20el%20m%C3%A1ximo,m%C3%BAsica%20haciendo%20todos%20los%20ejercicios.

Gaete, Verónica. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. Revista chilena de pediatría , 86 (6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

- Galindo, L.L. (s. f.). *El Desarrollo Social: sus orígenes y definición conceptual*.
[file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/37-Texto%20del%20art%C3%ADculo-45-1-10-20210816%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/37-Texto%20del%20art%C3%ADculo-45-1-10-20210816%20(1).pdf)
- Gianella, A.E. (1995). *Introducción a la Epistemología y a la Metodología de la Ciencia*.
 Editorial Universidad Nacional de La Plata.
<https://miel.unlam.edu.ar/data/contenido/2403-B/El-Metodo-Hipotetico-Deductivo2.pdf>
- Gobierno de México. (2022). *Matriculados y Graduados*. Data México. Consultado el 6 de febrero de 2023.
[https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/institution/benemerita-universidad-autonoma-de-puebla#:~:text=Matriculados%20y%20graduados,-%23permalink%20to%20section&text=En%202022%2C%20Benem%C3%A9rita%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20De%20Puebla%20tuvo%2084%2C288%20matriculados,%25%20fueron%20mujeres%20\(786\).](https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/institution/benemerita-universidad-autonoma-de-puebla#:~:text=Matriculados%20y%20graduados,-%23permalink%20to%20section&text=En%202022%2C%20Benem%C3%A9rita%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20De%20Puebla%20tuvo%2084%2C288%20matriculados,%25%20fueron%20mujeres%20(786).)
- Hernández, S.R, Fernández, C.C & Baptista, L.P. (1997). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw—Hill.
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Historia de la calistenia. (2017). <https://nordinworkout.com/historia-la-calistenia/>
- Honorable Congreso del Estado de Puebla. (2020, 20 de mayo). *LEY DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA*. C. C. Comunicador, (La fuente original es la publicada en el Periódico Oficial del Estado de Puebla, 4 de diciembre de 2023).
[file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/Ley de Educaci%C3%B3n del Estado de Puebla 26 10 2023.pdf](file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/Ley%20de%20Educaci%C3%B3n%20del%20Estado%20de%20Puebla%2026%2010%202023.pdf)
<https://zaquan.unizar.es/record/98941/files/TAZ-TFG-2020-1083.pdf>
- INEGI. (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020*. Consultado el 6 de febrero de 2023.
<https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/pue/poblacion/>
- Lauer, K. (s. f.). *Sobrecarga progresiva: cómo fortalecer y ganar masa muscular*. Foodspring. <https://www.foodspring.es/magazine/sobrecarga-progresiva>

- Ley 19712. (2023, 20 de noviembre). *Ley del Deporte. Ley 21630*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=181636>
- Maganto, M.C & Cruz, S.S (s. f.). *DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL*.
<https://isfd112-bue.infed.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/07/APUNTE-DESARROLLO-MOTOR-LIBRO-1.pdf>
- Mariscal, M.M. (2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales*. Mundodeportivo.com.
<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Márquez, C.J. (2021, 19 de abril). *La Reforma Universitaria que inició en 1961 permitió la modernización de la Universidad*. Boletines Buap.
<https://boletin.buap.mx/node/1975>
- Moreno, G.E. (2013). *Metodología de la investigación, pautas para hacer una tesis*. Blogger. <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-el-universo.html>
- Narvaes, M. (s. f.). *Trabajo de campo: Definición, importancia, métodos y herramientas*. Questionpro. <https://www.questionpro.com/blog/es/trabajo-de-campo/>
- Natalia, F.M. (2020). *“Desarrollo emocional en la primera infancia”*. [Trabajo de Grado, Universidad de la Republica]. Colibri.udelar.edu.uy.
https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28817/1/natalia_finozzi_tfg.pdf
- Nota. Adaptado de académicos-cu [Fotografía]. por Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 2021. Adobe Illustrator. <https://plantafisica.buap.mx/?q=pdf/ciudad-universitaria-3>. CC 2017 BY Windows.
- O´Farrill, H.A. (2001). *La cultura física como ciencia. Un punto de partida*. Efdportes.
<http://www.efdeportes.com/efd38/ciencia.htm>
- Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

