

---

---

**Universidad Juárez del estado de Durango**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**  
**DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO  
ACTIVIDAD PARAESCOLAR EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE DURANGO**

**TESIS**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

P R E S E N T A:

**L.E.F. KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL**

DIRECTOR DE TESIS:

**M.C. ABRIL AVILA ZUÑIGA**

ASESORES DE TESIS

**DR. MANUEL EFRAÍN GONZÁLEZ MERCADO**

VICTORIA DE DURANGO, DGO., DICIEMBRE 2022



DEPARTAMENTO

DE TITULACIÓN

Oficio N° -----

**JEFE DE LA DIVISIÓN DE ESTUDIOS  
DE POSGRADO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DE LA UJED  
P R E S E N T E**

Por este conducto me dirijo a Usted con la finalidad de informarle que las observaciones que surgieron de la revisión correspondiente a la opción de: **“ENSAYO”** de maestría titulada **“SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD PARAESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE DURANGO”** presentada por el **C. KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL** para obtener el título de **MAESTRO EN CULTURA FÍSICA**, han sido atendidas por tal motivo dicha **“TESIS/PROYECTO”** ha sido **APROBADA** y se autoriza su impresión definitiva.

**A T E N T A M E N T E**  
**“ POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”**  
**VICTORIA DE DURANGO, DGO., 25 JULIO DE 2019**

---

**NOMBRE Y FIRMA DEL**

---

**NOMBRE Y FIRMA DEL**

**DIRECTOR DE TESIS**

**JEFE DEL DPTO DE TITULACIÓN**

Cotejo

c.c.p.



DEPARTAMENTO  
DE TITULACIÓN

Oficio N° -----

**JEFE DE LA DIVISIÓN DE ESTUDIOS  
DE POSGRADO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DE LA UJED  
P R E S E N T E**

Por este conducto los abajo suscritos hacemos de su conocimiento que el trabajo correspondiente a la opción de: **“ENSAYO”** de maestría titulada **“SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD PARA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE DURANGO”** presentada por el **C. KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL** para obtener el título de **MAESTRO EN CULTURA FÍSICA**, ha sido revisada y **APROBADA**, por lo cual se autoriza su impresión definitiva.

**NOMBRE Y FIRMA DEL REVISOR** \_\_\_\_\_

**NOMBRE Y FIRMA DEL REVISOR** \_\_\_\_\_

**NOMBRE Y FIRMA DEL REVISOR** \_\_\_\_\_

**A T E N T A M E N T E  
“ POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”  
VICTORIA DE DURANGO, DGO., 25 JULIO DE 2019**

\_\_\_\_\_  
**NOMBRE Y FIRMA DEL JEFE DEL DPTO DE TITULACIÓN**

Cotejo

c.c.p.

**SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD  
PARA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
DE DURANGO**

**KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL**

**QUE SOMETE A CONSIDERACIÓN DEL H. JURADO EXAMINADOR  
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**MAESTRO EN CULTURA FÍSICA**

**PRESIDENTE**

---

**SECRETARIO**

---

**VOCAL**

---

**“ POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”  
VICTORIA DE DURANGO, DGO., 25 JULIO DE 2019**

SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD  
PARA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
DE DURANGO

**KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL**

QUE SOMETE A CONSIDERACIÓN DEL H. JURADO EXAMINADOR  
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE

Presidente	MC. ABRIL AVIL ZUÑIGA
Vocal I	DR. MANUEL EFRAÍN GONZÁLEZ MERCADO
Vocal II	M.A.P.E. MARIA GUADALUPE ORTIZ MARTINEZ
Suplente	M.C OLGA YOLANDA VALDEZ TORRES

Durango: Dgo. México  
ENERO 2021

**DR. OSCAR IGNACIO RIVERA RIVERA**

**SECRETARIO ACADÉMICO DE LA FACULTAD  
DE CULTURA FISICA Y DEPORTE DE LA UJED  
P R E S E N T E**

Por este conducto los abajo suscritos hacemos de su conocimiento que el trabajo de ENSAYO **SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD PARAESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE DURANGO**, presentada por el **C. KUAUHTLI MUÑOZ RANGEL** para obtener el título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**, ha sido revisada y aprobada, por lo cual se autoriza su impresión definitiva.

**A T E N T A M E N T E**  
**“ POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”**

NOMBRE REVISOR

**M.C. ABRIL AVILA ZUÑIGA**

NOMBRE REVISOR

**DR. MANUEL EFRAÍN GONZÁLEZ  
MERCADO**

**Victoria de Durango, Dgo. Enero de 2021**

**DR. OSCAR IGNACIO RIVERA RIVERA**  
**SECRETARIO ACADÉMICO DE LA FACULTAD**  
**DE CULTURA FISICA Y DEPORTE DE LA UJED**  
**P R E S E N T E**

Por este conducto me dirijo a Usted con la finalidad de informarle que las observaciones que surgieron de la revisión correspondiente al Ensayo titulado **SKATEBOARD, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA COMO ACTIVIDAD PARA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE DURANGO**, han sido atendidas, por lo que al no tener más sugerencias se autoriza su impresión definitiva.

**A T E N T A M E N T E**  
**“ POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU ”**

---

MC. ABRIL AVIL ZUÑIGA  
Director del ensayo



## **DEDICATORIA**

El ensayo “skateboard, una propuesta metodológica como actividad paraescolar en estudiantes de educación media superior de Durango” es dedicado a todas las personas que apoyaron y creyeron que la idea de trabajar con un tema y deporte diferente seria novedoso, innovador e interesante para poder darle el lugar que merece este grandioso deporte.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios a mi familia que siempre han estado apoyándome a realizar todo lo que me eh propuesto a cumplir mis metas a mis maestros que creyeron en mí y que gracias a ellos he llegado hasta aquí.

## **RESUMEN**

Se presenta a continuación un estudio en el que se involucra a jóvenes estudiantes de nivel medio superior en el desarrollo de un trabajo de campo cuyo objetivo fue Diseñar, aplicar y evaluar de manera sistemática un programa académico pedagógico donde se explique el correcto desarrollo de capacidades coordinativas conjugando todos los elementos del deporte skateboarding en jóvenes que estén estudiando el nivel medio superior de Durango. Los resultados de esta intervención permiten observar una notable mejoría en el 100 % de los participantes pues ninguno quedó en los niveles más bajos de la clasificación de desempeño de esta actividad, además de que el nivel más destacado resultó el nivel de excelencia en la prueba toda vez que pasó de dos a siete participantes y el nivel sobre media pasó de tener a un solo sujeto hasta llegar a cinco. Ante estos resultados la recomendación es la inclusión de esta clase de actividad física dentro del programa de estudio en educación media superior dentro de esta rama pues resulta claro, al menos entre los participantes del estudio que, están abiertos y dispuestos a participar de un proceso de desarrollo de habilidades y competencias concretas en orden de equilibrio, pero que además bien pueden contribuir al fortalecimiento de habilidades relacionadas con los hábitos y la disciplina, rasgos muy rescatables dentro del contexto de la actual manera de convivir y generar proyectos de vida a mediano y largo plazo.

Palabras clave: Skateboard, Jóvenes, Programa pedagógico.

## **ABSTRACT**

A study is presented below in which young high school students are involved in the development of a field work whose objective was to design, apply and systematically evaluate an academic pedagogical program where the correct development of coordinative capacities is explained. Combining all the elements of the sport skateboarding in young people who are studying the upper secondary level of Durango. The results of this intervention allow us to observe a notable improvement in 100% of the participants since none remained in the lowest levels of the performance classification of this activity, in addition to the fact that the most outstanding level was the level of excellence in the entire test. Once it went from two to seven participants and the level above average, it went from having only one subject to five. Given these results, the recommendation is the inclusion of this kind of physical activity within the study program in upper secondary education within this branch, since it is clear, at least among the study participants, that they are open and willing to participate in a process of development of skills and specific competencies in order of balance, but which can also contribute to the strengthening of skills related to habits and discipline, highly salvageable traits within the context of the current way of living together and generating medium and long life projects term.

## CONTENIDO

<b>CONTENIDO</b> .....	13
<b>CAPITULO I</b> .....	16
<b>MARCO DE REFERENCIA</b> .....	16
1.1 Introducción .....	16
1.2 Justificación .....	17
1.3 Planteamiento del problema. ....	18
1.3.1 Pregunta de investigación .....	18
1.4 Objetivos.....	19
1.4.1 Objetivos específicos .....	19
<b>CAPITULO II</b> .....	20
<b>SKATEBOARD</b> .....	20
2.1 Contexto histórico del skateboard .....	20
2.2 Contextualización del Skateboard.....	21
2.2.1 El Skateboard en el contexto internacional.....	21
2.3 El Skateboard en el contexto nacional.....	22
2.4 El Skateboard en el contexto estatal .....	23
2.5 El skateboarding y sus riesgos .....	24
2.5.1 Lesiones en la cabeza .....	24
2.5.2 Lesión de rodilla .....	25
2.5.3 Lesión de tobillo .....	25
2.5.5 Lesión de muñeca y manos .....	26
2.6 El skateboard y las capacidades físicas .....	27
2.6.1 Capacidades Coordinativas .....	31
2.6.2 Capacidades condicionales .....	34
2.7 Programa de educación física en el Nivel Medio Superior .....	36

2.8 Importancia de incluir el Skateboard en la clase de Educación Física en el NMS.....	38
CAPÍTULO 3.....	40
MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1 Nivel de investigación.....	40
3.2 Lugar, área de trabajo y periodo de estudio .....	40
3.3 Participantes.....	41
3.3.1 Descripción de la población de objeto de estudio.....	41
3.3.2 Muestra.....	41
3.3.3 Criterios de inclusión .....	42
3.3.4 criterios de exclusión .....	42
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	42
3.5 Ejercicios sistemáticos metodológicos para la práctica de skateboard	44
3.5.1 Como realizar los trucos básicos sobre tu skate .....	52
CAPITULO IV.....	62
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	62
4.1 Los participantes .....	62
4.2 Primera valoración de los trucos .....	63
5.3 Segunda valoración de trucos .....	64
CAPÍTULO V.....	68
DISCUSIÓN .....	68
5.1 Discusión de los resultados de la primera valoración.....	68
5.2 Discusión de los resultados de la segunda prueba .....	69
CAPÍTULO VI.....	70
CONCLUSIONES .....	70

