



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final el Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física**

TEMA:

“La actividad lúdica en las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua”

Autor: Adita Gabriela Naranjo Ramos

Tutor: Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Ambato-Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez con CI (1802306413) , en mi calidad de Tutor del trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN NIÑAS ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por: Adita Gabriela Naranjo Ramos, estudiante egresada de la Carrera de Cultura Física, considero que el informe de investigación reúne los requisitos científicos, técnicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la respectiva evaluación por parte de la Comisión designada por el Consejo Directivo.

.....
Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

CI: 1802306413

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo en constancia que el presente informe es resultado de la investigación de la autora, quien basada en estudios realizados durante el transcurso de la carrera, investigación científica, de campo y revisión documental se ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas a continuación en la investigación. Las ideas, comentarios y opiniones vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Adita Gabriela Naranjo Ramos

CI. 180350123-6

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimonial de este trabajo Final de Grado sobre el tema **“LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN NIÑAS ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parcial, siempre y cuando este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos como autora y no sea utilizado con fines de lucro.

Adita Gabriela Naranjo Ramos

CI. 180350123-6

AUTORA

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de Estudio y Calificación del Informe de Trabajo de Graduación, sobre el Tema: **“LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN NIÑAS ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”** presentada por la estudiante Adita Gabriela Naranjo Ramos, egresada de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo- Agosto 2013, habiendo sido revisada y calificada la Investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación reglamentaria.

Por lo tanto está autorizada su presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A DIOS TODOPODEROSO

Por iluminarme, concederme la capacidad de estudiar y realizar este proyecto.

A MI MADRE

Adita Maritza Ramos por apoyarme incondicionalmente durante toda mi vida, pues gracias a su guía y entrega total me encuentro finalizando este sueño.

A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS

Por incentivarne a culminar esta investigación y hacer más llevadero este proceso.

A LA UNIVERSIDAD Y A MIS CATEDRÁTICOS

Por abrirme la puerta a mi preparación de tercer nivel, a mis queridos maestros por compartir sus vivencias y conocimientos durante todo este tiempo.

Adita Gabriela

AGRADECIMIENTO

A ti amado Dios por bendecirme, nada de esto sería posible sin tu infinito amor por mí.

A la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato por permitir formar mi intelecto y corazón en sus aulas y así convertirme en una profesional.

A mis valiosos maestros quienes me instruyeron de la mejor manera, a través de sus vastos conocimientos, enseñándome que la educación es la mejor herencia que nuestros padres nos pueden dejar.

Especialmente me gustaría agradecer a mi estimado tutor Mg. Jordán Sánchez quien me asesoró en todo el proceso para la realización de este proyecto que con su dedicación, paciencia y entrega total, me enseñó la importancia de trabajar con perseverancia para obtener buenos resultados y cosechar los frutos de lo que eh venido sembrando.

Adita Gabriela

CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. TEMA.....	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS	6
1.2.3 ANÁLISIS CRÍTICO	7
1.2.4. PROGNOSIS	8
1.2.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.6. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.2.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN	9

1.3. JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4. OBJETIVOS.....	10
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	10
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	12
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	14
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	18
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	21
2.5. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	24
2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	59
2.6. HIPÓTESIS	93
2.7. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	93
CAPÍTULO III.....	94
METODOLOGÍA.....	94
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	94
3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	96
3.3. TIPOS O NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN	97

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	98
3.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:	100
3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Lúdica.....	100
3.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE: Habilidades motoras básicas	101
3.6TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN	102
3.6.1. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	103
3.6.2. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	103
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION.....	104
CAPITULO IV.....	105
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS	105
4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	105
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	116
CAPÍTULO V.....	124
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	124
5.1. CONCLUSIONES	124
5.2. RECOMENDACIONES	126
CAPÍTULO VI.....	127
LA PROPUESTA	127
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	127
6.2. DATOS INFORMATIVOS	127

6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	128
6.4. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	129
6.5. OBJETIVOS.....	131
6.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	131
6.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	131
6.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	131
6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-CIENTÍFICA	133
6.8.PLAN DE ACCIÓN.....	141
6.9. MATRIZ DEL PLAN DE ACCIÓN.....	167
6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	170
BIBLIOGRAFIA	171
Anexos	174

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.- Árbol de Problemas	6
Ilustración 2.- Categorías Fundamentales.....	21
Ilustración 3.- Constelación de la VI	22
Ilustración 4.- Constelación de la VD.....	23
Ilustración 5.- Juegos Pre Deportivos	32
Ilustración 6.- Clasificación de los juegos	43
Ilustración 7.- Lúdica	44

Ilustración 8.- Habilidades Motoras.....	73
Ilustración 9.- Rendimiento en el juego	84
Ilustración 10.- Motricidad Gruesa	89
Ilustración 11.- Pregunta No.1: Juegos en las sesiones de entreamiento	106
Ilustración 12.- Pregunta No.2: Test, pruebas y evaluaciones	107
Ilustración 13.- Pregunta No.3: Correccion de cada ejercicio	108
Ilustración 14.- Pregunta No.4: Entrenamiento y juegos grupales	109
Ilustración 15.- Pregunta No.5: Motivacion.....	110
Ilustración 16.- Pregunta No.6: Movimientos corporales	111
Ilustración 17.- Pregunta No.7: Metodos empleados.....	112
Ilustración 18.- Pregunta No.8: Ejercicios y motricidad.....	113
Ilustración 19.- Pregunta No.9: Ejercicios de coordinacion y equilibrio.....	114
Ilustración 20.- Pregunta No.10: Espacio fisico e implementacion	115
Ilustración 21.- Zona de aceptación y rechazo.....	119

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Fases del desarrollo motor.....	74
Tabla 2.- Población y Muestra	98
Tabla 3.- Variable Independiente: Actividad Lúdica.....	100
Tabla 4.- Variable Dependiente: Habilidades motoras básicas.....	101
Tabla 5.- Plan para la Recolección de la Información	103

Tabla 6.- Pregunta No.1: Juegos en las sesiones de entrenamiento	106
Tabla 7.- Pregunta No.2: Test, pruebas y evaluaciones	107
Tabla 8.- Pregunta No.3: Correccion de cada ejercicio	108
Tabla 9.- Pregunta No.4: Entrenamientos y juegos grupales.....	109
Tabla 10.- Pregunta No.5: Motivacion	110
Tabla 11.- Pregunta No.6: Movimientos corporales.....	111
Tabla 12.- Pregunta No.7 : Metodos empleados.....	112
Tabla 13.- Pregunta No.8: Ejercicios y motricidad.....	113
Tabla 14.- Pregunta No.9: Ejercicios de coordinacion y equilibrio.....	114
Tabla 15.- Pregunta No.10: Espacio fisico e implementacion.....	115
Tabla 16.- Frecuencias Observadas	118
Tabla 17.- Frecuencias Esperadas	118
Tabla 18.- Calculo de CHI cuadrado	119
Tabla 19.- Cuadro de actividades N°1	147
Tabla 20.- Cuadro de actividades N°2	155
Tabla 21.- Cuadro de actividades N°3	159
Tabla 22.- Cuadro de actividades N°4	161
Tabla 23.- Cuadro de actividades N°5	164
Tabla 24.- Plan de Acción.....	167
Tabla 25.- Administración de la Propuesta.....	170

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA ACTIVIDAD LÚDICA EN LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN NIÑAS ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Naranjo Ramos Adita Gabriela

TUTOR: Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Resumen: El objetivo principal de esta investigación es analizar como las actividades lúdicas pueden contribuir con el desarrollo de las habilidades motoras básicas en niñas de gimnasia rítmica entre cuatro y seis años de edad, para esto primero se realizó una investigación exploratoria ya que fue necesario un estudio piloto para identificar la problemática, la metodología será flexible a partir de la búsqueda de información, se usara el método descriptivo para ir describiendo el proceso, se analizará como una variable incide sobre la otra. La información fue recolectada a través de un proceso cuali- cuantitativo es decir una encuesta a las niñas que practican Gimnasia Rítmica, las mismas permitieron establecer conclusiones y recomendaciones, las mismas que dieron como resultado que la actividad lúdica es casi nula y no es aplicada para mejorar el desarrollo de las habilidades motoras, además que no existe implementación e infraestructura adecuada para la práctica de esta disciplina deportiva, siendo el espacio muy necesario para hacer juegos que permitan a las deportistas desarrollarse físicamente para obtener mejores resultados,

por lo que se direcciono a la propuesta como una Guía de Actividades Lúdicas que mejoren el desarrollo de las habilidades motoras en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Palabras claves: Actividades Lúdicas, Habilidades Motoras, Motricidad fina, Motricidad gruesa, Flexibilidad, Saltabilidad, equilibrio, ejercicios, deporte, recreación.

INTRODUCCIÓN

Todas las niñas en edad entre cuatro y seis años de edad que practican Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua, se encuentran en su periodo de iniciación en esta disciplina deportiva, por lo que es esencial hacer de las actividades lúdicas una parte primordial de su preparación técnica y táctica y así desarrollar y mejorar correctamente sus habilidades motoras.

La información que se presenta en esta investigación, busca establecer como la actividad lúdica contribuirá con las habilidades motoras en las niñas de entre cuatro y seis años de edad que practican Gimnasia Rítmica y así brindar una solución factible para contribuir con el desarrollo de este deporte en la provincia de Tungurahua.

La investigación está distribuida en seis capítulos, estructurados de la siguiente manera:

En el Capítulo I, está el planteamiento del problema compuesto por la contextualización, análisis crítico, prognosis, delimitación del problema, interrogantes de la investigación, justificación, objetivo general y objetivos específicos, es el punto de partida del trabajo de investigación en el que se encuentran las principales causas que han originado el problema planteado, así como también los efectos y lo que podría suceder si no se da una solución.

En el Capítulo II, comprende el Marco Teórico donde se da a conocer los antecedentes de la Investigación, la fundamentación teórica, la categorización de las variables, hipótesis, finalmente el señalamiento de las variables Dependiente e Independiente, en este capítulo se busca profundizar conceptos, teorías y modelos de las variables en estudio, para conocer el grado de relación e influencia que existe entre variables, y la posible ruta de solución al problema planteado.

El Capítulo III, está compuesto por la Metodología, en donde constan el enfoque y modalidades básicas de la investigación, tipos de investigación, población y muestra, operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos de recolección de

datos e información, por último en este capítulo esta contenido Plan para el Procesamiento de la Información.

El Capítulo IV, se realizara una encuesta y posteriormente el análisis e interpretación de resultados obtenidos, esto ayudará a conocer la situación real de las niñas deportistas y la posible herramienta o camino de solución y la comprobación de la hipótesis.

El Capítulo V, en donde están incluidas las conclusiones y recomendaciones.

En el Capítulo VI, la Propuesta compuesta por los datos informativos de la Institución en donde se va a llevar a cabo la Investigación, antecedentes de la Propuesta, justificación, objetivo general y objetivos específicos, fundamentación científica, plan de acción, la evaluación de la propuesta. Al final se encuentran la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“La actividad lúdica en las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo la actividad lúdica colabora en las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el **Ecuador** la Gimnasia Rítmica existe desde el año 2003, actualmente este deporte se practica en 9 provincias, 3 de la Costa, 4 de la Sierra y 2 de la Región Amazónica. El ministerio del Deporte ha venido desarrollando en los últimos años un plan de alto rendimiento para deportistas de Elite que representan o representaran al País en competencias internacionales con miras a Juegos Olímpicos apoyando con todos los gastos estudiantiles e incluso brindando pensiones vitalicias en algunos casos para que los deportistas se dediquen única y exclusivamente al deporte sin preocuparse por tener que conseguir un empleo.