- Panchana, Y. A & Villao, S.L. (2022). *La influencia de la calistenia en clases de educación física*. [trabajo de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio Universal. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9468/1/UPSE-TEB-2023-0017.pdf>
- Papalia, D.E ,Wendkos, O.S, Duskin, F.R. (2009). *PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO, De la infancia a la adolescencia, Undécima edición*. The McGraw-Hill Companies, Inc. <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Polo, O. S. (2020). *Valoración del orden óptimo entre una dominada completa y una straddel para un máximo rendimiento en calistenia*. [Trabajo de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio zaguán.unizar.es.
- Que es el VO2 Máximo ¿Cuál es el VO2 Máx adecuado para mi edad y sexo?. (2023). <https://www.babelsport.com/blog/consejos-running/v02-maximo-tablas-edad-sexo/>
- Quintero, R.L. (s. f.). *Metodología*. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofesnortedetenerife/wp-content/uploads/sites/4/2015/10/Metodologias.pdf>
- Ramos, G.C. (2020). *LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN*. Editorial: Los alcances de una investigación. [file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/FRIDA%202021/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475%20(5).pdf)
- Recursos didácticos del Ministerio de Educación. (2016). <https://www.uv.es/uvweb/master-investigacion-didactiques-especificques/es/blog/recursos-didacticos-del-ministerio-educacion-1285958572212/GasetaRecerca.html?id=1285973234220#:~:text=Un%20recurso%20did%C3%A1ctico%20es%20cualquier,forma%20m%C3%A1s%20clara%20al%20alumno.>
- Sanchez-Martinez, Javier, Plaza, Paula, Araneda, Alberto, Sánchez, Patricio, & Almagiâ, Atilio. (2017). *Morphological characteristics of Street Workout practitioners*. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 122-127. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.987>

- Santana, S.S. (2023). *Ejercicios acondicionamiento físico general*. macrofit.
<https://macrofit.es/ejercicios-acondicionamiento-fisico-general/>
- Vallejo, R.W & Ramírez, R.E. (2002, 6 de junio). *Escuela preparatoria popular Emiliano Zapata*. Gaceta Tiempo Universitario.
<https://archivohistorico.buap.mx/sites/default/files/Tiempo%20Universitario/2002/11/index.html>
- Varela Hernández, S., Bravo Vielma, A., & Rosales Vargas, L. A. (2021). Skate, parkour y barras en la Ciudad de México. *Sociología Del Deporte*, 2(1), 39–56.
<https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4800>
- Verano, R.A. (2020). *Perfil antropométrico en deportistas de Street workout, modalidad free style, elite, de Cundinamarca*. [Trabajo de grado, Universidad de Cundinamarca]. Repositorio ucundinamarca.
<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/3666/Perfil%20antropom%c3%a9trico%20en%20deportistas%20de%20Street%20workout%2c%20modalidad%20free%20style%2c%20elite%2c%20de%20Cundinamarca.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vinuesa, L.M & Vinuesa, J.I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Ministerio de Defensa.
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1240/1/Vinuesa-entrenamiento%20f%c3%adsico.pdf>
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
<http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

- ANEXOS
- Imágenes tomadas para uso exclusivo de la investigación y evidencia anti plagio.

-Cancha de futbol americano y pasamanos en el COMDE: lugar donde se daban las clases de cultura física.



-Grupo 6° semestre BM de la preparatoria Emiliano Zapata



-Pruebas físicas y trabajo en clase













-Prueba de dominadas y fuerza –objetivo de las sesiones





-Descanso y retroalimentación