6.1 Conclusiones .....	70
BIBLIOGRAFIA .....	71

**Índice de figuras.**

<b>Ilustración 1</b> Practica de Skate en superficie plana. ....	28
<b>Ilustración 2</b> Truco de Skate en el filo d la superficie plana. ....	30
<b>Ilustración 3</b> Prueba de equilibrio Flamenco.....	43
<b>Ilustración 4</b> Valores de la Prueba de Equilibrio Flamenco. ....	44
<b>Ilustración 5</b> Truco Ollie con variantes. ....	56
<b>Ilustración 6</b> Truco Grind. ....	61

**Índice de tablas**

<b>Tabla 1</b> Participantes del estudio con datos de referencia. ....	63
<b>Tabla 2</b> Resultados de la primera valoración.....	64

# CAPITULO I

## MARCO DE REFERENCIA

### 1.1 Introducción

Lo que se pretende realizar es un diseño o instrumento académico metodológico de ejercicios sistemáticos de skateboarding para atender las capacidades coordinativas de los entusiastas que practican este deporte a nivel preparatoria buscando que dicha práctica se convierta en una opción de clase para los jóvenes y de esta manera tengan acercamiento al deporte, siendo este una alternativa positiva novedosa moderna y poderlos encausar en un estilo de vida sano, productivo y alejarlos por consecuencia o por efecto colateral de la parte negativa refiriéndonos el ocio sabiendo que el ocio es la madre de los vicios esto es alejarlos del alcoholismo y la drogadicción.

En la búsqueda de información relacionada con la existencia de una metodología o un documento académico pedagógico que indique paso a paso los recursos que se necesitan para poder llegar a establecer un método deportivo de entrenamiento específico en el área del skateboarding el autor no ha encontrado algo referente al tema.

En este sentido, es común escuchar en las áreas y lugares donde se practica este deporte que los jóvenes ya no están satisfechos con las actividades físicas tradicionales que se imparten en las clases de educación física o en las clases paraescolar en el NMS; bajo este esquema se presenta la siguiente pregunta de investigación, misma que se abordará a profundidad



en éste trabajo, con la finalidad de obtener el grado de maestría, por lo que en este documento se hace referencia a la fundamentación teórica del proyecto en mención.

## **1.2 Justificación**

El skateboarding en la ciudad de Durango en los últimos años ha tenido mucha difusión ya que en diferentes áreas de la ciudad se han construido zonas para practicar específicamente este deporte, las edades que radica la práctica son en jóvenes, adolescentes de entre 15 a 19 años en donde desarrollan diferentes capacidades físicas para poder tener el perfecto control de movimientos sobre la tabla, es ahí donde abordamos la materia en el programa académico para el desarrollo de capacidades en jóvenes que estén cursando el nivel media superior en Durango.

El skateboard como práctica social no convencional, pero con un gran número de practicantes nos servirá como un medio para desarrollar esos contenidos que buscamos abarcar, que además de esto se pueda empezar un breve cambio frente al imaginario social que se tiene de esta práctica. Y de este modo también exhortar a la sociedad a la práctica de este gran deporte para que tome mayor auge en nuestra región.

Uno de los objetivos primordiales es poder potencializar el deporte skate a ubicarlo en los estándares de prestigio y seriedad y mermando o disminuyendo la socialmente errónea concepción que se tiene de dicho deporte dándole la importancia que se merece al igual que otros deportes.

Mediante el programa académico buscar atender el desarrollo de las capacidades coordinativas para impulsar a la práctica del deporte y brindar la oportunidad de que se siga practicando.

De esa manera lograr la adaptación de los músculos con fuerza, flexibilidad, potencializar el equilibrio del cuerpo enfocándonos en los puntos de apoyo de las extremidades inferiores.

### **1.3 Planteamiento del problema.**

En la búsqueda de información relacionada con la existencia de una metodología o un documento académico pedagógico que indique paso a paso los recursos que se necesitan para poder llegar a establecer un método deportivo de entrenamiento específico en el área del skateboarding el autor no ha encontrado algo referente al tema.

En este sentido, es común escuchar en las áreas y lugares donde se practica este deporte que los jóvenes ya no están satisfechos con las actividades físicas tradicionales que se imparten en las clases de educación física o en las clases paraescolar en nivel media superior (preparatoria), bajo este esquema se presenta la siguiente pregunta de investigación, que se abordara en esta investigación.

#### **1.3.1 Pregunta de investigación**

¿La implementación del skateboarding como actividad paraescolar mediante un diseño académico metodológico podrá atender y desarrollar las capacidades coordinativas como el equilibrio en jóvenes de nivel media superior de Durango?

## **1.4 Objetivos**

Diagnóstico de los estudiantes

Diseño del programa y aplicarlo

Evaluación de los participantes

Diseñar, aplicar y evaluar de manera sistemática un programa académico pedagógico donde detalladamente, específica y sistemáticamente se explique el correcto desarrollo de capacidades coordinativas en específico el equilibrio estático conjugando todos los elementos del deporte skateboarding en jóvenes que estén estudiando el nivel medio superior de Durango y poder así de esta manera implementar este deporte como actividad paraescolar de dicho nivel educativo.

### **1.4.1 Objetivos específicos**

1 Atender y potencializar las capacidades coordinativas que en este caso nos concentraremos en el equilibrio estático de los entusiastas que tengan la inquietud de aprender y que practiquen skateboarding.

2 Aplicar y evaluar el programa metodológico diseñado para skateboarding.

## **CAPITULO II**

### **SKATEBOARD**

#### **2.1 Contexto histórico del skateboard**

En la actualidad existen algunos sitios en internet enfocados directamente a deportes extremos (Deportes extremos online, 2017), en el se precisa que no se tiene conocimiento de cuando inició el skateboarding, al parecer son los surferos californianos los que en los cincuentas montaron ruedas de patines sobre tablas con la finalidad de imitar el surfing cuando no había suficiente oleaje en el mar, en ese tiempo era un skateboard tan rudimentario, que solo les permitía deslizarse por las aceras y se autodenominaban sidewalk surfer, las ruedas eran de metal.

En relación a los materiales empleados, es común escuchar que el poliuretano revolucionó el skate, ya que se empleó en la construcción de las ruedas en los setentas, lo que permite conseguir mayor velocidad en comparación con el metal. A partir de entonces, se produjo el boom en los Estados Unidos, hasta convertirse en el deporte nacional de los jóvenes y se multiplicó al resto del mundo.

Como consecuencia de lo anterior, se desarrolló en el mundo una gran industria, misma que generó recursos económicos para el skate, se convirtió en un deporte formal, con campeonatos profesionales, equipos de marca, publicidad, revistas especializadas, etc.

Surge el vertskate, que no es otra cosa que el skate vertical, se supone que empezó a practicarse en grandes tuberías de cemento existentes, albercas vacías, lo que originó la construcción de enormes espacios curvos de cemento diseñados para la práctica del skateboard.

El skateboarding hoy en día es uno de los deportes categorizados como deporte olímpico, el skate consiste en si en la habilidad para deslizarse sobre una tabla con medidas determinadas para usarla con los pies la cual tiene forma ergonómica adecuada y cuenta con dos trucks un delantero y otro trasero que a su vez ambos suman cuatro ruedas, mientras se realizan trucos, figuras y piruetas de gran complejidad.

## **2.2 Contextualización del Skateboard**

Se vuelve necesario que haya una contextualización del origen y evolución de esta práctica deportiva, recordando que todo tiene un origen pero además teniendo en cuenta que no siempre los deportes llegan en un mismo momento a todos los países e incluso considerar que la misma práctica de esta disciplina sufre algunas adecuaciones de acuerdo con la cultura, la sociedad y los medios que cuenten las personas que se sienten atraídos por esta disciplina.

### **2.2.1 El Skateboard en el contexto internacional**

El skateboarding es descendiente de su padre el surf ya que los dos deportes se manejan con la parte inferior del cuerpo; nace a mediados de la década de los 60 como medio de transporte en california, cuando los surfistas, privados de condiciones para la práctica de su deporte, se les ocurrió la idea de fijar ruedecitas a tablas más chicas. Rápidamente, fue creciendo,

integrándose a una nueva cultura joven que ya empezaba a gustarle este deporte este deporte extremo.

En 1965, la película de Skate-dater hizo aún más popular el skateboard, expresándose más y más por los estados unidos; a finales de 1970 ya se había extendido por todo el mundo; en 1977 en Long Beach, california, se celebró por primera vez el primer Campeonato Mundial de Skateboarding. Unos años después, tuvo una decaída en su auge, pero pronto vuelve a revivir y a llegar con más fuerza que nunca y con la fuerza que todavía perdura con grandes exponentes mundiales como Tony Hawk, Chand Muska, Rodney Mullen, Andrew Reynolds, Erik Koston y muchos más. (Yosc, 2003)

### **2.3 El Skateboard en el contexto nacional**

El crecimiento del skateboarding en México ha sido muy importante, es un deporte que se ha integrado a las actividades que realiza el gobierno de la Ciudad de México; para 2017 existen alrededor de 140 skateparks, se concentran en mayor porcentaje en la Ciudad de México y Guadalajara, destacan además las ciudades de Colima, Yucatán, Zacatecas, Tijuana, Querétaro y Sinaloa, que cuentan con espacios especiales para su práctica.

Como se mencionó con anterioridad, se han generado sitios especiales en la red enfocados a deportes extremos, la información que aquí se presenta surge de uno de ellos (PXSports, 2017), en este espacio se menciona que el INEGI tiene registrado que los jóvenes de menos de 26 años, representan casi el 50% de la población en México y aún cuando no todos practican el saketeboarding, es un hecho que quienes si lo hacen son gente joven.

Como respuesta al interés que han manifestado los jóvenes en este deporte, el gobierno de la ciudad de México, ha invertido e impulsado su desarrollo, muestra de ello es que el skatepark de Constituyentes fue visitado por 39,000 personas, y el parque de Azcapotzalco recibió a 90,000 en 2016.

Otra muestra objetiva del interés de los jóvenes en este deporte fue el evento denominado la semana de las juventudes organizada por INJUVE, que congregaron a 219,000 jóvenes que disfrutaron de demostraciones y clases de skateboarding para hombres y mujeres.