Actualmente en la disciplina de Gimnasia rítmica tenemos a una deportista que forma parte de este plan perteneciente a la provincia de Pichincha, que de acuerdo a sus resultados se mantendrá con los beneficios que tiene ahora, este ciclo tendrá validez desde el 2013 al 2016.

El Comité Olímpico Ecuatoriano (COE) y su programa soy olímpico tiene como finalidad estimular la práctica del deporte en niños y jóvenes, esta iniciativa se aplica por primera vez en el país, de esta manera los deportistas se sentirán incentivados a practicar esta y otras disciplinas.

En **Tungurahua** esta disciplina es controlada por la Federación Ecuatoriana de Gimnasia y el Ministerio Ecuatoriano del deporte el cual es el organismo rector de la Actividad Física y del Deporte que define las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, como generador del buen vivir.

La provincia ha venido participando en torneos nacionales desde el año 2000, posteriormente en el año 2006 tuvo deportistas seleccionadas para representar al país en eventos internacionales, este deporte requiere de una vasta preparación tanto táctica como técnica por lo que es importante el apoyo de las autoridades locales y nacionales.

Esta es una de las disciplinas que tiene que efectuar un trabajo continuo por mucho tiempo, para alcanzar un nivel óptimo, lastimosamente por situaciones conocidas que atravesó nuestro deporte, no se ha podido llevar el verdadero proceso, que se espera llevar adelante con la estabilización de la parte directiva.

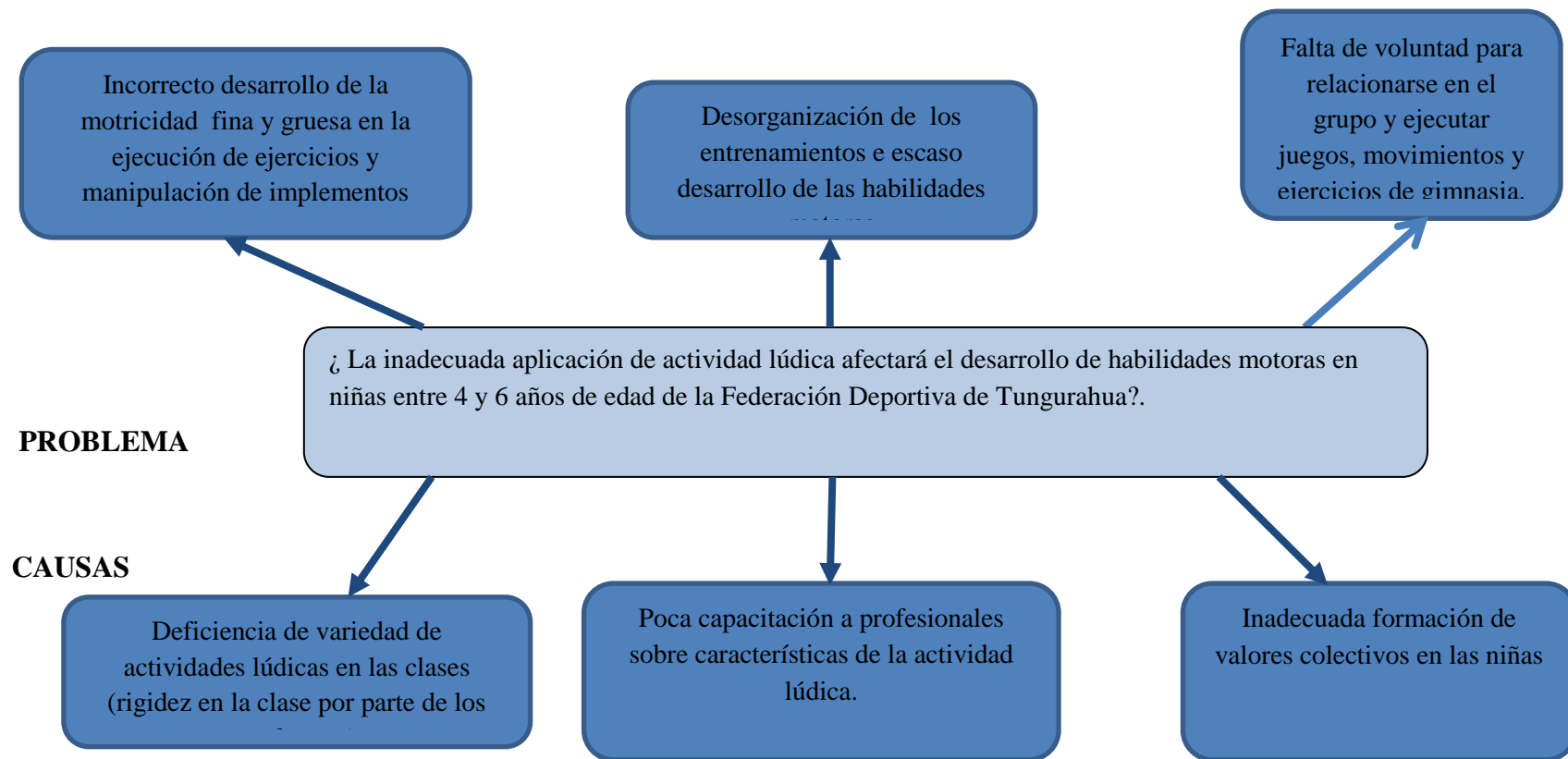
En la **Federación Deportiva de Tungurahua** la gimnasia rítmica tiene como única sede la ciudad de Ambato, cuenta con un polideportivo en el cual es practicada, la implementación es costosa por lo que no se puede hacer grupos de masificación en otros cantones de la misma.

Se trabaja en las categorías: 9 -10, 11 – 12 y 13 – 15, para competencias por lo que en este año ya se podrá participar en la categoría juvenil. Lo ideal es trabajar con el

proceso olímpico, es decir cuatro años para lograr los resultados deseados. Además para llevar a la provincia a un buen sitio se necesita un gran trabajo en equipo tanto la parte administrativa debe participar y observar las carencias que esta disciplina tiene actualmente.

Cabe recalcar que aún es insuficiente el desarrollo de la psicología deportiva en la práctica deportiva, puesto que hay muchas carencias en el desarrollo de la motivación de las deportistas de gimnasia para incentivarlas a que continúen practicando este deporte, por otra parte también no hay suficiente autoestima al momento de enfrentarse en diversas competencias tanto locales y nacionales.

**1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS
EFECTOS**



CAUSAS

Ilustración 1.- **Árbol de Problemas**

Elaborado por: Adita Naranjo

1.2.3 ANÁLISIS CRÍTICO

En la Federación Deportiva de Tungurahua el inadecuado desarrollo de la motricidad fina y gruesa en la ejecución de ejercicios y manipulación de implementos es causada por la deficiencia de actividades lúdicas durante los entrenamientos ya que las actividades y ejercicios son rígidos y con falta de creatividad, además la desorganización e insuficiente desarrollo de las habilidades motoras se debe a la insuficiente capacitación de las entrenadoras ya que no tienen conocimientos suficientes sobre la importancia de la actividad lúdica y su influencia para desarrollar las actividades motoras .

La desorganización en los entrenamientos depende del tipo de preparación metodológica continua que reciben los entrenadores para desarrollar los entrenamientos sin embargo la misma no contiene los suficientes recursos que les permita a los preparadores utilizar juegos y actividades lúdicas que permitan el desarrollo de habilidades motoras de las deportistas. Los programas de enseñanza de los entrenadores están cargados de actividades que desarrollan las capacidades cognoscitivas sin tener en cuenta en la instrucción lúdica y de recreación, en tal sentido trae como consecuencia el aburrimiento de las atletas a realizar los ejercicios y perfeccionar las habilidades motoras. Al impartirles contenidos a las deportistas sin tener en cuenta y valorar los contenidos afectivos de las mismas genera que se aburran las menores en las actividades y les dediquen menos interés en el desarrollo de los ejercicios.

La insuficiente voluntad de las deportistas para relacionarse en grupo, para ejecutar movimientos y ejercicios de gimnasia, se debe a que existe una inadecuada formación de valores , tanto individuales como colectivos , esto se debe también a que los entrenadores no usan actividades que incentive a las menores a también ser mejores seres humanos , a edades tempranas las niñas aprenden todo lo que se les enseñe , por lo tanto si son cosas buenas y practicas lo guardaran para aplicarlo el resto de su vida

1.2.4. PROGNOSIS

Si este problema no es solucionado además de provocar la falta de interés y disertación de las deportistas por esta disciplina creara un déficit de participantes en competencias que representen a la provincia y al país, además se irá deteriorando la salud, e incrementaran los problemas cardiovasculares, la depresión será mayor puesto que con el ejercicio se despeja la mente de los inconvenientes o problemas que se tengan al diario vivir, las niñas tendrán falta de autoestima, mala salud mental y por ende bajo rendimiento en sus estudios académicos. En este sentido de la misma manera que las menores no se sientan motivadas las entrenadoras sentirán las mismas emociones que producirá que cada vez se desarrollen procesos menos pedagógicos.

Las habilidades motoras de las menores se verán afectadas en un futuro ya que si no existe un buen desarrollo de las habilidades motoras existirán lesiones e incorrectas posturas en el futuro.

Por otra parte si se siguen los mismos patrones de preparación metodológicos que se han seguido hasta ahora proporcionaran un agravamiento en el comportamiento de los profesionales y puede generar hasta estrés laboral. Las entrenadoras mientras más actividades lúdicas realicen en los entrenamientos mostraran más preparación didáctica y mayores deseos por hacer las cosas bien, motivando correctamente a las niñas.

1.2.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la actividad lúdica colabora con las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.6. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

1. ¿Qué actividades lúdicas benefician a las niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua?

2. ¿Cuál es el estado actual de las habilidades motoras de las niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua?

3. ¿Cómo influye el diseño de un programa de actividades lúdicas en las habilidades motoras básicas de las niñas entre cuatro y seis años de edad de de Gimnasia Rítmica la Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se llevara a cabo con las niñas de iniciación de Gimnasia Rítmica entre cuatro y seis años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Delimitación de Contenidos

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Actividades Lúdicas

ASPECTO: Actividad deportiva

Delimitación Espacial

La investigación se llevara a cabo con las niñas de Gimnasia Rítmica entre cuatro y seis años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Delimitación Temporal

Se efectuará en el periodo comprendido entre Enero – Junio 2015

1.3. JUSTIFICACIÓN

La Importancia de esta investigación es de suma importancia puesto que así se podrá saber con más exactitud como la actividad lúdica ayudara a mejorar las habilidades motoras básicas a niñas entre 4 y 6 años que practican Gimnasia Rítmica.

El Interés es que en la Federación Deportiva de Tungurahua lo primordial es el deporte por lo que es interesante saber que sucede en cada disciplina de esta entidad deportiva.

La Novedad que en esta disciplina deportiva en la facultad no se ha realizado un estudio similar por lo que será novedoso tanto para el investigador como para las deportistas , además por primera vez se desarrolla en la Federación Deportiva de Tungurahua una investigación que pre determine el perfeccionamiento no solo del área cognitiva instruccional, si no que se refiere a la actividad lúdica , muy importante en el rendimiento pertinencia y consagración de las deportistas hacia competencias en el deporte.

Los Beneficiarios serán directamente las deportistas de Gimnasia Rítmica que pertenecen al grupo niñas entre cuatro y seis años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua, entrenadores, dirigentes, padres de familia.