#### **2.4 El Skateboard en el contexto estatal**

El skateboarding en la ciudad de Durango en los últimos años ha tenido mucha difusión ya que en diferentes áreas de la ciudad se han construido zonas para practicar específicamente este deporte, las edades que radica la práctica son en jóvenes, adolescentes de entre 15 a 19 años en donde desarrollan diferentes capacidades físicas para poder tener el perfecto control de movimientos sobre la tabla, es ahí donde abordamos la materia en el programa académico para el desarrollo de capacidades en jóvenes que estén cursando el nivel media superior del estado de Durango.

El skateboard como práctica social no convencional, pero con un gran número de practicantes nos servirá como un medio para desarrollar esos contenidos que buscamos abarcar, que además de esto se pueda empezar un breve cambio frente al imaginario social que se tiene de esta práctica y de este modo también exhortar a la sociedad a la práctica de este gran deporte para que tome mayor auge en nuestra región.

Uno de los objetivos primordiales es poder potencializar el deporte skate a ubicarlo en los estándares de prestigio y seriedad y mermando o disminuyendo la socialmente errónea concepción que se tiene de dicho deporte dándole la importancia que se merece al igual que otros deportes.

Mediante el programa académico buscar atender el desarrollo de las capacidades coordinativas para impulsar a la práctica del deporte y brindar la oportunidad de que se siga practicando.

De esa manera lograr la adaptación de los músculos con fuerza, flexibilidad, potencializar el equilibrio del cuerpo enfocándonos en los puntos de apoyo de las extremidades inferiores.

## **2.5 El skateboarding y sus riesgos**

El skateboard es un deporte de alto riesgo, dado que desafía la gravedad y se practica en superficies lisas y duras, los riesgos asociados a la practica de este deporte (Sandranews.com, 2017), en este espacio se hace énfasis en que es un buen ejercicio, emocionante, pero por lo mismo, el riesgo de lesión también es alta.

Las lesiones durante la práctica del skate sean incrementadas con el crecimiento en la popularidad del deporte, al contrario de lo que podríamos pensar el skate no es tan peligroso como otros deportes en las que hay más traumas con futbol, baloncesto y otros. (Skate f. p., 2012)

### **2.5.1 Lesiones en la cabeza**

Un estudio de 1998, publicado en los Archivos de Pediatría y Medicina del Adolescente, en comparación del skate, patinaje sobre ruedas y patinaje en



línea para la frecuencia y gravedad de las lesiones entre los niños y encontró que el skateboarding fue el más riesgoso, con un 50,8 por ciento de los patinadores que sufren lesiones en la cabeza, en comparación con el 33,7 por ciento de los patinadores en línea y el 18,8 por ciento de los patinadores. (Skate p. e.)

### **2.5.2 Lesión de rodilla**

Una de las lesiones más frecuentes entre los patinadores es la lesión de rodilla (la condromalacia rotulina), la condromalacia rotulina es una de las lesiones de rodilla que se producen más asiduamente en la práctica de cualquier deporte, sobre todo en las de impacto sobre el suelo y en aquellos que requieren mantener las rodillas flexionadas como el patinaje. El mecanismo de producción de la lesión es desconocido, pero se cree que puede ser por el resultado de pequeños impactos repetidos, por caídas o golpes directos sobre la rótula y por la carga estática en posturas flexionadas. (Rotulina, 2015).

### **2.5.3 Lesión de tobillo**

Una de las lesiones más frecuentes que produce el skate son los esguinces de tobillo siendo la lesión que más se padece durante la vida skater.

La forma en la que se produce un esguince de tobillo resulta del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo. El dolor de un esguince de tobillo es intenso y con frecuencia impide que el individuo pueda trabajar o practicar su deporte durante un periodo variable de tiempo. Sin embargo, con

un tratamiento adecuado, los esguinces de tobillo en la mayoría de los casos curan rápidamente y no se convierten en un problema crónico.

Existen tipos de esguinces como:

**Esguinces de primer grado:** Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.

**Esguinces de segundo grado:** Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan de un periodo de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.

**Esguinces de tercer grado:** Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos, pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen. (www.patineta.net, 2013)

### **2.5.5 Lesión de muñeca y manos**

La lesión de muñeca y manos es muy común en la práctica de este deporte que se conoce como skate por el uso instintivo para amortiguar caídas, los principiantes tienen cuatro veces más probabilidades de fractura de muñeca que aquellos experimentados, destaca el hecho de que la mayor parte de estas lesiones ocurre en la primera semana de contacto con la tabla.

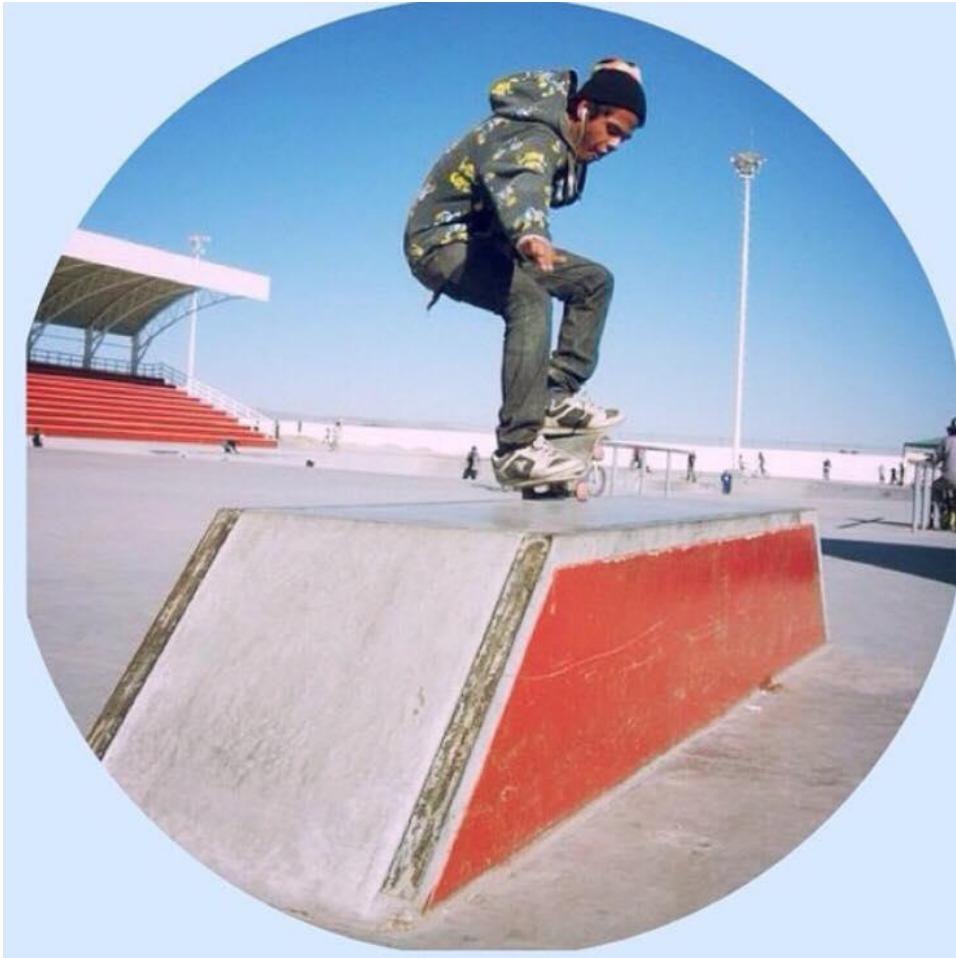
Lo anterior es debido a que los novatos no presentan un buen balance sobre la tabla y simplemente caen, sin contar tampoco con la experiencia para saber caer de la mejor forma, ya que la mayor parte de las veces caen hacia atrás

apoyando sus manos, lo que explica el alto índice de lesiones a nivel de muñeca. (Skate f. p., 2012)

## **2.6 El skateboard y las capacidades físicas**

De acuerdo a una proposición de Gundlach, las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas, dentro del primer grupo se encuentra la fuerza, la resistencia, la velocidad, y para simplificar, suele incluirse también la flexibilidad, las capacidades motoras condicionales se basan en la eficacia metabólica de los músculos y sistemas corporales, por otro lado las capacidades motoras coordinativas han sido clasificadas como: capacidad de orientación, de diferenciación, de equilibrio, de reacción, de cambio, de ritmo y relajación, en donde la perfecta combinación de todas estas capacidades nos permite tener una buena coordinación.

Fernando Guío Gutiérrez en su artículo “conceptos y clasificación de las capacidades físicas” (Gutiérrez, 2010) menciona que las capacidades físicas implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por lo tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (estereognosia) y con el propio cuerpo (somatognosia), Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio.



**Ilustración 1** *Practica de Skate en superficie plana.*

El skate es un deporte en el que se realiza una actividad aeróbica y si se practica lo suficiente puede ser muy beneficioso para la salud.

Desde un punto de vista anatómico-funcional, la práctica del skate mejora las capacidades motrices de quien lo practica en una situación tan específica cómo es la de desplazarse sobre una tabla con ruedas la velocidad en los movimientos y su automatización, así como la capacidad de concentración son las principales características individuales que se desarrollan.

Desde un punto de vista agonístico, la práctica del skate representa el

marco ideal para la propia superación en el terreno motriz. Comenzar a saltar más alto o más lejos girar más rápido, aprender “trucos” cada vez más complejos son alicientes suficientes para que el que lo practica quede literalmente enganchado a la actividad física. (Ortiz, s/f)

En este deporte se requiere varias capacidades físicas por ejemplo se requiere la resistencia para poder patinar un buen rato, es decir, unos 45 minutos sin parar. Cuando se practica habitualmente la resistencia mejora y al cabo de un tiempo se puede notar bastante.

Por otro lado, la Fuerza en este deporte es relativa, si quieres usar el skate para desplazarte y poco más, no se requiere gran cantidad de fuerza. Sin embargo, para la realización de trucos se requiere gran cantidad de fuerza, sobre todo en el cuádriceps, gemelos.... Y a medida que se valla perfeccionando y se intente trucos más complejos o con más impulso si se necesita un poco más de fuerza.

La velocidad es una capacidad que este deporte no es del todo necesaria, ya que al ir sobre una tabla con ruedas para alcanzar una gran felicidad no es necesario emplear mucho esfuerzo.

Otra capacidad que es necesaria para este deporte es la flexibilidad ya que se requiere un mínimo ya que sin esta cualidad sería imposible la realización de algunos trucos. La realización de ejercicios de flexibilidad puede ayudar a prevenir lesiones durante la práctica del skate como desgarros.

Hay que destacar que en este deporte el equilibrio, esto es algo imprescindible y al ir a una tabla sobre ruedas, una caída puede depender de esto. Simplemente se mejora el equilibrio con la práctica, aunque más de una

vez te caerás practicando skate, aunque se tenga mucho equilibrio.

Hay muchas maneras de patinar, pero en todas se trabaja el cuerpo y la mente, haciéndonos sentir cada vez más ágiles y mejorando nuestro equilibrio. Como ya lo comentamos anteriormente con el skate se mejora la fuerza, la coordinación, la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad, así como la capacidad cardiovascular. Por otro lado, además de los beneficios físicos puede influir positivamente en nuestras relaciones sociales, ya que es mucho más entretenido y didáctico si se practica en grupo.

De igual manera también sin duda sirve para levantar el ánimo, porque ¿Quién no se siente orgulloso después de conseguir algo que le resultaba difícil? Además, si utilizas tu skate como medio de transporte no solo harás ejercicio a diario, también ahorrarás dinero.



**Ilustración 2** *Truco de Skate en el filo d la superficie plana.*

### **2.6.1 Capacidades Coordinativas**

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo como son la percepción y elaboración de informes, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento e impulsos referentes.

Aun cuando los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos bajo el mismo esquema, no significa que transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad, debido a que se perciben diferencias cualitativas en el transcurso de los procesos conductivos y regulativos que son los que determinan las particularidades de su desarrollo, mismas que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad; con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990), asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento muy importante a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como se muestra a continuación.

El autor menciona que actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades, si embargo, en el momento se encontrarán con siete, ya que considera a la relajación como una capacidad coordinativa, a partir de este planteamiento, cada persona sacará sus propias conclusiones; la lista es la siguiente:

1. Diferenciación. Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón
2. Acoplamiento. Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado; el nado



sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes

3. **Orientación.** Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento; he aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey

4. **Equilibrio.** Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento, esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí

5. **Cambio:** Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno; otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, en donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia

6. **Ritmo.** Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada, obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un sentido del ritmo; en carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

7. Relajación. Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura, como el caso de un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales. Es importante conocer nuestro deporte y conocer las capacidades coordinativas sobre las que se sostiene. Porque si lo que pretendemos alcanzar es la victoria deportiva, no conviene dejar nada librado al azar. (Vallodoro, 2008).

### **2.6.2 Capacidades condicionales**

Son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez, denominadas fases sensibles, son la capacidad del ser humano para vencer la resistencia de un objeto externo por medio de un esfuerzo muscular; es la capacidad de las articulaciones en realizar un movimiento (Desarrollo Motriz, 2009)

Flexibilidad. Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas; es una capacidad física que se pierde con el crecimiento, la flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la

Educación Física, ya que si no fuera así supondría que los alumnos sufrirían una pérdida más rápida de esa cualidad.

Fuerza. Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía, a esto se le llama isometría, con este tipo de trabajo la masa muscular se contornea porque se contrae y la consecuencia es que aumenta el tono muscular, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro se empuja a un compañero, sí que se desplazará y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin; a este trabajo se le llama isotónico.

La resistencia. Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo su contracción en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente, no pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular; el organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los accesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad. Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo, los factores que determinan la velocidad son de orden diferente: muscular, en relación con el estado de la

fibra muscular, su tonicidad y elasticidad etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio. Se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que deben realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determina la condición física de un individuo.

(Educacionfisicauno.blogspot.com, marzo)

## **2.7 Programa de educación física en el Nivel Medio Superior**

En el nuevo plan y programas de estudios de educación básica en educación física en el libro “Aprendizajes Claves” (publica, 2017) nos dice que la transición entre la educación secundaria y el nivel medio superior es especialmente relevante, pues desde que en 2012 el Congreso aprobó una educación obligatoria de quince grados escolares, la educación secundaria perdió su carácter terminal. Hoy los egresados de la educación básica han de continuar estudiando al menos tres grados más. Uno de los grandes retos para hacer realidad la universalización de la educación media superior es su buena articulación con la educación básica, mediante la construcción de un puente con la educación secundaria. Esto supone, en el plano del diseño curricular:

Ir más allá de las pruebas para evaluar el desempeño de los estudiantes y garantizar aprendizajes duraderos a fin de que estos cuenten con los

conocimientos, las habilidades y las actitudes indispensables que les permitan ingresar a cualquiera de los subsistemas de la educación media superior y al mismo tiempo aplicarlos en su vida.

Favorecer la transición hacia el último nivel de la educación obligatoria, lo cual implica redoblar esfuerzos orientados a abatir el rezago y el abandono escolar con el número de que los estudiantes cursen la totalidad de estudios obligatorios y puedan continuar con su formación superior.

Ampliar y fortalecer las opciones y los procesos de acceso a la educación media superior con la finalidad de asegurar que los jóvenes continúen con su formación y tengan más y mejores oportunidades para ejercer su derecho de concluir la educación obligatoria.

Constituir una oferta integrada, con sus respectivas especificidades y propósitos compartidos para generar un capital cultural común.

Ofrecer a las nuevas generaciones aprendizajes de áreas del saber más relevantes y que dejen de cursar asignaturas que han perdido su razón de ser.

Fomentar la exploración de intereses y aptitudes estudiantiles en el marco de la diversidad de áreas y tipos de conocimiento de índole humanístico, científico, técnico, artístico y ocupacional.

Ampliar la visión al considerar que los adolescentes deben contar con aptitudes para adaptarse y enfrentar una sociedad que cambia en forma acelerada, en donde el tipo de actividades laborales se transformará con la creación de nuevas formas de trabajo y profesiones.

## **2.8 Importancia de incluir el Skateboard en la clase de Educación Física en el NMS**

La presente estrategia pedagógica de incluir el skateboard como actividad paraescolar a nivel preparatoria en Durango permite que los estudiantes de dicho nivel estudiantil de diferentes grados: que hacen diferentes usos del espacio de la escuela, tales como, actividades de esparcimiento, culturales, escolares y prácticas de deportes; tengan comportamientos responsables que alimenten un clima de sana convivencia.

La educación física o clase paraescolar debe de contribuir a desarrollar diferentes capacidades en el alumno relacionadas con el movimiento, la expresión corporal, las relaciones entre grupos y con el medio que les rodea.

Además, esta estrategia permite reconocer la convivencia como proceso importante en la organización social, en el cual sus integrantes realizan un acuerdo mutuo que se basa en la práctica de valores fundamentales establecidos que se ve reflejada dentro de todos los ambientes de la preparatoria. De igual manera poder atender las capacidades físicas del alumnado de la institución enfocándonos en las capacidades coordinativas y demostrar el verdadero prestigio que lleva practicarlo ya que se tiene una mala visualización, valorización y percepción teniendo en cuenta que ya está categorizado como deporte Olímpico.

Es precisamente allí donde el skateboard adquiere una significación para las prácticas educativas que apuntan a la formación de estudiantes que convivan armónicamente. Lo anterior direccionado a contribuir en la

construcción de una sociedad equitativa donde se promuevan los valores como el respeto, la participación, y la solidaridad.

## CAPÍTULO 3

### MARCO METODOLÓGICO

#### **3.1 Nivel de investigación.**

Según **Caballero Falta fuente**

**La investigación** es un estudio de caso con un nivel de investigación exploratoria, prospectivo, longitudinal. Explotaría ya que el autor no ha encontrado investigaciones relacionadas con el tema, se estarán realizando más de una evaluación de tal manera es tipo longitudinal, por lo cual es predominantemente exploratoria.

#### **3.2 Lugar, área de trabajo y periodo de estudio**

En la Escuela Secundaria Benito Juárez ubicada en la calle Gral. Blas corral zona centro con código postal 34000 en la plaza ubicada fuera de dicha institución utilizada como pequeña plaza skate. Se llevará a cabo el periodo de estudio comprendido de abril de 2021 a junio 2021. Los servicios que brinda esta institución hacia la población estudiantil es Secundaria básica en general. La plaza skate Benito Juárez cuanta con piso de pavimento barandales, bancas, tarimas, botadores, estructuras de concreto para patinar algunos de los inmuebles son permanentes y otros se ponen por los mismo skates que diario van a patinar



### **3.3 Participantes**

Se enuncia a continuación los participantes que forman parte de este estudio, de manera que se atiende a una serie de indicadores y requerimientos propios de este capítulo, mencionando en esto, la descripción de la población participante y los requisitos de participación o de exclusión del estudio.

#### **3.3.1 Descripción de la población de objeto de estudio.**

La población será estudiantes de 1 semestre que estén estudiando educación media superior que asistan a la Benito plaza skate, destacando que los jóvenes entre 15 años y 18 su desarrollo de coordinación motora llega a su madurez, salvo algunas cosas debido a los efectos hormonales y su repercusión en la personalidad del adolescente por lo que es conveniente continuar el trabajo cuidados sobre este aspecto. El adolescente tiene una gran imagen de sí mismo influenciada por los cambios que ha sufrido los cuales son en esta etapa más lentos; razón por lo cual tiene más dominio de su cuerpo y se acepta con más facilidad.