Factibilidad ya que se cuenta con el apoyo de autoridades, deportistas, entrenadores y padres de familia de las deportistas.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar cómo contribuye la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motoras básicas de las niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Beneficiar a través de la actividad lúdica a las niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Analizar el estado actual de las habilidades motoras básicas de las deportistas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica la Federación Deportiva de Tungurahua.

- Diseñar un programa de actividades lúdicas para mejorar las habilidades motoras básicas de las deportistas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica la Federación Deportiva de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la biblioteca de La Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, de la Universidad Técnica de Ambato se encontraron trabajos de tesis de pregrado que tienen relación con el tema del que se trata esta investigación.

Cada estudio ya realizado es de gran aporte para el desarrollo y mejora del deporte tratando así temas de gran interés que tienen relación con las actividades lúdicas y habilidades motoras tales como: “La práctica de las actividades lúdicas y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños y niñas del centro de educación básica “Lemcis” de la Ciudad de Ambato provincia de Tungurahua” de la autora (Montenegro Ramírez Gabriela 2013) quien llega a las siguientes conclusiones:

- Las Actividades lúdicas nos ayudan de una manera óptima a que los niños y niñas desarrollen de una mejor manera su motricidad gruesa.
- Se pudo notar que las maestras tienen poco conocimiento sobre lo que es las actividades lúdicas.
- Al no utilizar las actividades lúdicas en casa con la ayuda de los padres de familia, los niños y niñas no desarrollan su motricidad gruesa.

- Los niños niñas son los protagonistas y no espectadores de las actividades lúdicas para el desarrollo de su motricidad gruesa.
- La motricidad gruesa nos ayuda a que los niños y niñas tengan un mejor desenvolvimiento para toda su vida.

Con estas conclusiones se demuestra que sin duda las actividades lúdicas ayudan a que los niños y niñas de edades tempranas desarrollaran la motricidad, mejorando así sus movimientos coordinativos, además se resalta la falta de conocimiento en las maestras de la escuela , al igual que en la Federación Deportiva de Tungurahua las entrenadoras necesitan mejorar sus conocimientos de la importancia de la actividad lúdica y cómo influye la misma en las habilidades motoras, motricidad gruesa y fina respectivamente.

En la misma Facultad se encontró el Tema: “La Gimnasia Rítmica y su incidencia en la Coordinación Motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del Cantón Pujilí, Provincia De Cotopaxi” del autor (Esquivel Zambrano Cristian 2013). Quien llega a las siguientes conclusiones:

- La gimnasia rítmica se encuentran enlazados ya que mediante estos dos complementos surge la expresión corporal de un deportista vinculado en la formación y práctica de la gimnasia rítmica.
- La gimnasia rítmica es un deporte de coordinación que va determinado de acuerdo a los movimientos técnicos y artísticos mediante la música y el ritmo en la que se predomina el lenguaje de la expresión artística y corporal
- La gimnasia rítmica están vinculados de manera que las dos inculcan el desarrollo de habilidades y destrezas como también las capacidades técnicas y artísticas para la formación de un lenguaje artístico y sublime como es la expresión corporal con una adecuada coordinación motriz, que fluye a través de la música y el ritmo en la que ellos se comprometen.
- Se determina que es necesario que los instructores cuenten con recursos técnicos didácticos para la aplicación de la gimnasia rítmica que desarrolle la

coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela “Modesto Villavicencio”

A través de estas conclusiones se puede observar claramente que uno de los componentes principales de la Gimnasia Rítmica es la coordinación y a través de este deporte la expresión corporal es más armonizada, los movimientos deben ser técnicos y artísticos para así lograr un ejercicio correcto, las habilidades motoras también forman parte de este deporte, el ritmo y la música serán parte fundamental.

En la Gimnasia Rítmica se deben entrenar varios aspectos por lo que es importante desde el principio con las niñas pequeñas ir entrenando a través de actividades lúdicas.

Por otra parte las habilidades motoras y el desarrollo de cada destreza será muy útil para el resto de la vida de cada niño en todas las actividades cotidianas que deba realizar en todos los campos de su vida estudiantil y profesional.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo ya que servirá para Emancipar, criticar e identificar el potencial para el cambio. Desde el paradigma *crítico* el diseño de investigación se puede definir como dialéctico, se va generando a través del diálogo y consenso del grupo investigador, que se va renovando con el tiempo, convirtiéndose en un proceso en espiral.

Específicamente el presente trabajo se orienta sobre los supuestos por Carr y Kemmis (1988) cuando en la teoría crítica de la enseñanza expuesta por los autores entiende que la ciencia social crítica desarrolla la sociedad para eliminar problemas. Sujeto a este paradigma socio crítico se valoran los criterios de Popkewitz (1988), el mismo que describe principios útiles del enfoque con los cuales el presente trabajo se identifica “Entender la realidad como espacio de intercambio práctico ; unir teoría y práctica valorando la relación que existe entre las actividades y los valores que se forman en las atletas ; Realizar una integración de los participantes de la investigación proporcionando espacios de auto reflexión y toma de decisión”.

Se entiende filosóficamente la metodología del siguiente trabajo con similar enfoque ya que como finalidad se espera generar transformaciones en distintos espacios partiendo de la comprensión, conocimiento y compromiso de los sujetos al asumir con conciencia crítica las acciones inadecuadas que ejecutan. Los sujetos de la investigación producen y reproducen ideas dirigidas a transformar su realidad, es decir el hecho pasa de reflexión - acción a acción- reflexión.

Desde el punto de vista **Sociológico** se sujeta esta investigación en distintos enfoques útiles muy asociados a los aportes que se brindan en la fundamentación psicológica. Específicamente se valoran los criterios sociológicos expuestos en la teoría de Abraham Maslow, un sujeto auto realizado es aquel que cuenta con una mejor percepción de la realidad que le permite un mejor desarrollo de los procesos de creatividad.

Se valoran además la Teoría Bifactorial de Herzberg, el mismo que entiende el comportamiento sujeto a dos factores: Intrínsecos y extrínsecos. Consecuentemente al valorar el comportamiento se valora la motivación, la cual está sujeta a la reestructura de la realidad social. La motivación forma parte de atención de cualquier sustrato social ya sea en el rendimiento de las capacidades del ser humano como en la propia dinámica de la vida social. A tal propósito es útil reflexionar sobre el fenómeno del cansancio como un elemento determinante del crecimiento o el decaimiento de las motivaciones hacia el deporte. Las vivencias del cansancio varían según cuánto y cómo el individuo esté envuelto en la acción. El sexo, la edad, la constitución, la salud y el entrenamiento actúan junto a factores como el estrato social, el aburrimiento, el perfil de la personalidad, sobre la sensación del cansancio y sobre la capacidad de soportarlo. El umbral de cansancio, o sea el nivel máximo de resistencia a la fatiga, está estrechamente condicionado por el interés hacia la acción que tiene que satisfacer los deseos del sujeto y además ser placentera, sino, el deporte se configura para el atleta como una fuente de frustraciones, lo cual provoca el decaimiento de las motivaciones y del interés. Según Luigi Carretta y Cristina Paioro (1990), un sujeto está intrínsecamente motivado si se siente competente y autónomo

en su campo. Por el contrario, si un sujeto hace depender de los factores externos las causas de su propio comportamiento no podrán probar sentimientos de competencia y autonomía necesaria para sentirse intrínsecamente motivado.

Cada una de las fundamentales exigencias humanas puede encontrar en la actividad gimnástica, como una acción social más, genera un momento de satisfacción, que varía con las situaciones y los sujetos mismos. Es posible conociendo el empuje motivacional hacia esta disciplina contribuir a mantenerla y satisfacerla para poder así alcanzar un buen nivel de aprendizaje motor.

El ambiente del gimnasio es substancialmente diferente al cotidiano y constituye una novedad para conocer e insertar en los esquemas clasificatorios.

En este ambiente la gimnasia debe enfrentarse con toda una serie de obstáculos que, con la ayuda del entrenador (en el cual al principio la gimnasta debe estar segura de poder confiar), puede enfrentar y superar conociendo tanto la satisfacción como las propias limitaciones.

La Teoría del establecimiento de metas de nos dice “Esta teoría está basada en el supuesto de que las personas se comportan en forma racional. El punto capital es la relación entre metas, intenciones y desempeño de la tarea. La premisa básica es que las ideas conscientes regulan las acciones de la persona” Locke y Lathman (2001)

La siguiente investigación se sustenta en los conocimientos de F. Fernández (1996). El autor cubano manifiesta que en la medida que el entrenador conozca que es un valor y como regula la conducta de las deportistas, estará en condiciones de proporcionar una mejor formación y desarrollo del proceso Enseñanza- aprendizaje. Se entienden los valores como uno de los instrumentos eficaces en el proceso de desarrollo de las habilidades motoras, llegan a ser los valores elementos importantes en toda metodología que se ejecute.

Las formas de actuar que propicien desarrollo de la actividad cognitiva parten del propio ejemplo que brinde el entrenador. Consecuentemente en la medida que la investigación detecta los valores que expresan los entrenadores se muestran así mismo en relación los valores que reciben las deportistas en los entrenamientos.

En la **Fundamentación Axiológica** se mencionaran los diferentes valores como en todas las Disciplinas Deportivas en la gimnasia rítmica es muy importante el desarrollo y formación de los valores, en la preparación de una atleta se necesita mucha entrega y dedicación ya que esta disciplina necesita de mucha concentración y psicología individual, debido a que dicha preparación influirá en el resultado personal.

En el desarrollo de la personalidad contribuye de alguna manera la práctica deportiva, la inserción de valores sociales a través de la actividad que motivan a los sujetos se insertan con mayor fortaleza. La propia necesidad de lograr el éxito en el deporte se produce que el sujeto perfeccione su labor en equipo lo que permite la fortaleza de valores colectivos de solidaridad y sentido de pertenencia por los motivos del grupo.

Las conquistas de los atletas de alto rendimiento depende del adecuado desarrollo psicosocial que el individuo mantenga; de tal manera se ha comprobado en investigaciones que una persona mientras mayor éxito social psicológico alcance mayores son sus resultados en el deporte que práctica.

Dicha investigación se sustenta en las ideas del constructivismo, de desarrollar pensamientos positivos y valores que le permita un mejor desarrollo en las menores atletas. Se forman a través de la educación mejores relaciones interpersonales creando un ambiente favorable para la competencia.

Al mencionar un aprendizaje afectivo según la Lic. Mariana de Anquin (2012) “enseñar desde las fortalezas, todos los niños del mundo tienen una extraordinaria capacidad para aprender, todos sin excepción de ninguno”. Desde esta perspectiva se

puede decir que el aprendizaje afectivo enseña partiendo y valorando lo que hay dentro de cada niño. Valorando no midiendo si hay mucho poquito o nada.