#### **3.3.2 Muestra**

Dicha plaza skate cuanta con más de 30 a 25 asistentes diarios que se encuentran viviendo a los alrededores de la Benito plaza skate el estudio se realizó con una muestra de jóvenes estudiantes de la Preparatoria entre 14 y 18 años con una media de edad 15 y 16 años mismos que son la totalidad de jóvenes que estudian en dicha escuela nivel, de tipo humanista y técnica que se encuentran en la Ciudad de Durango de los cuales todos son de sexo masculino y femenino, tomando en cuenta que la cantidad de estudiantes es

mayor a 50 se realizara la muestra con la totalidad de alumnados que visitan la Benito plaza skate. muestra tipo probabilístico

### **3.3.3 Criterios de inclusión**

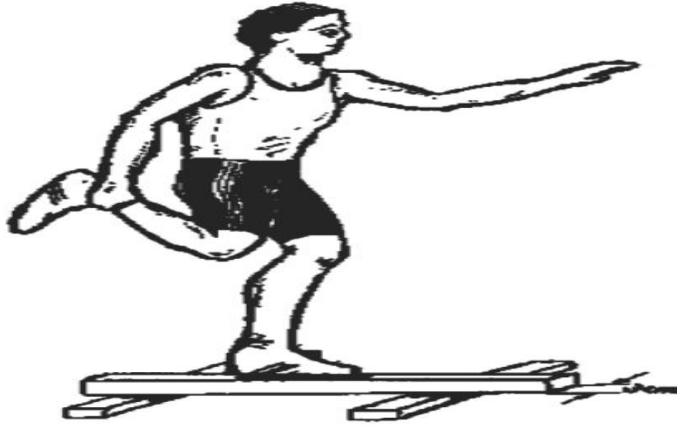
Alumnos que estén debidamente inscritos en alguna escuela preparatoria y que deseen participar voluntariamente en la investigación habiendo firmado la carta responsiva, así como la carta de conocimiento informado según lo establece el tratado de Helsinki en su apartado de investigación como seres humanos. Y tengan el diagnóstico de la

### **3.3.4 criterios de exclusión**

No cursar en alguna escuela Preparatoria, no contar con ropa deportiva, tener alguna discapacidad física. Sin dejan de asistir a la investigación y no complete el programa y que no hayan pasado la prueba del diagnóstico.

## **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El instrumento que se estará utilizando para la recolección de datos será la prueba de equilibrio Flamenco que se encuentra en el libro Pruebas de aptitud fisca de Emilio J. Martínez López, donde dicha prueba se realizará más de una vez. Su objetivo es medir el equilibrio estático del sujeto. Inicialmente, el ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm de ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.



**Ilustración 3** Prueba de equilibrio Flamenco.

El test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, conectando inmediatamente el cronómetro cada vez que vuelva a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total 1 min. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se contabilizará el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio en 1 min, y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva. Para la realización de esta prueba se requiere una tabla de madera sujeta por dos soportes y un cronómetro.

Instrucciones para el ejecutante:

Colócate en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado longitudinalmente sobre la viga de 3 cm de ancho. Flexiona la otra pierna hasta coger la parte posterior del pie con la mano del mismo lado (posición de flamenco). Hasta que empiece la prueba puedes apoyarte sobre mi antebrazo para guardar el equilibrio. El test comienza en el momento en el que sueltas mi brazo; trata de mantener el equilibrio el máximo tiempo posible. Cada vez

que pierdas el equilibrio (agarres mi antebrazo o sueltes la pierna flexionada) se detendrá el cronometro, y se conectará cuando vuelvas a estar en equilibrio; y así hasta que transcurra 1 minuto de equilibrio.

Prueba de Equilibrio: Equilibrio flamenco										
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	15 años - Masculino	15 años - Femenino	16 años - Masculino	16 años - Femenino	17 - 18 años Masculino	17 - 18 años Femenino
1	18	19	19	18	19	19	17	17	21	20
2	16	16	17	16	17	16	15	14	18	16
3	14	15	14	13	14	14	12	12	15	13
4	12	13	11	11	11	11	10	9	12	10
5	10	11	9	10	9	7	7	7	7	6
6	9	8	8	8	8	6	6	6	6	5
7	8	6	7	7	7	5	5	5	5	4
8	7	4	6	4	6	4	4	4	4	3
9	5	2	3	2	3	3	2	3	3	2
10	3	0	0	0	0	2	0	0	2	1

*Ilustración 4* Valores de la Prueba de Equilibrio Flamenco.

### 3.5 Ejercicios sistemáticos metodológicos para la práctica de skateboard

Consigue un skate que se adapte a tus intereses.

Existen varios estilos y marcas de skate para todos los niveles de experiencia e intereses. Visita una tienda local de skate para echar un vistazo

y para que skaters con más experiencia te aconsejen qué skate es más apropiado de acuerdo a tu tamaño y tus preferencias:

Las longboard son buenas para mantener la velocidad y fáciles de maniobrar. Si estás interesado en algo solo para subirte y avanzar o en algo para ir de un lugar a otro, una longboard es definitivamente lo que estás buscando. Estas no son buenas para hacer trucos, así que, si estás interesado en hacer un ollie, una longboard no es la mejor opción.

Los skates clásicos son lo que piensas cuando dices “skate”. Con extremos ondulados perfectos para trucos con patadas y saltos y una maniobrabilidad suave y fácil. Estos skates son excelentes para montar a velocidades rápidas. Si eres principiante, te costará un poco más de práctica para poder equilibrarte en este skate. Si finalmente quieres montar en un medio tubo, este skate es ideal para ti.

Los skates personalizados los armas y ensamblas tú mismo con herramientas básicas. Normalmente, los skaters más avanzados y experimentados personalizan sus ruedas, ejes, rodamientos y sus propios skates con diferentes opciones disponibles. Es probable que no personalices tu skate, si recién estás empezando.

Asegúrate de que tu skate esté armado correctamente para un principiante. No necesitarás tener un skate demasiado curvo ni ejes sueltos, si recién estás empezando. Si bien este tipo de características pueden ser buenas para hacer trucos, es más difícil mantenerse en equilibrio en uno de estos skates por lo que es poco probable que tus pies permanezcan pegados

al skate. Se aconseja usar un skate relativamente plano con ejes ajustados para aprender a montar skate.

Consíguese un par de buenas zapatillas para skate. Tratar de montar skate con botas o sandalias es una buena forma de lastimarte o torcerte el tobillo. Las zapatillas para skate tienen una suela especial para pegarse al skate y te brindan tanto protección como soporte, haciéndolas ideal para aprender a montar skate. Vans, DC, nike, osoris, lakai, newbalnce, Airwalk y Etnie son marcas de zapatillas para skate, aunque varias marcas de zapatillas deportivas están haciendo zapatillas perfectas para montar skate.

Si no puedes encontrar una marca de zapatillas para skate en particular, lo que necesitas es una suela plana. Evita las suelas texturizadas comunes como las de las zapatillas para tenis o para correr. Se recomienda usar una suela como las de los zapatos náuticos; una suela lisa y plana.

Usa siempre un equipo de protección y un casco. Es muy importante que tengas un casco para montar skate que cuente con una superficie lisa y una correa ajustable en la barbilla para proteger tu cabeza. Es probable que te caigas en varias oportunidades, por lo que es muy importante que cuides tu seguridad y uses casco. ¡Estos incluso se ven muy bien!

Las rodilleras, muñequeras y coderas también son parte de un equipo de protección básico, úsalos especialmente si eres principiante. Cuando te sientas más cómodo en el skate, es probable que no tengas que usar toda esta protección cada vez que quieras montar skate. Sin embargo, úsalas cada vez que estés aprendiendo un nuevo truco y sobre todo cuando recién estés aprendiendo a pararte en el skate.

No es tonto evitar viajes costosos a la sala de emergencia, especialmente cuando estás empezando a montar skate. No dejes que nadie te diga que los “verdaderos skaters” no usan equipo de protección o que usarlos es inmaduro, estúpido o absurdo.

Encuentra un buen lugar para montar skate. Lo ideal es encontrar un piso de concreto liso sin muchos baches o grietas que te obstaculicen cuando estés aprendiendo a avanzar con el skate. Con el tiempo, podrás montar skate sobre superficies desniveladas de forma segura, pero es más fácil aprender en un estacionamiento o en la entrada de una cochera, que son mayormente superficies planas y uniformes.

Por desgracia, cada vez es más difícil encontrar lugares que permitan skaters debido a la reputación injusta que tiene el skate en algunos pueblos. No seas un skater que da mala reputación a los que sí respetan las leyes: asegúrate de tener permiso para patinar cuando lo estés haciendo y evita invadir propiedades que no te pertenecen.

Olvídate de los trucos. Lo que realmente no deja a los principiantes aprender a montar skate son sus deseos de subirse al skate y hacer ollies antes de aprender lo básico. Con el tiempo podrás hacer ollies, pero al igual que cuando aprendes a tocar solo un acorde de guitarra antes de que aprendas a asombrar a la gente tocando solos, tienes que aprender a tirar el skate y subirte en él de manera cómoda. Tienes que aprender a permanecer en el skate antes de empezar a saltar con él.

Trata de permanecer de pie en el skate sin caerte. No hay una forma correcta de pararte sobre el skate, así que pon tu skate sobre una superficie

estable como el césped o incluso una alfombra, donde no te caerás fácilmente, y averigua que posición te parece la más cómoda. Pon un pie delante del otro, alineándolos más o menos con los tornillos de los ejes.

La posición regular significa que tienes el pie izquierdo delante del pie derecho. Normalmente, esto significa que te vas a impulsar con el pie derecho y montar con el izquierdo.

La posición goofy significa que tienes el pie derecho adelante, lo que significa que vas a impulsarte con el pie izquierdo. A pesar del nombre, no hay nada "inusual" con esta postura. Es tan común como la posición regular.

La posición mongo es más inusual y se refiere a una postura en la que el pie que está adelante se utiliza para impulsarse. Generalmente, esta posición es más incómoda para la mayoría de los skaters, pero si te sientes cómodo, ¡hazla! No hay formas incorrectas para montar.

Trata de impulsarte. Sobre alguna superficie nivelada, párate el en skate con un pie adelante y da un paso largo y firme con el otro pie para impulsarte.

Cuando los principiantes comienzan a montar, tienden mucho a tomar pequeños impulsos en lugar de grandes impulsos. Debes tomar grandes impulsos para que el skate se sienta estable y puedas mantener el equilibrio.

Vuelve a la posición de montar. Cuando estés en movimiento, es necesario que pongas de lado el pie que va a delante, de la misma forma cuando aún estaba en el césped, y lèves suavemente el pie con el que te impulsaste hacia la parte trasera del skate (tail). Debes flexionar ligeramente las rodillas, manteniéndote sobre tus dos pies y con la espalda recta para aprender a equilibrarte correctamente.



Si estás correctamente parado, tu pie de adelante debe estar justo detrás de los tornillos de los ejes delanteros y tu pie de atrás debe estar en la parte trasera del tail. Esta es la postura para montar skate más estable y segura.

Esta es la parte más difícil de aprender cuando eres principiante, pero la buena noticia es que montarás skate muy bien una vez que lo consigas.