Desde el campo educativo se debe buscar la forma de fomentar valores en las atletas, así mismo desarrollar actividades que incidan en las tres dimensiones de aprendizaje como son afectiva, cognoscitiva y volitiva, se debe tomar en cuenta que es más importante formar gimnastas preparadas para la vida con valores sociales que ayudaran a que tengan mejores oportunidades en su vida.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

Capítulo 4 establece:

Art. 42: El estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Ley de Cultura Física, Deportes Y Recreación

CAPITULO ÚNICO

Art. 1: Esta ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

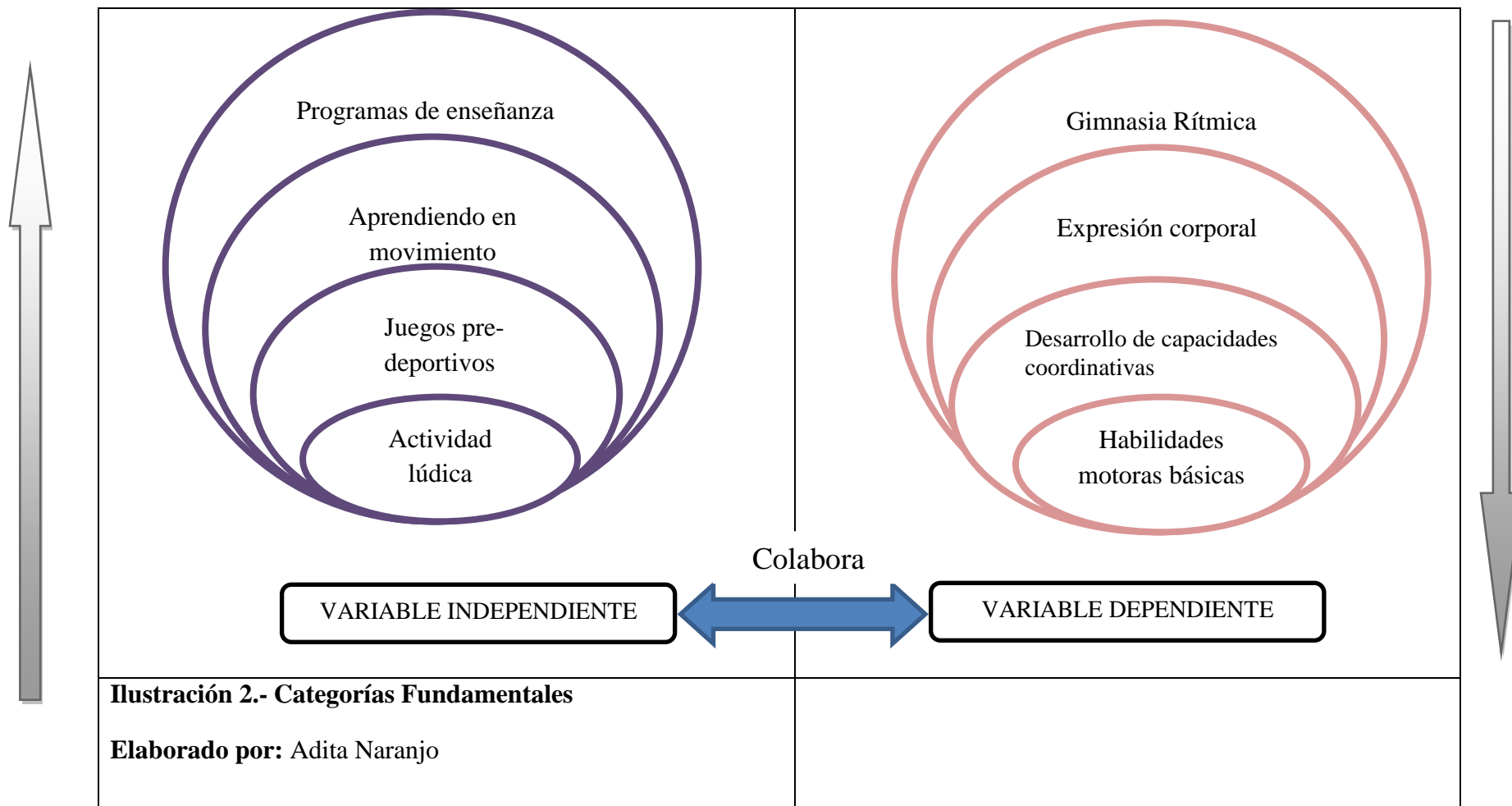
Art. 2, Lit. a: Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

Título II
DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

Capítulo I
NORMAS GENERALES

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de educación física, deportes y recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Constelación de Ideas de la Variable Independiente

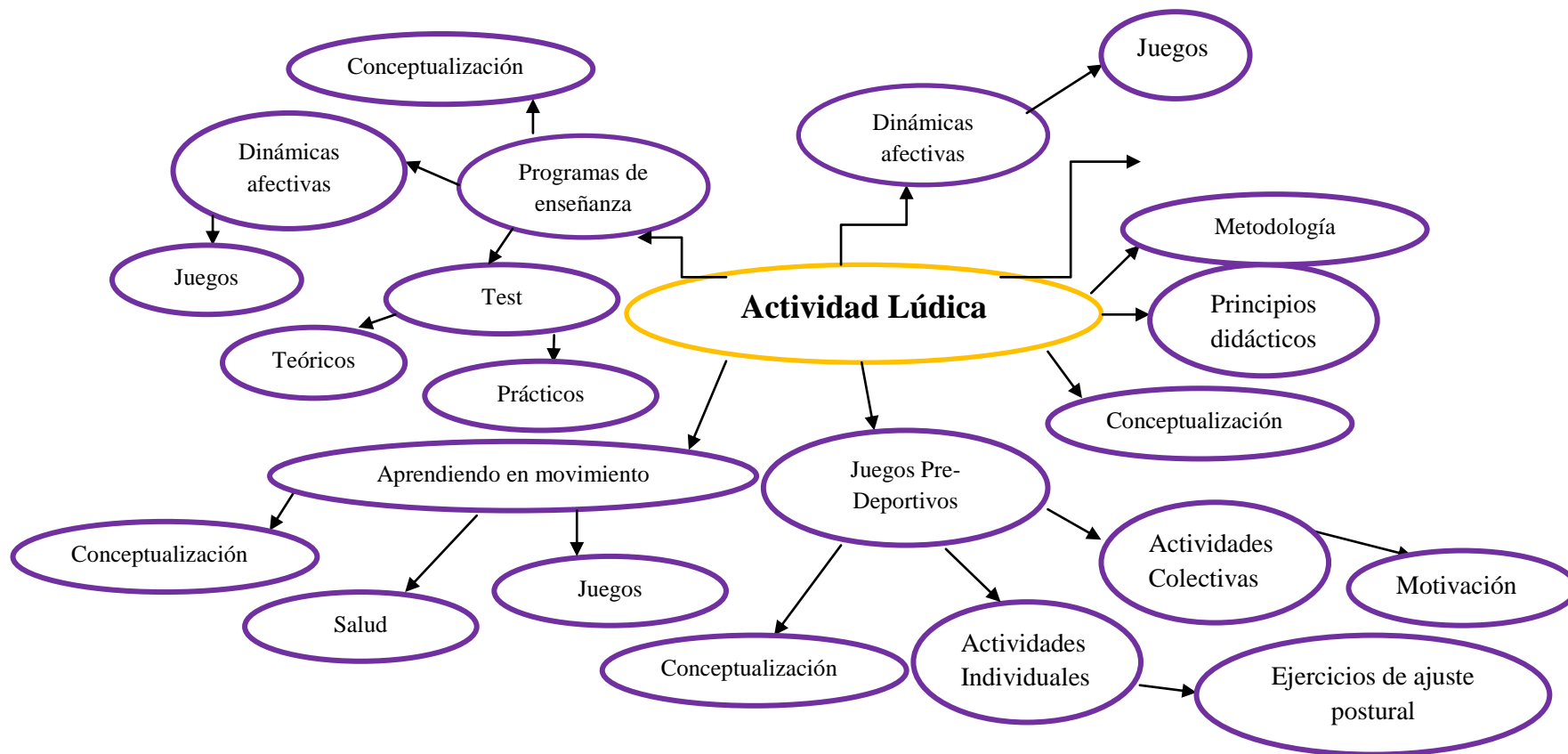


Ilustración 3.- Constelación de la VI

Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

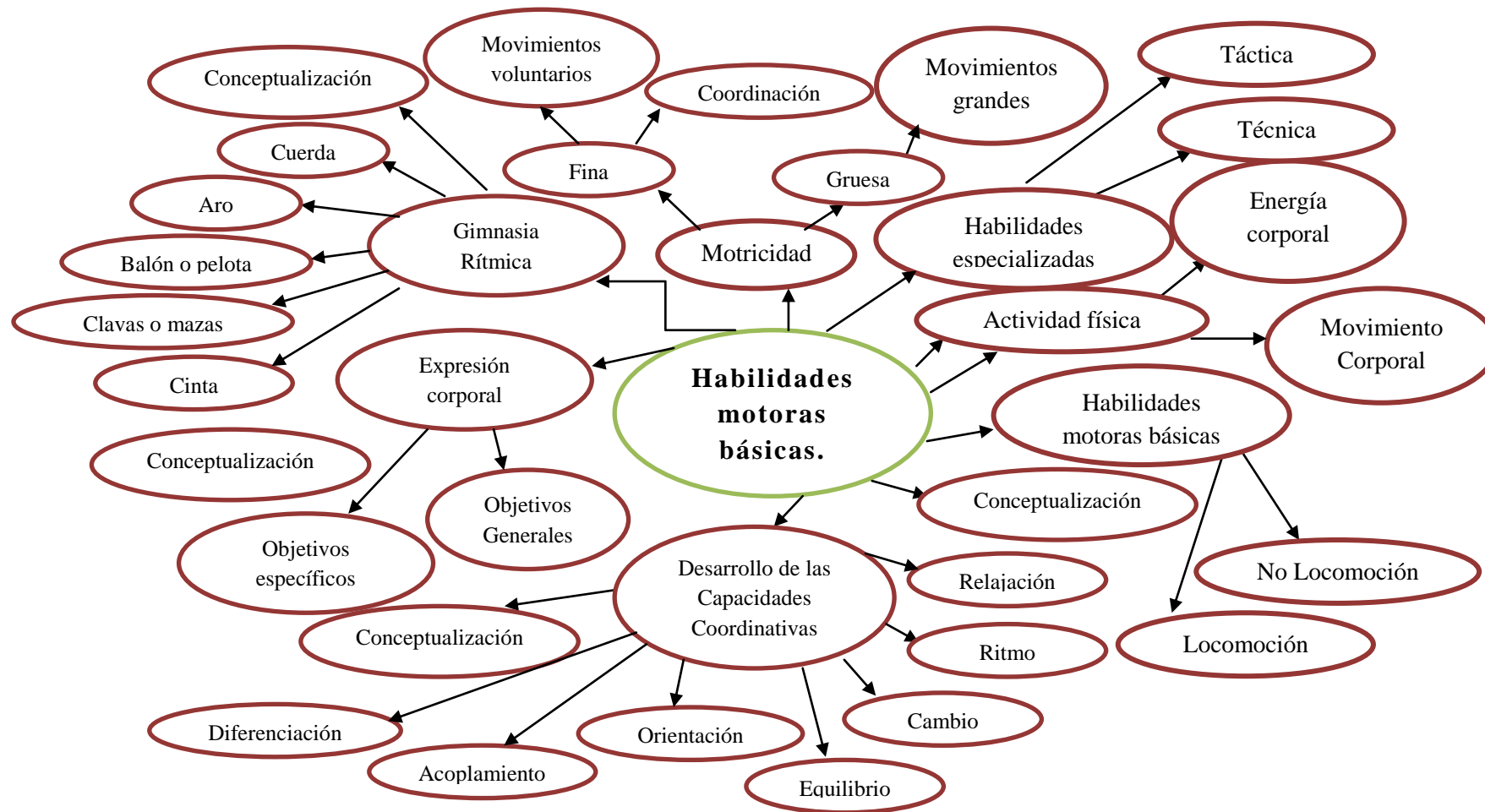


Ilustración 4.- Constelación de la VD
Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo.