Aprende a voltear. Para voltear, tienes que pasar tu peso hacia delante o hacia atrás con el tobillo, dependiendo de tu postura y de si quieres o no ir a la derecha o a la izquierda. La cantidad de presión que uses dependerá de lo ajustado que esté el eje del skate y de lo lejos que quieras voltear. Empieza practicando en una superficie nivelada, pasa a tu postura de avance y luego haz una vuelta segura sin caerte. Este tipo de vuelta es la más común y se denomina "carving".

Para evitar algo rápidamente o para hacer un giro cerrado que el carving no puede llegar, aprender a hacer un kickturn es muy útil. Con el pie trasero, presiona ligeramente el tail (para elevar un poco las ruedas delanteras del suelo) y gira el cuerpo en la dirección que quieras girar. Debes hacer todo esto en un solo movimiento. Ten cuidado de no ejercer demasiada presión en el tail, sino puede deslizarse hasta perderla. Tampoco te recomendamos hacerlo mientras vas en descenso a toda velocidad.

Intenta detenerte. Hay varias formas de detener un skate y la mayoría de ellos son trucos más avanzados. Para un principiante, la forma más fácil es disminuir gradualmente la velocidad y parar poniendo un pie en el suelo o pisando el tail del skate.

Para pisar el tail, lleva la mayoría de tu peso sobre el pie de atrás, parándote sobre el tail del skate y pisándolo hasta detenerte. A algunas personas no les gusta hacer esto porque desgastan la parte inferior del tail. Sin embargo, muchos skates, especialmente los modelos planos cruiser, tienen un freno de plástico diseñado para ayudarte a detener, volviéndolos en una buena opción para principiantes.

Aprende a caerte. Todos los skaters se han caído alguna vez. Puede que sea desalentador, pero aprender a caerte de manera correcta puede evitar que te lastimes gravemente. Usa siempre un casco para mantener a salvo tu cabeza y trata de usar muñequeras para evitar la peor parte de las caídas y para que no tengas raspones desagradables; cosas que son parte del mundo del skate.

El problema más común es pasar sobre pequeñas piedras que se atascan en las ruedas o pasar por grietas que hacen que pierdas el equilibrio. Revisa bien el lugar donde montas skate y concéntrate en mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.

Monta skate con otros skaters. Al igual que con la música y otros deportes, es más fácil aprender a montar skate cuando tienes un buen modelo a seguir. Sal con skaters con experiencia para ver y aprender todo lo que puedas; recibe consejos y trucos en el camino. Pide consejos y sé honesto al decir cuánta experiencia tienes.

Asegúrate de no intentar algo para lo que aún no estás listo. Si sales a montar skate con un grupo de jóvenes que hacen ollies en las escaleras, podrías terminar gravemente herido incluso si solo tratas de aprender a

detenerte sin caerte. Anda despacio. Aprenderás a hacer cualquier truco con el tiempo.

Mira bastantes videos de personas montando skate. Estos videos y tutoriales están disponibles completamente gratis en Internet. Puedes encontrar diversas exhibiciones de distintas habilidades con el skate, al igual que consejos útiles para principiantes. Aprende con estos videos a cómo realizar trucos y técnicas más avanzadas.

Intenta montar skate cuesta abajo. Dejar que la gravedad te ayude con el impulso es un paso importante para convertirte en un skater con más experiencia. Es posible que tengas miedo la primera vez que vayas cuesta abajo y que no tengas que impulsarte, por ello aprender a estar cómodo y a mantener el control de tu skate es una buena lección que debes aprender desde el comienzo.

Para mantener el equilibrio, dobla tus rodillas y usa los brazos para mantenerte balanceando de lado a lado. Mantén tus tobillos lo más firmes posible, ya que a velocidades mayores los movimientos más pequeños pueden convertirse en grandes movimientos, haciendo que haya más posibilidades de que pierdas el equilibrio.

Intenta hacer trucos cuando te sientas listo. Cuando te sientas cómodo sobre el skate y puedas mantenerte en él sin caerte, es posible que estés listo para intentar hacer uno o dos trucos. Los mejores y más fáciles trucos para principiantes son:

- Ollie
- Shove-it (no un pop shove-it, porque todavía no saltas en el aire)

- Kickflip
- Grind

Sigue montando skate. Necesitas manten la constancia, Aprender a montar skate bien toma tiempo y esfuerzo. No es algo que aprendes de un día para otro; sin embargo, si lo realizas con cuidado y practicas lo más que puedes, mejorarás y te sentirás más cómodo en tu skate. Trata de no desanimarte.

### **3.5.1 Como realizar los trucos básicos sobre tu skate**

#### **Ollie**

Cualquier patinador (skateboarder) serio te dirá que el ollie es el más básico de todos los trucos en patineta. Es probable que sea el primer truco que aprendas con tu patineta. Puedes hacer un ollie estático, calle abajo, mientras saltas obstáculos o mientras realizas un truco. Con los siguientes pasos y mucha práctica estarás deslizándote, cortando y saltando banquetas con la ayuda de un ollie.

Párate en la patineta. Siente su conformación, la firmeza de sus ejes y el tamaño de sus ruedas. Los ollies siempre son más fáciles con una configuración conocida. Si los ejes están muy flojos o no puedes mantener el control mientras te agachas, entonces debes apretarlos hasta que sientas que todo funciona correctamente.

Acomoda tus pies con tu pie frontal cerca de la mitad de la patineta y tu pie trasero en la cola de la patineta. Mantener la posición correcta puede ser en realidad el primer secreto para dominar el ollie. El metatarso de tu pie posterior debe estar medio colgado del borde de la cola o parte posterior de la patineta.

El metatarso de tu pie delantero debe estar en el centro del monopatín en un lugar entre los pernos.

La ubicación real de tus pies es muy importante. Que tan lejos de la parte anterior o posterior los ubiques depende de lo que prefieras, pero puede afectar también tu ollie.

Los ollies monstruosamente altos requerirán que tus pies estén más atrás lo que los hará más difíciles.

Los pequeños deslizamientos sobre barandas se pueden lograr fácilmente con tus pies colocados en la orilla delantera.

Dobla tus rodillas y agáchate, comienza con una posición estática. Balancear tu posición apropiadamente es crucial. No encorves tu espalda demasiado ni saques tu trasero muy hacia atrás. Trata de bajar y mantener tus hombros alineados con tus pies.

Intenta mantenerte sobre tus metatarsos especialmente cuando te acuclillas. Si te ubicas sobre tus dedos tienes oportunidad de alternar de adelante a atrás cuando saltas. (Si todavía no lo sabes, el borde delantero es el más cercano a tus dedos).

Si efectúas un ollie en movimiento hay dos formas apropiadas de reubicar tus pies de manera que estén adecuadamente balanceados antes de saltar.

La primera es un pequeño brinco, suficiente para permitirte caer con tus pies donde los necesitas. Esta es la forma más rápida y mejor.

La segunda es arrastrar tus pies hasta el puesto. Este es un método más modesto y menos preciso y acaba con tus zapatos rápidamente a no ser que

la cubierta de tu tabla esté arruinada lo cual no debería ser si quieres estar listo para un buen ollie.

Salta al aire, primero con tu pie delantero y luego con tu pie posterior. La patineta no se irá para ningún lado con tu peso sobre ella, así que el comienzo de una maniobra de ollie es saltar. En algunos casos es mejor pensar que es un salto de pie trasero. Si tienes problemas con la altura de tu ollie, olvídate de deslizarte, por el momento, y acerca tus rodillas a tu pecho.

Salta y patear hacia abajo la parte trasera de tu monopatín al mismo tiempo. Es importante que sea un golpe preciso y fuerte, este es el poder dentro del ollie. Tu monopatín produce un ruido (en inglés pop) al golpear el piso, lo cual lo hace rebotar.

La sincronización del pop es crucial. Después de saltar, golpear la tabla en el momento en que sientes que tu peso está abandonado la tabla.

Esto puede parecer truculento ya que el salto y el pop parecen simultáneos, pero, visualizarlos de esta manera es una gran ayuda.

Si tú eres nuevo en el mono patinaje es posible que hayas intentado la maniobra de golpearlo en la cola para hacerlo saltar hacia ti. Es el mismo efecto del pop excepto que lo haces mientras permaneces sobre la tabla, en realidad más que saltando sobre ella.

Otra razón que impide elevar la tabla es que tu pie puede estar golpeando el piso con la cola demasiado frecuentemente sin permitirle a la patineta que en realidad se eleve. Tu intención es que el suelo ayude a tu tabla a levantarse, pero no tanto que colapse arruinando tu sincronización.

Desliza tu pie delantero tan pronto comienzas el salto, retrocédelo y deslízalo al frente de tu patineta con un movimiento de rotación. Mientras haces esto eleva tu pie trasero hacia tu pecho.

Recuerda que este paso se debe realizar simultáneamente con tu salto. Desplazarte anticipadamente producirá un ollie muy bajo, un desplazamiento retardado producirá un ollie sin llegar a su altura máxima.

Retrae tus rodillas hacia tu pecho. Exactamente qué tanto necesites hacerlo depende de que tan elevado es tu ollie, recuerda que tu patineta solo puede subir hasta tus pies, así que si quieres que tu ollie sea muy alto tienes que subir esos pies.

Nivela tu patineta con ambos pies cuando tu pie delantero se ha deslizado totalmente hacia arriba, manteniendo la presión sobre el monopatín cuando comienza a descender. Corrige el nivel de la patineta según el piso mientras estás en medio del aire. En otras palabras, no tengas el frente del monopatín mirando hacia arriba cuando estás en el aire. Esta técnica te ayudará enormemente cuando saltes obstáculos.

Intenta aterrizar ambos pies simultáneamente con tus pies tan cerca de sus respectivos ejes como puedas. Si caes a tierra con ambos pies en la mitad de tu patineta se partirá. En la misma forma si aterrizas pisando la cola y la nariz es posible que se quiebren. Acuérdate de doblar tus rodillas para absorber el impacto cuando aterrizas.

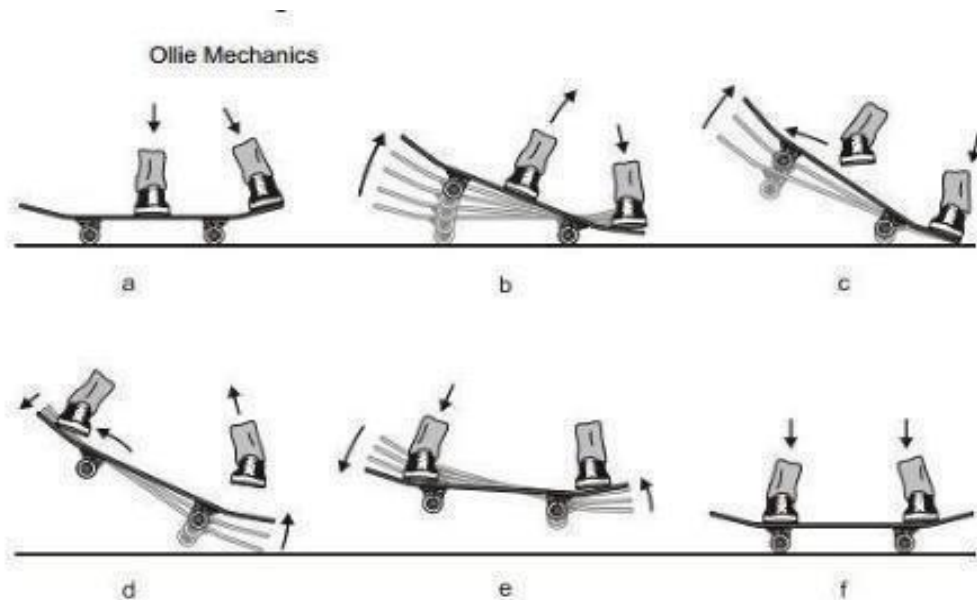


Ilustración 5 Truco Ollie con variantes.

### Shove-it

El pop shove it combina un ollie con un shove it, llevando la patineta hacia arriba a medida que esta gira 180 grados en el aire, mientras tú te mantienes arriba sobre ella sin girar. Para lograr el pop shove it ya tendrías que saber hacer el shove it y, preferiblemente, también deberías saber hacer el ollie. Si quieres saber cómo hacer un pop shove it, solo sigue estos pasos para empezar.

Posiciona tus pies en la patineta. Debes posicionar tu pie derecho (o delantero) en el mismo sitio donde lo pondrías para hacer un ollie, justo debajo de los pernos delanteros, ligeramente angulado hacia afuera y con tus talones colgando fuera un poco más. Tu pie izquierdo (o trasero) debe estar en la punta de la cola, el lugar donde empiezas el shove it con tu pie trasero. Más allá de eso, no es necesario decir que tienes que estar cómodo en la patineta antes de intentar este truco (pero lo decimos de todos modos).



Si quieres sentirte más firme en esta posición, entonces puedes poner tus ruedas traseras en una buena y pequeña grieta que las mantenga firmes, para que tu patineta no ruede cuando estás trabajando en el truco. Esto puede ayudar a que te sientas más estable si es tu primera vez haciendo el truco.

Dobla tus rodillas. Dobla tus rodillas solo un poco, lo suficiente para conseguir algo de impulso para saltar. Esto te permitirá elevarte en el aire el suficiente tiempo para que tu patineta haga un 180. También dobla el resto de tu cuerpo hacia abajo un poco, para que tus brazos cuelguen debajo de tus rodillas. Cuando vayas hacia arriba, tus brazos también deben elevarse un poco, ayudándote a obtener algo de impulso.

Depende de ti si quieres un poco de velocidad o hacer el truco inmóvil en el suelo sin nada de impulso. Algunas personas prefieren hacer el pop shove it rodando, mientras que otras no. No hay una forma correcta de empezar este truco. Todo depende de lo que funcione para ti.

Lleva arriba la patineta. Ahora, usa tu pie trasero para “cucharear” la cola, como harías para un shove it, sólo que un poco más fuerte, de tal forma que la cola golpee el suelo, creando un sonido parecido a un “pop”. A medida que te elevas, muévete hacia adelante, en la dirección en que la patineta está girando para que te puedas mantener a su altura. Esto debe hacer que la patineta gire 180 grados en el aire. Para cucharear la cola, tu pie trasero debe curvarse debajo e ir directamente hacia atrás, saliendo de la patineta y haciendo la mayoría del trabajo. El pie delantero debe mantenerse en el aire, ligeramente por encima de la patineta, manteniéndola en su sitio.

Cuando cuchareas con tu pie trasero, debes pisar la cola con la fuerza suficiente para levantarla de la patineta. Piensa en eso como si tuvieras algo en la suela de la zapatilla y quisieras raspar para sacarlo, moviendo tu pie de delante a atrás. Solo recuerda no golpear la patineta muy fuerte o podrías voltearla. Toma práctica encontrar el balance perfecto.

En un ollie, el pie delantero solo debería deslizarse por toda la patineta hasta la parte de arriba. Para el pop shove it debes asegurarte de levantar el pie de la patineta completamente. Algunas personas prefieren mantener el pie flotando muy cerca de la patineta, para que así puedan bajarlo y ayudar a guiarla de ser necesario.

Mantente encima de la patineta. Mírala girar, usando tu pie derecho para guiar la patineta un poco de ser necesario. Tus brazos deben subir un poco a tus lados para ayudarte a levantarte sobre la patineta. Espera hasta que la patineta esté a su altura máxima antes de que intentes atraparla.

Atrapa la patineta con tus pies después de que gire 180 grados. Atrapa la patineta con tus pies, aterrizando ambos pies en los ejes. Aterrizo el pie delantero cerca del frente de la patineta y el trasero cerca de la cola. Dobla tus rodillas cuando aterrices para ayudarte a absorber un poco el impacto.

Avanza rodando con limpieza. Mantén tu patineta nivelada para permanecer centrado. Mantén tu balance, usando tus brazos mientras ruedas para ayudarte un poco, de ser necesario. Mejora tu estilo. Una vez que hayas dominado el pop shove it, puedes intentar hacer que la patineta gire 360 grados en vez de 180.

## **Kickflip**

Un kickflip es un truco de patineta genial, el cual es básicamente una variación del ollie. En un kickflip, saltas verticalmente, luego usas el pie delantero para golpear o "patear" la patineta de modo que gire en el aire antes de que aterrices. Hacer kickflips puede ser un poco difícil al principio.

Coloca los pies en la posición correcta. Lo primero que debes tener en cuenta es la posición de los pies: Debes poner el pie delantero justo detrás de los tornillos de la patineta, apuntando un poco hacia el frente en un ángulo de 45 grados. La bola del pie trasero debe estar en la cola de la patineta. No te encorves hacia adelante y mantén los hombros alineados con la patineta.

Ollie. Con suerte, ya sabes cómo hacer un ollie, pero solo para repasar, haz lo siguiente: Dobra la rodilla delantera y apoya todo el peso sobre la bola del pie trasero. Esto hará que la parte delantera de la patineta se levante, mientras la parte posterior salta del piso y rebota. Trata de hacer el ollie lo más alto que puedas, pues así tendrás más tiempo para completar el kickflip.

Usa el pie delantero para girar rápidamente la patineta. Mientras estés en el aire, desliza el pie delantero hacia el borde delantero de la patineta. Levanta la pierna moviendo el borde de la patineta con el dedo pequeño. Esto es lo que la hará girar.

Este movimiento es un poco complicado, así que asegúrate de entenderlo completamente antes de intentarlo. Asegúrate de levantar la pierna hacia afuera y hacia arriba, no hacia abajo. De lo contrario, tu pie terminará debajo de la patineta y no podrás aterrizar correctamente. Tampoco la golpees muy fuerte; de lo contrario, harás girar la patineta lejos de ti. También asegúrate de

saltar lo suficientemente alto para que tu pie trasero también se levante de la patineta (aunque no tan alto como el pie delantero)

Alcanza la patineta con el pie trasero y luego con el delantero. Una vez que la patineta haya girado completamente en el aire, atrápala con el pie trasero y lánzala contra el suelo. Cuando el pie trasero golpee la patineta, el pie delantero deberá hacer lo mismo.

Para determinar el momento en que la patineta ha dado un giro completo, deberás observarla todo el tiempo vista mientras saltas, lo que puede ser complicado. Haz lo mejor que puedas para lograr el momento correcto y caer con los pies sobre los tornillos de la parte delantera y trasera de la patineta. Otro punto importante para recordar es tratar de mantener el nivel de los hombros (en lugar de tener uno más alto que el otro) y apuntar hacia la dirección a la que te diriges. Esto te ayudará a mantener el equilibrio mientras caes después del giro.

Dobla las rodillas mientras caes. Mientras la patineta golpea el suelo, dobla las rodillas para amortiguar el golpe. Esto también te ayudará a mantener el control de la patineta. Si practicas el kickflip mientras patinas, simplemente continúa y haz lo mejor que puedas para verte genial.

Practica una y otra vez. Los kickflips son uno de los trucos básicos más difíciles, así que perfeccionarlos puede tomar un tiempo. No te frustres y sigue practicando hasta que te salga bien.

## **Grind**

Los trucos de grind consisten básicamente en saltar con la tabla y subir sobre un bordillo de acera, ledge, barandilla, o barandal (tubo horizontal sujeto

a un borde), deslizándose sobre el borde de la superficie, manteniendo el equilibrio y evitando caerse.