2.5. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Programas de enseñanza

Permiten organizar y detallar las actividades que se realizarán en un periodo de tiempo, ya sean trimestrales, semestrales o anuales, el mismo servirá a los entrenadores a saber si se ha cumplido, o demostrar el progreso de las deportistas, su desarrollo no puede ser espontáneo o empírico, esto requiere de una planificación adecuada con vistas a lograr los objetivos propuestos para el año o ciclo deportivo.

"El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional". (Blázquez, 1992).

Este tipo de programas son usados en deportistas hasta los 12 años ya que es en la etapa en donde se debe poner más énfasis en desarrollar la motricidad y elementos básicos con implementos o manos libres de las gimnastas, los mismos pueden ser grupales ya que son niñas que aún no entran en una etapa competitiva o en un ciclo olímpico.

Enfrentar el proceso de preparación deportiva es una de las prioridades fundamentales del deporte moderno con el objetivo de obtener elevados logros. En este sentido se presta gran atención a la iniciación deportiva y dentro de esta al desarrollo de todos en contenidos que conforman la preparación de los niños que se inician en cada deporte, que constituyen un bloque fundamental para alcanzar los resultados esperados. Se debe realizar un estudio diagnóstico con el propósito de conocer la marcha del proceso de preparación de forma integral en la gimnasia rítmica, dentro de las categorías 7-8 años libre y con implementos, observando si existen dificultades dentro del proceso, ya que entrenadores de la mayoría de disciplinas

de iniciación no tienen un programa de enseñanza para así guiarse sobre el proceso y ajustes que se debe ir haciendo a las y los deportistas que apenas están iniciando en cada disciplina deportiva.

Para (Navelo, 2000) “Para diseñar el programa para la preparación técnico táctica en las categorías investigadas. Los Programas deben ser sometidos a criterios de especialistas .Nos apoyamos en métodos reconocidos como válidos por la Cultura Física lo que aporta nivel científico a la investigación”.

Para cada entidad deportiva que administra el deporte en cada sector o población que se dedican a motivar la iniciación deportiva es preocupante ya que no existen normativas que establezcan la importancia de un programa de enseñanza que oriente metodológicamente a cada técnico deportivo , lastimosamente esta problemática se da en los países menos desarrollados , ya que en países que tienen medallas olímpicas y son pioneros en cada deporte , estudian y dan más importancia a las categorías de masificación puesto que están conscientes de la importancia que tiene crear bases sólidas en cada deportista y lo que significara su buena preparación inicial posteriormente en el alto rendimiento.

Al realizar un programa de enseñanza se deben tomar en cuenta varias cualidades de las deportistas, la preparación física, técnica, táctica, biológica y psicológica ya que todas ellas dan un aporte importante aporte para la formación y elaboración de cada programa.

Actualmente en el deporte se está adquiriendo un nuevo prisma en pos de verificar y descubrir nuevas aristas que se organizan en forma de Programas de enseñanza deportivos, el desarrollo de la ciencia y la técnica y específicamente la genética, está dando pasos de acuerdo a la transformación en futuros años de los adelantos en los nuevos modelos existente para la planificación del entrenamiento deportivo.

La adopción de nuevos modelos, los cuales dista mucho de los aplicados por los precursores de teorías de entrenamiento deportivo, para la preparación de los atletas, aunque para el proceso de iniciación deportiva de niños, puede ser utilizado con eficiencia, ya que la mayoría de las competiciones para categorías, que en este caso serían como chequeos de los avances de las menores.

Se debe respetar cada fase del programa deportivo para analizar los progresos de cada menor, no se debe dañar el periodo de sesiones de entrenamiento ya que si se salta una fase no tiene sentido realizar planificaciones, para edades de niñas tempranas lo ideal es planificar diariamente al igual que en el alto rendimiento, pues se debe preparar a las pequeñas para cada aspecto de la vida deportiva que va a aproximarse a medida que vayan creciendo y se deba ir aumentando las cargas.

Actualmente, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegundo los altos resultados deportivos.

Se debe además destacar al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como la ayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

- Posibilita un uso racional de los medios y métodos.
- Contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
- Fortalecen el proceso de selección.

Las tendencias de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características enfatizantes en diferentes ciencias.

Desde el siglo pasado hasta nuestros días, todos los científicos en el deporte, tienen la misión de preparar lo mejor posible a los deportistas, estos parten desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales.

En la etapa de iniciación se marca toda la vida deportiva y personal de cada gimnasta por lo que es importante que cada entrenador sea consciente de la preparación que va a dar a cada una de sus deportistas, para así tener deportistas de elite en un futuro, sin causarles danos es decir lesionándolos o sobre cargándolos haciendo que sientan la necesidad de abandonar el deporte.

Aprendiendo en movimiento

En la actualidad en el Ecuador el programa se ejecutará durante este año en los períodos lectivos de la Costa y Sierra, y a partir del próximo (2015-2016) se articulará al currículo de Educación Física con las actualizaciones y adecuaciones correspondientes.

“Aprendiendo en Movimiento” se compone de bloques temáticos que contienen actividades que realizarán los estudiantes. Entre estos bloques según la página del (Ministerio de Educación Ecuatoriano, 2014) se cuentan los siguientes:

- Armemos un circo (Ej.: Ejecución de malabares, actos de equilibrio, etc.)
- Recuperemos los juegos tradicionales (Ej.: Rayuela, saltos de cuerda, carreras de ensacados, etc.)
- Seamos atletas (Actividades que propicien correr, saltar, lanzar, etc.)
- Seamos gimnastas (Ej.: Ejecución de roles, media lunas, pirámides, etc.)
- Vamos a bailar (Coreografías de diferentes ritmos)
- Juego con elementos (Ej.: El juego de los países, la “bola quemada”, etc.)

Estas actividades se realizarán durante tres de las cinco horas semanales de educación física; en las otras dos horas, se desarrollará el currículo habitual de educación física que tiene cada plantel.

Cada institución educativa deberá obtener los bloques temáticos, actividades y contenidos que el Ministerio sugerirá. Como punto principal se debe mencionar que estas actividades serán sencillas y no se requerirá que el docente sea experto en la enseñanza de Cultura Física, su criterio pedagógico será fundamental y principal en la aplicación de este programa.

El principal objetivo de este programa es incentivar tanto a docentes como estudiantes a impartir y recibir clases más activas, ya que está científicamente comprobado que el tiempo de atención que un infante puede prestar por todo el día seguido es casi nulo, al hacer de las actividades cotidianas, acompañadas de juegos y movilidad las mismas se hacen más interesantes. Entonces este programa será útil tanto para docentes como para estudiantes. Se captará la atención pudiendo impartir conocimientos de manera en que los niños y niñas estén prestos y dispuestos a recibir con agrado y dedicación.

Esta propuesta inicio con los estudiantes de Instituciones fiscales del país en el año lectivo 2014-2015. En la Región Sierra, se aumentó de dos a cinco horas semanales de la asignatura de Cultura Física, para escuelas y colegios públicos de todo el Ecuador. Estas actividades contribuirán con el desarrollo emocional, físico, psicomotriz, socio afectivo y cultural de niños/as y adolescentes.

El deporte va a ser un magnífico medio en el que los practicantes van a poder desarrollar sus capacidades perceptivo-motrices y las habilidades básicas y genéricas. Esto ayudará a conocer su cuerpo y sus diferentes posibilidades de movimiento. Por tanto, va a servir como un medio más para desarrollar motrizmente al estudiante.

Salud.- La práctica que proponemos no puede ser entendida sin un desarrollo paralelo de la salud física, psíquica y social de los alumnos. Independientemente del deporte que trabajemos, éste debe ser desarrollado de forma correcta, teniendo en cuenta el buen desarrollo de las cualidades físicas.

Juegos.- El deporte en Primaria es, y debe ser, un juego. La práctica deportiva será motivante para el niño, y ésta se desarrollará después de haber pasado por unas fases previas en las que trabajaremos juegos más simples que se irán complicando hasta llegar al deporte reducido.

Es en la etapa preescolar donde los niños y niñas mediante la actividad física y el juego adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de ellos. De ahí que los niños que no reciben una adecuada estimulación tendrán en los años posteriores limitaciones físicas, emocionales y sociales; además del hecho de ser probablemente jóvenes y adultos poco activos, situación que suma condiciones de exposición para ser adultos afectados por enfermedades crónicas no transmisibles.

El deporte escolar se puede entender como el deporte que se practica en la escuela o como el deporte que practican los jóvenes en edad escolar. ”En el primer caso nos referiríamos al deporte que se desarrolla en el entorno de un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesorado del centro. Mientras, el deporte en edad escolar es un concepto más amplio que recoge todas aquellas actividades deportivas ofrecidas al niño dentro de un periodo temporal más o menos concreto” (Moreno, 1998: 168).

En el proceso de la práctica deportiva en las instituciones educativas se pueden observar varios puntos favorables como son:

- Mayor participación
- Mas motivación

- Situaciones menos complejas
- Situaciones reales de juego.
- Formación motriz
- Fomenta el respeto entre compañeros y respeta reglas
- Fomenta el juego limpio sin violencia.

El desarrollo infantil es un proceso complejo que ininterrumpidamente desde del nacimiento ocurren infinidad de transformaciones que dan lugar a estructuras de distinta naturaleza, tanto en el aparato psíquico (afectividad- inteligencia) como todas las manifestaciones físicas (estructura corporal y funciones motrices).

La Educación Inicial comprende la atención integral de niñas y niños desde su concepción hasta los 6 años durante esta etapa se forma el cimiento de la personalidad, desarrollo integral y la base de una continuidad en la escuela primaria, se inicia una vida social inspirada en los valores de la identidad nacional, democracia, justicia e independencia. Considera las niñas y niños un ser único con necesidades, intereses y características propias del momento en el que se encuentra. (Gil & Sánchez, 2004).

Es por eso que se precisa que la etapa preescolar es una de las etapas más importantes en la vida del niño y la niña, ya que es cuando se están formando hábitos, en cuanto a socialización, alimentación, actividad física y otras que llevan al aprendizaje y formación, es el juego, la lúdica y la actividad física que permite el perfeccionamiento del niño; tradicionalmente al hablar del tema de actividad física en niños se concibe solo como resultados en salud, o como facilitador en la consecución de resultados positivos en deporte, valiéndonos del juego y la lúdica. La etapa preescolar del desarrollo de 3 años según la sistematización realizada para el trabajo se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor, donde la actividad física programada de educación física como componente integral, asume la importancia vital en el desarrollo del sujeto. En la etapa de la adquisición de habilidades motrices

básicas (cuadrúpeda, equilibrarse, caminar, lanzar, saltar), además de combinaciones entre ellas y del desarrollo de las capacidades coordinativas como la regulación de los movimientos y cambios motrices, así como ritmo, orientación espacial flexibilidad y otras que se van desarrollando a largo plazo como fuerza, resistencia, rapidez.

Juegos Pre-Deportivos

Estos juegos son un medio que permite motivar la participación de un gran número de niños y niñas de todo el país en actividades deportivas competitivas, aportando al desarrollo de procesos técnicos, que constituyen una posibilidad para detectar talentos deportivos con proyección al alto rendimiento, además requieren habilidades y destrezas propias de cada deporte; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, saltos, los mismos movimientos que ayudaran a que se preparen a los futuros deportistas de una manera adecuada.