***Ilustración 6 Truco Grind.***

## CAPITULO IV

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Los participantes

En la siguiente tabla se muestra el nombre de las alumnas y alumnos voluntarios junto con los datos generales edad, semestre y escuela preparatoria donde estudia, estos jóvenes participantes y voluntarios todos que acostumbran ir a la Benito plaza skate muy frecuentemente se les tomo sus datos y se realizó la primera evaluación de equilibrio estático con la prueba flamenco en la fecha **comprendida 03 de noviembre del año 2020**

Nombre	Sexo	Edad	Semestre	Escuela	Lado
Israel López	M	16	4°	Escuela preparatoria Diurna	Goffy
Oliver Rangel Sevilla	M	15	2°	CBTS 130	Goffy
Alonso Gómez Pérez	M	15	2°	CBTS 130	Goffy
Darío Muñoz Murillo	M	17	6°	CBTS 89	Regular
Yael López Rangel	M	18	6°	Escuela preparatoria Nocturna	Regular
Brandon Rodríguez	M	14	2°	Colegio Bachilleres la Forestal	Goffy
Cesar Raziel González	M	18	6°	Colegio Juan Pablo II	Goffy
Emilio Cárdenas	M	17	6°	Colegio Juan Pablo II	Regular
Diana Domínguez Narvaez	F	15	2°	Colegio España	Regular
Samantha Contreras Contreras	F	16	4°	Escuela la comercial	Goffy

Valeria López Zúñiga	F	15	2°	CBTS 110	Regular
Ana Sofía Núñez	F	15	2°	CBTS 110	Guffy
Azul huerta González	F	16	4°	Colegio Bachilleres la Forestal	Goffy
Luna herrera murillo	F	16	4°	CBTS 110	Goffy
Jonathan Quiñonez	M	16	4°	CBTS 110	Regular

**Tabla 1** Participantes del estudio con datos de referencia.

Como se ha podido observar, las edades de los participantes forman parte de los rangos de edad de aquellos que se incorporan a la educación media superior, esto supone también el desarrollo de algunas habilidades y proceso de maduración a nivel psicomotor. Las edades de los participantes se encuentran entre los 14 y 18 años los mayores. Igualmente, también se puede observar que los participantes asisten a instituciones educativas de carácter público y privado y que son de ambos sexos.

#### 4.2 Primera valoración de los trucos

En la siguiente tabla se mostrará los resultados de la primera evaluación.

Nombres	Exelente Un intento (1)	Sobre media Dos intento (2)	Promedio Tres intentos (3)	Bajo medio Cuatro (4) intentos	Pobre Mas de cinco (5) intentos
Israel López			X		
Oliver Rangel Sevilla				X	
Alonso Gómez Pérez					X
Darío Muñoz Murillo					X
Yael López Rangel		X			
Brandon Rodríguez			X		
Cesar Raziél González	X				
Emilio Cárdenas	X				

Diana Domínguez Narvaez			X		
Samantha Contreras Contreras					X
Valeria López Zúñiga				X	
Ana Sofía Núñez					X
Azul huerta González			X		
Luna herrera murillo					X
Jonathan Quiñonez				X	

**Tabla 2** Resultados de la primera valoración.

Lo que se puede observar con mucha claridad es que solo tres de los participantes tienen niveles de logro en un sentido positivo por encima de la media y aquellos que tienen más dificultades utilizaron un estilo Guffy, esto último de acuerdo con la tabla inicial de datos personales.

### 5.3 Segunda valoración de trucos

Nombres	Exelente Un (1) intento	Sobre media Dos (2) intento	Promedio Tres (3) intentos	Bajo medio Cuatro (4) intentos	Pobre Mas de cinco (5) intentos
Israel López		X			
Oliver Rangel Sevilla	X				
Alonso Gómez Pérez		X			
Darío Muñoz Murillo			X		
Yael López Rangel	X				
Brandon Rodríguez	X				
Cesar Raziel González	X				
Emilio Cárdenas	X				



Diana Domínguez Narvaez		X			
Samantha Contreras Contreras		X			
Valeria López Zúñiga			X		
Ana Sofía Núñez	X				
Azul huerta González		X			
Luna herrera murillo			X		
Jonathan Quiñonez	X				

Durante la segunda valoración, realizada en el mes de junio pudieron observarse niveles de logro muy satisfactorios pues todos se ubican dentro de niveles de promedio, solo tres hacia niveles de sobre media y excelente con trece participantes, con un incremento notable en el nivel más alto al pasar de dos a siete jóvenes que alcanzaron este nivel.







## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

#### **5.1 Discusión de los resultados de la primera valoración**

Con relación a la primera valoración en el desarrollo de las pruebas a manera de diagnóstico, realizada en las instalaciones mencionadas de la Benito Plaza Skate y una vez que se hubo identificado el estilo de los participantes de manera individual en su acomodo de equilibrio en la prueba Flamenco ya fuera el Guffy o el Regular. En este sentido nueve de los participantes se acomodan más al estilo Guffy y seis al estilo Regular.

En su primera prueba, cinco de los nueve participantes que utilizan una posición Guffy, requirieron más de cinco intentos, lo que los coloca en un desempeño pobre, en desempeño bajo medio estuvieron una en estilo Guffy y dos de estilo Regular. En promedio se ubican tres Guffy y un Regular, solo una persona logra el nivel sobre media y pertenece a estilo Regular y en excelente se ubican solo dos personas, uno con estilo Guffy y uno en Regular.

Como puede notarse, la mayoría de los resultados se ubican en niveles negativos, esto es que ocho de los 15 participantes se muestran en bajo promedio de intentos y pobre. Dentro del promedio, es decir la cantidad de intentos en que se consigue cuando se intenta por primera vez se ubican tres participantes y en niveles sobre la media y excelencia solo tres personas.

Los resultados generales indican entonces que lo participantes en su mayoría evidencian dificultades en la capacidad del equilibrio estático.

## **5.2 Discusión de los resultados de la segunda prueba**

Durante la obtención de los resultados de la segunda valoración de equilibrio flamenco para identificar la calidad del equilibrio estático, los participantes obtuvieron los siguientes resultados.

En primer término, se pudo observar una evolución positiva luego del proceso de intervención en las actividades para desarrollar habilidades específicas en equilibrio estático, esto dentro de la prueba de equilibrio Flamenco.

Sebe mencionarse que en esta segunda valoración ningún participante estuvo en niveles de bajo por medio o pobre, lo que resulta en la idea inmediata de que el proceso de atención y seguimiento en el desarrollo de las habilidades necesarias para mantener el equilibrio estático en una tabla de Skate si funcionó, en términos generales con un 100 % de efectividad pues hubo una movilización total de niveles bajos y pobres en el desempeño a promedios y sobre media y excelencia.

En números concreto se pasó de dos en nivel de excelencia a siete lo que significa un incremento del 450 % en relación con la primera prueba. En el nivel sobre la media se ubican cinco participantes, esto es 400 % más que en la primera prueba. En la categoría promedio hubo un decremento de cuatro a tres personas esto es un 25 % menos en comparación con la primera prueba, lo positivo es que esta persona pasó a un nivel de mejor desempeño.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES**

#### **6.1 Conclusiones**

En la segunda evaluación de equilibrio Flamenco se demostró una mejoría en cada uno de los quince participantes patinadores durante la práctica y aprendizaje en el desempeño del patinaje, reiterando que en la primera evaluación antes realizada el resultado nos arrojó y evidencio la deficiencia de esta capacidad por falta de practica arriba de la patineta, comprobando así en esta segunda prueba la mejoría del tema que nos ocupa en esta investigación el cual es el equilibrio estático en donde se mostró que con la práctica, asesoría y asistencia de una metodología adecuada se puede ver resultados positivos en cuanto al patinaje.

## BIBLIOGRAFIA

CAGIGAL, J. ((1981)). EL DEPORTE: CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN. *revista extremeña sobre formacion y educacion*.

Carlosja. (6 de mayo de 2009). *Desarrollo Motriz*. (carlosja, Productor) Obtenido de desarrollo motrz : [www.desarrollomotriz.com](http://www.desarrollomotriz.com)

concepto.de. (2015). que es deporte. *concepto de*.

*Deportes extremos online*. (27 de mayo de 2017). Obtenido de <http://www.xports.es/skateboard-historia-del-skate/>

Educacionfisicauno.blogspot. (7 de 2010 de marzo). *Capacidades Físicas*. Obtenido de educacionuno: [Educacionfisicauno.blogspot](http://Educacionfisicauno.blogspot)

Felipe López. (Viernes 4 febrero 2011). *deportes extemos*.

Gutiérrez, F. G. (18 de febrero de 2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTADEINVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURAYMOVIMIENTO*, 01(1), 77-89.

Jaliscoextremo.com. (abril 7th 2008). *Deportes extremos*.

Merino., J. P. (2012). concepto del deporte. *definicion.de*.

Ortiz, j. a. (s/f). juegos y actividades con monopatín. En j. a. ortiz, *juegos y actividades con monopatín*.

P. PARLEBAS. (s.f.). el deporte concepto y definiciones. *paidex*, 1.

Pizarro, M. S. ( marzo 12, 2011). EL DEPORTE: CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN. *revista extremeña sobre formacion y educacion*.

Porto., J. P. (2016.). Definición de capacidades físicas. *Definicion.de*.

publica, s. d. (2017). *Aprendizajes clave*. Recuperado el 09 de junio de 2018, de [aprendizajesclave.sep.gob.mx](http://aprendizajesclave.sep.gob.mx): [http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)

*PXSports*. (3 de agosto de 2017). Obtenido de <http://pxsports.com/2017/08/el-crecimiento-del-skateboarding-en-mexico/>

Reyes Enriquez, R. W. (del 7 de febrero de 2007). *capaidades fisicas*  
rodriguez, c. r. (2010). *coleccion de juegos infantiles* . *museo de juegos.org*.

Rotulina, c. (9 de noviembre de 2015). *www.aswings.com*. Recuperado el 2018, de [aswings.com](http://aswings.com): <http://aswings.com/aw20/?p=3978>

*Sandranews.com*. (18 de noviembre de 2017). Obtenido de <http://www.sandranews.com/peligros-en-skateboarding/>

*Significados.com*. (1 de enero de 2014). *skateboarding*. *Significados.com*.

skate, c. y. (30 de agosto de 2010). *culturaproductoskate*.

Skate, f. p. (22 de junio de 2012). *fisioterapiskate.blogspot.mx*. Recuperado el 25 de abril de 2018, de Fisioterapia Skate: <http://fisioterapiskate.blogspot.mx/2012/>

Skate, p. e. (s.f.). *Lowstars.com*. Recuperado el 25 de abril de 2018, de lowstars: <http://www.lowstars.com/Y8WWmN8v/>

taringa. (2010). *depores extremos* .



Vallodoro, E. ( 2008). las capacidades coordinativas.  
*entrenamientodeportivo.wordpress.*

www.patineta.net. (31 de mayo de 2013). *Lesiones Frecuentes en el Skate: Esguince de Tobillo*. Recuperado el 25 de abril de 2018, de patineta net : <http://patineta.net/2013/05/lesiones-frecuentes-en-el-skate-esguince-de-tobillo/>

Yosc, j. (2003). histoia del skate. *docente.ucoi*.