Su práctica es muy aconsejable pues prepara a las niñas y niños para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de beneficios físicos los cuales permiten que se desenvuelvan de una manera más efectiva en cualquier deporte.

Los deportistas deben pasar por una serie de etapas o fases que les van a llevar desde su primer contacto con el deporte, iniciación, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas fases implicará que podamos programar el trabajo con nuestros deportistas con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando que nos saltemos pasos y escalones necesarios en la educación motriz de los jugadores.

(Bermúdez, 1996) escribe sobre este tipo de juegos y afirma que “Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas”.

En el deporte como en todas las actividades que el ser humano aprende a lo largo de su vida se necesitan bases firmes para iniciar a realizar las mismas, por lo tanto en el deporte que es algo complejo se necesita iniciar de manera correcta y que mejor que

con niños y niñas incentivados por el juego que obligatoriamente debe ser realizado antes de entrar a temas técnicos y tácticos que cada disciplina debe dominar.

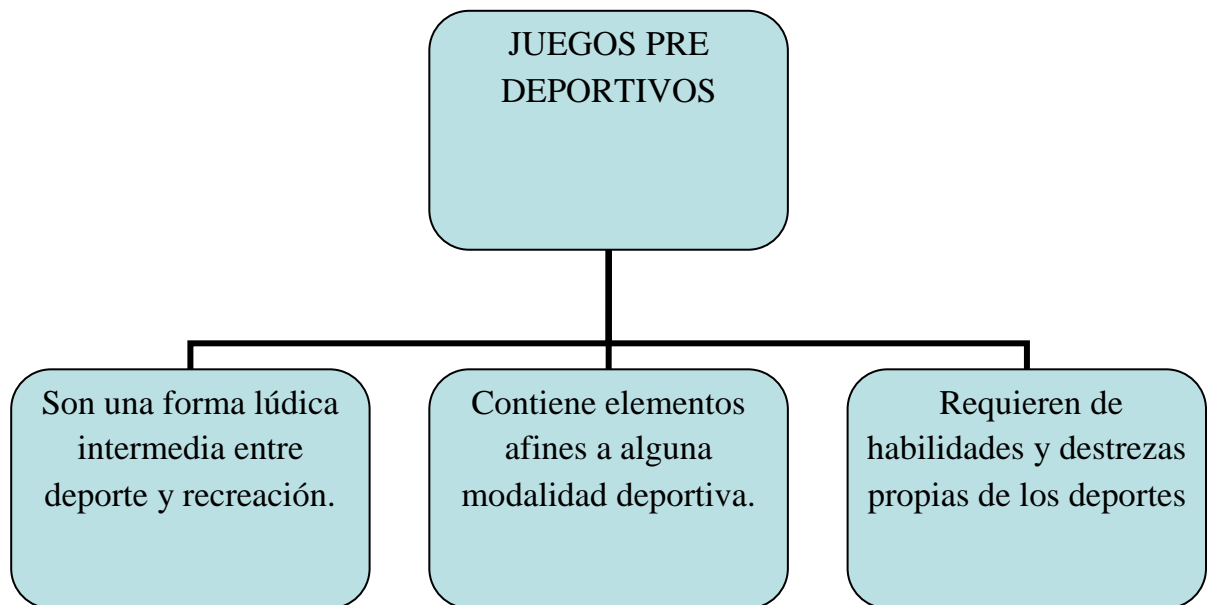


Ilustración 5.- Juegos Pre Deportivos

Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo.

Los juegos pre-deportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte. (Torres, 2005).

Al mencionar que este tipo de actividades son esenciales previo a entrar en temas técnicos y tácticos, se debe tomar en cuenta que no se deben llevar a cabo durante un periodo de tiempo limitado, al contrario se deben realizar con mucha frecuencia, ya que como se ha mencionado anteriormente, entrenadores/as pueden aplicarlos incluso para enseñar movimientos complejos, partiendo del juego como principio básico de cada actividad.

De alguna manera, los juegos pre deportivos pueden ser considerados como una variante de los juegos menores, especialmente caracterizados por consistir de la adquisición de determinados movimientos, acciones, habilidades primarias que sirven de base, de cimiento, para asimilar las habilidades deportivas. A partir de los juegos pre deportivos, los niños se acercan a la noción de competencia y además pueden empezar a ejercitarse en cuanto a la percepción, análisis y toma de decisiones vinculadas al juego.

Cabe destacar, que normalmente los juegos pre deportivo y los juegos deportivos comparten las mismas reglas.

Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos.

Características de los juegos pre deportivos:

- Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocer lo básico de las reglas del deporte.

Por otra parte resulta indispensable que los entrenadores y profesores organicen este tipo de juegos y dispongan una actitud pedagógica, sin olvidar jamás que la atención debe estar puesta en los niños o deportistas que estén realizando el juego pre deportivo y su respectivo aprendizaje.

Los juegos predeportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Entiende este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del pre púber. (García & Fojeda. 1987)

Aquí se demuestra la importancia de los juegos pre deportivos, puesto que van más allá de los juegos simple o tradicionales y al tener reglas más específicas preparan a los niños pequeños para acatar indicaciones que posteriormente deberán recibir por parte de entrenadores en un deporte específico.

Otro punto para los profesores y entrenadores es que cada día se les ensene a los estudiantes pocos juegos para no confundirlos y así otorgarles libertad absoluta para que puedan improvisar sin interrupciones ni explicaciones así desarrollará su imaginación al crear variantes para cada juego.

Gracias a la psicomotricidad logramos el dominio del equilibrio, manejando así la fuerza, resistencia y lateralidad. Todo ello nos lleva al control de movimientos tanto gruesos como finos, contribuyendo con la identidad personal ayudando a la ubicación espacial, la psicomotricidad orienta en el espacio y en el desplazamiento, por ser trabajado meramente en grupos de ayuda en la formación de la identidad personal y el sentido de pertenencia a un grupo social. (Masaru, 1997).

Este tipo de juegos ayudaran a desarrollar en las niñas y niños sus capacidades físicas e intelectuales, las mismas que colaboraran positivamente en mejorar su desempeño deportivo, por otra parte se deben combinar con juegos grupales que ayudaran a los menores a identificarse y de a poco a ir descubriendo su propia identidad, su carácter y a forjar aspectos positivos en su desarrollo. Se integraran a la sociedad con más facilidad, serán comunicativos y expresaran sus emociones y sentimientos sin temor.

Actividad Lúdica

La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo relacionado con el juego, se deriva del latín “ludus”, su significado precisamente es juego, se la puede describir como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas

impuestas por la cultura y el entorno en el que desarrolla sus actividades cotidianas diariamente.

En los niños son necesarias, como expresión de su imaginación y de su libertad para crecer individual y socialmente, puesto que existen juegos que deben desarrollarse en grupos y otros de forma individual, con cada uno se desarrollaran distintas partes de la personalidad y cerebro del sujeto.

En tal sentido el tema de la actividad lúdica en la etapa pre escolar y escolar es una estrategia que permite estimular y determina el desarrollo de la niña o niño , puesto que con este tipo de actividades se puede fortalecer valores , reforzar el aprendizaje , el desarrollo motor , psíquico y físico , por ende las habilidades motoras también. Además esto contribuirá para que el infante pueda tener más oportunidades y mejores condiciones de participación en un grupo, lo cual ayudara y serán bases firmes y solidas que serán útiles a lo largo de la vida de cada persona.

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. (Jiménez, 2002)

Al formar parte del desarrollo humano es importante que tenga cimiento sólidos, es por eso que no existe mejor etapa que la niñez para que el menor adquiera esta información, obviamente a través de juegos que son una forma divertida de aprender, por su temprana edad los niños principalmente piensan en disfrutar de cada actividad que realizan, a la vez la actividad lúdica permite que el conocimiento se vaya creando de una manera correcta que perdurara durante toda la vida del infante.

Lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y

propósitos del nivel educativo. En ese sentido el docente de educación inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña. (Torres, 2004)

Cada actividad lúdica será adaptada de acuerdo a las necesidades de cada entrenador, en este caso dependiendo de la disciplina deportiva, deberá crear estrategias para obtener los resultados deseados en su programa de enseñanza para el caso de niños/as hasta 12 años de edad. Utilizando este tipo de actividades los y las menores se sentirán mejor en cada sesión de entrenamiento, con entusiasmo de asistir, sin ser obligados por sus familiares, sentirá que el entrenamiento es un tiempo para disfrutar y despejar su mente, no para reprimirla o tener más estrés que diariamente puede ir acumulando en su lugar de estudio o en su vida cotidiana. Aplicando bien los principios de la recreación de seguro se van a tener mejores resultados, prolongando la vida deportiva de cada deportista. Esta etapa es principal y fundamental para definir el futuro deportivo de cada individuo.

Definido el juego según el diccionario del Español actual citado por (Matos, 2002), como "acción y efecto de jugar; entendiéndose por jugar hacer algo para pasar el tiempo de forma activa y divertida, comprende cualquier actividad, competitiva o no, que se realiza exclusivamente con fines recreativos".

En este sentido se utiliza de una manera libre, su definición expresa la variedad de actividades lúdicas que normalmente se presentan en la sociedad. Desarrollando la motricidad fina a través de herramientas, repartir naipes, tomar objetos con los dedos y trasladarlos a otros sitios, entre otras actividades que serán más eficaces si están adecuadas a las habilidades lúdicas.

En cuanto a los aspectos teóricos y metodológicos relacionados con lo lúdico, existen varias estrategias a través de las cuales se combina lo cognitivo, lo afectivo y lo

emocional del deportista. Siempre debe ser dirigidas y monitoreadas por el entrenador para elevar el nivel de aprovechamiento de los deportistas en la realización de este tipo de actividades, mejorando su sociabilidad, creatividad y proporcionando su formación científica, tecnológica y social.

Con las actividades lúdicas se enriquece el aprendizaje por el espacio virtual u dinámico, que implica como espejo simbólico que va transformando lo grande en pequeño y viceversa, lo imaginario en real.

El elemento principal de aprendizaje lúdico es el juego, que es el recurso educativo que puede ser aprovechado muy en todos los niveles del deporte y educación enriqueciendo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Los mismos pueden ser empleados con una variedad de propósitos, construye la autoconfianza, incrementando la motivación en el deportista. Es un método eficaz que proporciona lo significativo de aquello que se aprende.

Existen además varios aspectos positivos que se incrementan en las deportistas como son:

- Alegría
- Placer
- Gozo
- Satisfacción
-

Al mencionar estos aspectos se puede decir que es una dimensión del ser humano que tiene una nueva concepción, porque no debe incluirse solo en el tiempo libre , ni ser interpretada únicamente como juego, sino más bien como una parte fundamental de cada entrenamiento.

Los objetivos pueden ser diversos y aumentan a medida que se practica la lúdica. Entre los objetivos generales más importantes se pueden citar los siguientes:

- Enseñar a los estudiantes a tomar decisiones ante problemas reales.
- Garantizar la posibilidad de la adquisición de una experiencia práctica del trabajo colectivo y el análisis de las actividades organizativas de los estudiantes.
- Contribuir a la asimilación de los conocimientos teóricos de las diferentes asignaturas, partiendo del logro de un mayor nivel de satisfacción en el aprendizaje creativo.
- Preparar a los estudiantes en la solución de los problemas de la vida y la sociedad.

Principios didácticos

Si nos referimos a la lúdica, como estrategia didáctica, es importante señalar los principios didácticos en la enseñanza de (Stocker, K, 1984). “Estos principios son la base para seleccionar los medios de enseñanza, asignar tareas y evaluar aprendizajes y los lineamientos rectores de toda planeación de cualquier unidad de aprendizaje”.

1. **Carácter científico.** Toda enseñanza debe tener un carácter científico, apoyado en la realidad.
2. **Sistematización.** Se deriva de las leyes de la ciencia que nos enseñan que la realidad es una, y forma un sistema y se divide de acuerdo con el objeto de estudio, pero sin perder su carácter sistémico. En el proceso educativo, la sistematización de la enseñanza, quiere decir formación sistemática en el alumno, a partir de los contenidos curriculares. Se deben aportar conocimientos previamente planeados y estructurados de manera que el estudiante, los integre como parte de un todo.

3. Relación entre la teoría y la práctica. Lo teórico son los contenidos curriculares que se deben transmitir a los estudiantes, pero para que se logre la asimilación el docente estructura actividades prácticas.
4. Relación entre lo concreto y lo abstracto. Para este principio los alumnos pueden llegar hacer abstracciones mediante la observación directa o indirecta de la realidad, a partir de la explicación magistral del docente, por medio de procedimientos que incluyan las explicaciones del docente, la observación del alumno y preguntas en la interacción o la retroalimentación.
5. Independencia cognitiva. El aprender a aprender, es el carácter consciente y la actividad independiente de los alumnos.
6. Comprensión o asequibilidad. La enseñanza debe ser comprensible y posible de acuerdo con las características individuales del alumno.
7. De lo individual y lo grupal. El proceso educativo debe conjuntar los intereses del grupo y los de cada uno de sus miembros, con la finalidad de lograr los objetivos propuestos y las tareas de enseñanza.
8. De solidez de los conocimientos. Consiste en el trabajo sistemático y consciente durante el proceso de enseñanza, en contra del olvido.

Metodología

Para evitar que las actividades se conviertan en monótonas o sean tediosas es indispensable las estrategias lúdicas, puede contribuir para desarrollar el potencial de los deportistas, adecuando la pedagogía para contribuir el mejoramiento de los procesos deportivos.

Este tipo de actividades pueden ser utilizadas en todos los niveles deportivos y educativos.

Metodológicamente, se utiliza el juego como instrumento de generación de conocimientos, no como algo de simple motivación, esta idea se basa en torno a que el juego implica aprendizaje, pues se interiorizan y transfieren los conocimientos para que se vuelvan significativos, el juego permite probar, experimentar, ser protagonista, crear y recrear.

Usualmente se manifiestan los estados de ánimo y las ideas propias, lo que conlleva el desarrollo de la inteligencia emocional. El entrenador entonces deja de ser el centro en el proceso de aprendizaje. Se reconstruye el conocimiento a partir de los acontecimientos que se presenten en el entorno de entrenamiento.

Se define al entrenamiento lúdico como un espacio destinado para el aprendizaje. Las actividades lúdicas son acciones que ayudaran al desarrollo de habilidades y capacidades que el deportista necesita para apropiarse del conocimiento. El polideportivo es un espacio donde se realiza la oferta lúdica, cualitativamente distinta, es decir con actividades de animación, didácticas y de pedagogía activa.

Es mucho más fácil la comprensión de un contenido o de un ejercicio en este caso cuando el deportista está en contacto con el mundo que lo rodea de una manera más atractiva y divertida.

En este tipo de actividades se profundiza el ambiente de aprendizaje y cambio, además se relaciona la teoría con la práctica, así se llegara a una reflexión profunda por parte de los implicados, pues está cargada de significados.

La actividad lúdica está relacionada con la necesidad que tiene el deportista o alumno de sorpresas, contemplación e incertidumbre, de distancia, etc. Y se caracteriza por la

creatividad espontaneidad de una clase de este tipo. Se logra, que el alumno tenga diversas perspectivas del mundo y se integra a los espacios sociales que se le presentan.

Por otra parte (Piaget J. 1967) expone su interpretación del juego, partiendo de la estructura del pensamiento del niño y la niña. Distingue en el juego tres estructuras fundamentales: juegos-ejercicios, juegos simbólicos y juegos de reglas. En su libro "La formación del símbolo en el niño" presenta una clasificación basada en los estadios sensorio motor:

- Estadio de los reflejos (0-1 mes).
- Estadio de las reacciones circulares primarias (1-4 meses).
- Juegos sensorio motores o de ejercicios (0-2 años).
- Estadio de las reacciones circulares terciarias (12-18 meses)
- Estadio de la invención de nuevos medios, mediante combinaciones mentales (18-24 meses).
- El juego simbólico (2-7 años) basado en la teoría del egocentrismo.
- Juego de reglas (7-12 años). Las reglas aparecen en su forma más elemental a partir de los (4-5 años), no obstante se tornan fijas en el juego entre los (7 y 11 años).

La lúdica es inherente al ser humano en todas las etapas de su vida y ayuda a la adquisición de conocimientos, que se redefinen como elaboración permanente del pensamiento individual en continuo cambio, por la interacción con el pensamiento colectivo.

La clase lúdica se concibe como una actividad voluntaria, con determinados límites de tiempo y espacio, que sigue reglas libremente aceptadas, pero que se deben realizar obligatoriamente, ya que tienen un fin y van acompañadas de un sentimiento de tensión y alegría, así como de una conciencia de diferencia, con la vida cotidiana.

Otro punto a favor de trabajar con actividades lúdicas es que el proceso enseñanza aprendizaje se individualiza en el sentido de permitir que cada deportista trabaje con independencia y a su propio ritmo, promoviendo la colaboración y trabajo en equipo, además que el menor no se sentirá excluido pues está jugando y realizando actividades libres que no se ven limitadas, así también se establecerán mejores relaciones con sus compañeros, aprendiendo más y con motivación, lo que aumenta su autoestima y contribuye en el logro de habilidades cognitivas y sociales efectivas.

Lo lúdico es una experiencia educativa, tanto para el profesor como para el deportista, pensando en las diferencias necesidades del alumno y los diferentes momentos del proceso formativo de entrenamiento, la propuesta de actividades lúdicas es una guía que comprende el juego introductorio o de inicio, el juego cuerpo o medular y el juego que evalúa o final.

Existen varias formas de clasificar a los juegos como son por ejemplo los juegos dramatizados, juegos de construcción, juegos móviles y didácticos. Siendo así todos estos desarrollaran diferentes partes del cerebro y colaboraran con la motricidad, depende los objetivos trazados del entrenador y la forma en que crea conveniente aplicarlos, después de haber analizado el grupo con el que se está trabajando.

Saltar, correr, agarrar, perseguir, cambiar de direcciones, levantar, transportar, ayudaran a los deportistas a cumplir de mejor manera sus habilidades técnicas y tácticas dando así lugar a un aprendizaje significativo que dará resultados notorios.

Herminia Watson clasifica los juegos de la forma siguiente:

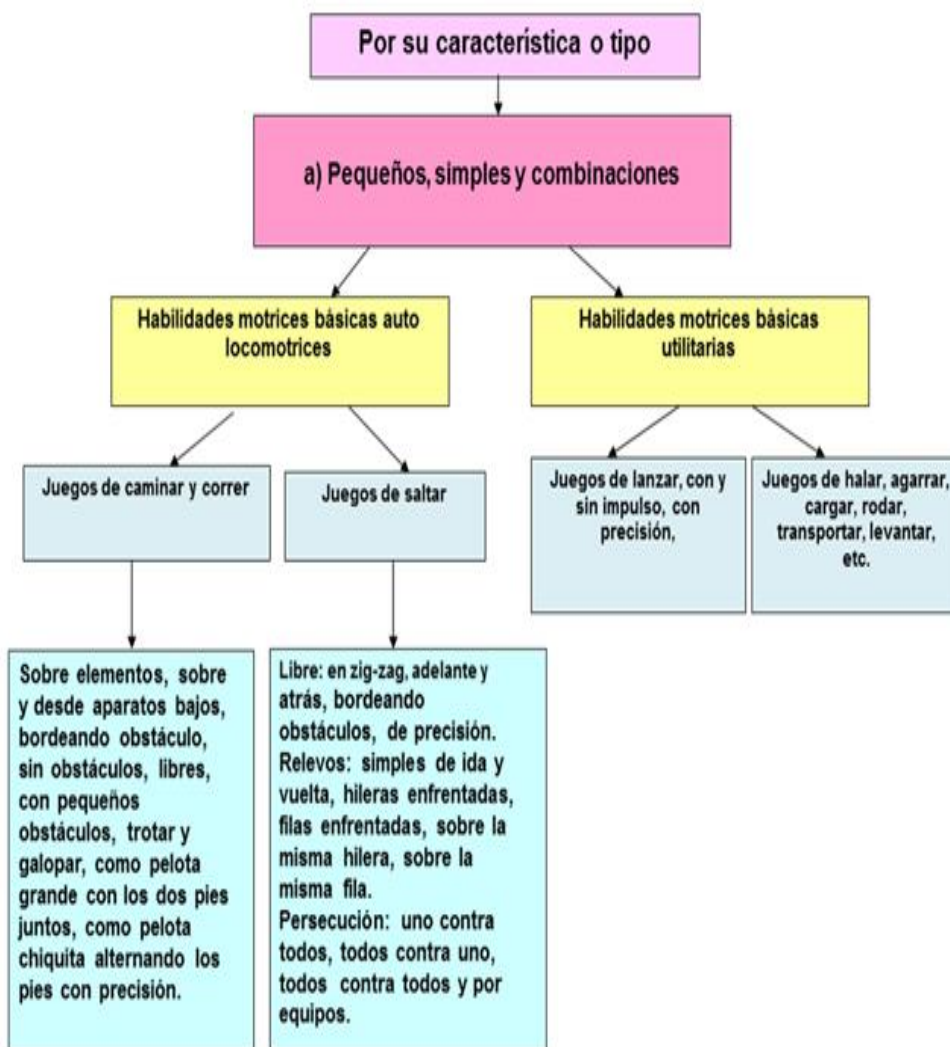


Ilustración 6.- Clasificación de los juegos
Adaptado por: Adita Gabriela Naranjo.
Fuente: (Watson. E, 2005)

La lúdica involucra principalmente los siguientes participantes:

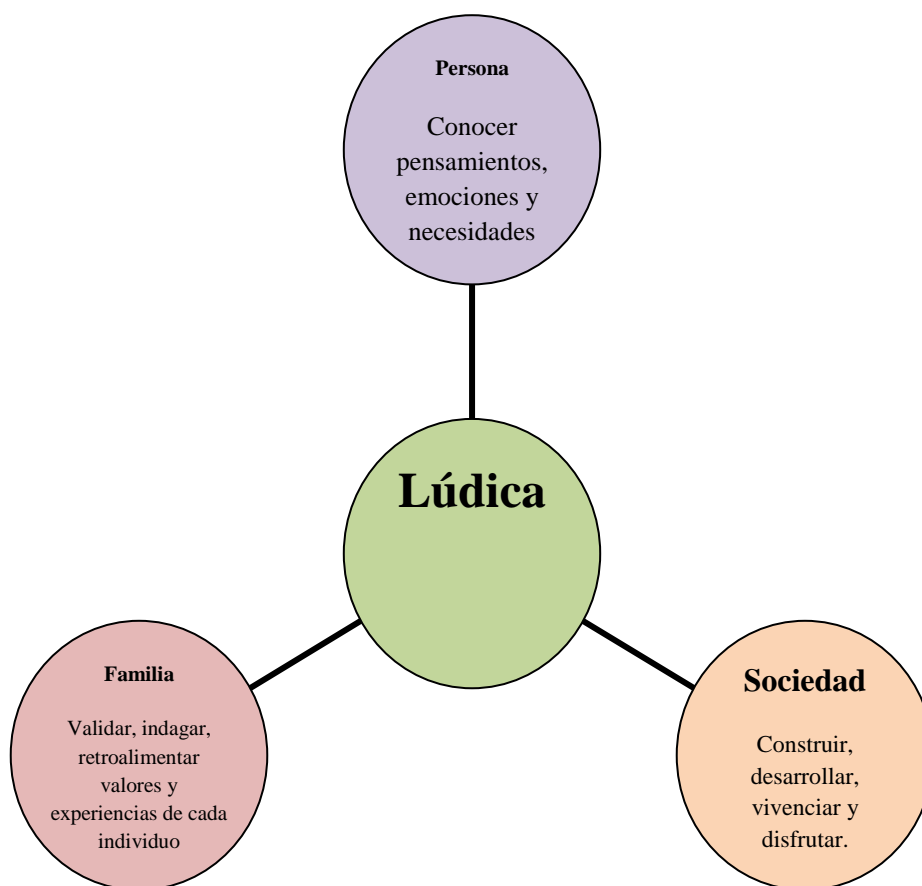


Ilustración 7.- Lúdica
Adaptado por: Adita Gabriela Naranjo.

Como la imagen lo resume podemos explicar que es necesario como entrenadores saber los pensamientos, emociones y necesidades de los deportistas para poder aplicar las técnicas y actividades lúdicas correspondientes a lo que se quiera desarrollar y enfatizar al momento de realizar las mismas.

Por otra parte la familia también desarrolla un papel esencial pues debe indagar, necesidades y estados de ánimo del deportista, además debe enfatizar valores y resaltar las cualidades, corregir defectos de cada individuo.

La sociedad, es decir el entorno del deportista construirá y desarrollara diversas vivencias que el deportista va a tener a lo largo de su vida, la sociedad la forman todas las personas por lo que se debe empezar por el núcleo de la misma que en este caso es la familia. Este es un trabajo en conjunto, el momento que alguna arista falle, el proceso no se cumplirá correctamente, por lo que el proceso enseñanza aprendizaje no se cumplirá a cabalidad, impidiendo así los resultados necesarios y deseados por el entrenador en el ámbito deportivo , además que el sujeto no se desarrollara en un 100% .

"Los juegos pueden estar presentes en las diferentes etapas de los procesos de aprendizaje del ser humano. Es evidente el valor educativo, que el juego tiene en las etapas pre-escolares y en la escuela en general, pero muchos observadores han tardado en reconocer al juego como detonador del aprendizaje. Para muchos el jugar está ligado al ocio ó equivale a perder el tiempo, y no están equivocados si en la aplicación del juego no hay estructura, sentido y contenido. Las actividades lúdicas pueden estar presentes inclusive en la edad adulta y ser muy constructivos si se los aplica bajo la metodología del Aprendizaje Experiencial, conscientes de que los seres humanos nos mantenemos en un continuo proceso de aprendizaje desde que nacemos y permanentemente mientras tenemos vida". (Yturalde. E, 2013).

A través de este análisis muy acertado el autor recalca que la actividad lúdica se debe manifestar en todas las edades, además de que se debe organizar el juego con objetivos para que así sea más efectivo y contribuya con el aprendizaje, estando siempre consientes que el ser humano aprende nunca dejara de aprender a lo largo de su vida sin importar la edad o experiencia que tenga.

Si se utilizan los juegos lúdicos como herramientas de enseñanza, se captara de mejor manera la atención de los participantes. La planeación y secuencia de la clase lúdica, así como, selección y uso de materiales y recursos didácticos, son aspectos que se estudian, se trabajan y desarrollan por el entrenador.

Se deben considerar y trabajar aspectos importantes necesarios como la motivación, la evaluación para la asimilación de contenidos, ya que brindan una calificación y el entrenador puede con ello tener una idea de los avances reales de cada deportista, sin someterlos a rigurosas pruebas físicas que en edades tempranas serían muy difíciles de aplicar, además que sería totalmente antipedagógico.

Los deportistas deben permanecer en un ambiente tan natural y normal como sea posible, el entrenador no podrá aplicar actividades lúdicas hasta que todos los deportistas se hayan familiarizado entre ellos. Deben explicarse de manera sencilla las instrucciones con los cuales se llegara a tener instrumentos de evaluación, por lo que se debe tener un propósito antes de aplicar la actividad en la clase.

(Jiménez. C, 2012) reconocido y prolífico autor latinoamericano, estudioso de la dimensión lúdica, describe:

"la lúdica como experiencia cultural, es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica. Desde esta perspectiva, la lúdica está ligada a la cotidianidad, en especial a la búsqueda del sentido de la vida y a la creatividad humana."

La lúdica es algo que debe ser parte de la vida del ser humano, puesto que no es una ciencia o algo que recientemente se ha puesto de moda, pues abarca toda la dimensión

psíquica al tener que ver directamente con la mente de las personas , social ya que necesitamos estar en contacto diario con otras personas para desarrollarnos, crear lazos afectivos con toda la colectividad y entorno que nos rodea, es por esto que se menciona que la lúdica da sentido a la vida pues principalmente está ligada a la creatividad de cada persona, de esta manera se evita caer en la rutina.

Resumiendo podemos apreciar que las expresiones, definiciones y consideraciones sobre el juego, mencionados anteriormente abordan de manera independiente conceptos o teorías pedagógicas, psicológicas, fisiológicas, estéticas, culturales, sociales, etc., sin embargo, sería conveniente elaborar un concepto más integrador, más amplio, más abarcador si tomamos en consideración las funciones del juego que a continuación se mencionan:

- Permite representar una lucha o un conflicto.
- Da un espacio para crear, explorar y descubrir.
- Promueve y facilita los vínculos humanos
- Favorece la regulación de las tensiones y relajaciones.
- Es un vehículo excelente para el ejercicio de la estructuración del lenguaje y el pensamiento
- Favorece la conexión del individuo con otras situaciones ya vividas
- Da vía libre a la construcción de un espacio intermedio entre la realidad y el placer
- Posibilita distintos tipos de aprendizaje
- Permite reducir el impacto de fracasos y errores.

Dinámicas afectivas

En el área deportiva como en cualquier otra la afectividad es parte fundamental de la realización de un deporte, al existir dinámicas que animen a los niños a continuar practicando un deporte, ellos querrán continuamente asistir a sus entrenamientos,

distribuyendo así su tiempo de mejor manera sin que sus prácticas deportivas se vean afectadas por las tareas escolares.

Todos los seres humanos necesitamos de afecto, esta es una parte indispensable del diario vivir , ya sea de la familia , los hijos, o la pareja, esto siempre será un motivo para continuar realizando las actividades que diariamente hacemos, teniendo así un motivo y razón para hacerlas con más entusiasmo esmero y dedicación.

Se ha comprobado científicamente que las expresiones de afecto, ya sean a través de las palabras cariñosas, caricias, besos, elogios, reconocimiento de logros y cualidades son acciones necesarias para que niños y niñas crezcan emocionalmente y puedan mantener relaciones de confianza, seguridad y respeto con y hacia los demás.

Además favorece la auto estima es decir el valor que cada quien se da, ni hablar en la etapa de la infancia que es donde se empiezan a poner cimientos de la personalidad que definirá como seremos durante el resto de la vida, existen menos riesgos de enfermedades como la depresión y ayudan a los menores a desenvolverse de mejor manera en todos los ámbitos personales y posteriormente profesionales.

Deportivamente hablando, el juego constituye la ocupación principal del niño, pues a través de este puede estimularse y se crean lazos de afectividad con sus demás compañeros y con el maestro, existirá un ambiente más confortable y natural durante cada práctica deportiva.

Además el juego en los niños tiene propósitos educativos y también contribuye en el incremento de sus capacidades creadoras, por lo que es considerado un medio eficaz para el entendimiento de la realidad.

Por medio del juego los pequeños experimentan, aprenden, reflejan y transforman activamente la realidad. Los niños crecen a través el juego, por eso no se debe limitar al niño en esta actividad lúdica.

El juego constituye la ocupación principal del niño, así como un papel muy importante, pues a través de éste puede estimularse y adquirir mayor desarrollo en sus diferentes áreas como son psicomotriz, cognitiva y afectivo-social.

Se dice que para conseguir campeones hay que trabajar desde edades muy tempranas y de hecho esto se puede aplicar incluso a antes del nacimiento del niño. A parte del condicionante genético heredado, es de suma importancia que la madre lleve una vida sana.

Test teóricos y prácticos

El vocablo test traducido del inglés significa (prueba, investigación).

Actualmente presenta el siguiente significado así como clasificación, dado por

Para (Matveev, 1965), los test son: “las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre”.

En el ámbito del deporte y de la educación física, los test son utilizados para el control del estado del deportista, los mismos son constituidos por una serie de mediciones que ya están preestablecidas como parte de la labor sistemática del entrenador de la actividad psicomotriz, los mismos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir deficiencias de los programas de enseñanza en niñas pequeñas y de los planes de entrenamiento en etapa de competición.

Para obtener un trabajo exitoso deportivamente hablando es necesario controlar y valorar el esfuerzo que cada deportista está realizando a lo largo de cada sesión de entrenamiento, es por esto que los test deben ser aplicados en diferentes periodos de tiempo.

A lo largo de los años se ha venido realizando estudios e investigaciones de cómo medir el progreso de un deportista en diferentes ámbitos como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica, teoría, entre otras.

Una solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los tests pedagógicos, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las dediciones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación.

Teóricos

Encaminados a evaluar el nivel de conocimiento del contenido del deporte practicado con énfasis en el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos, tácticos, al hablar de iniciación deportiva, estos son aplicables ya que los niños desde que empiezan a practicar un deporte deben aprender una serie de palabras nuevas relacionadas con la práctica de su deporte.

Es importante que los entrenadores se encarguen de explicar en la práctica para que sirve una posición o elemento que tendrá un nombre específico. Pudiendo así hacer breves preguntas de lo que significa una palabra, el lenguaje deportivo es esencial para que el entrenador y deportista se puedan comunicar adecuadamente.

Prácticos

Encaminados a evaluar el nivel alcanzado en las acciones motrices tanto en las acciones técnico-tácticas como de rendimiento general.

Al hablar de test deportivos se estaría mencionando más al plan de entrenamiento de un deportista, sin embargo se debe recalcar que en edades tempranas también se pueden realizar test, a través de actividades lúdicas, sin hacer de los mismo algo que infiera en el rendimiento de los niños es decir el maestro puede medir la mejoría de las habilidades motoras a través de elementos que se parezcan más a juegos que a una prueba o evaluación.

De esta manera el entrenador obtendrá resultados que reafirmaran su correcta metodología de entrenamiento o de ser el caso contrario para que pueda tomar nuevas directrices, y mejorar el rendimiento de los y las menores.

Actividades individuales

En edades tempranas es importante que las actividades individuales formen parte de la planificación de cada entrenamiento, en categorías de Elite existe un plan de entrenamiento para cada deportista, en las categorías de iniciación se va a desarrollar la motricidad y se van a consolidar bases firmes para la vida posterior de cada deportistas, por lo mismo en disciplinas de competición individual se debe poner más énfasis en el entrenamiento personalizado, los deportes normalmente se practican en conjunto pero se deben realizar actividades individuales como es corrección de postura, puesto que si no se corrige se convertirá en un mal un mal hábito que posteriormente será muy difícil de corregir.

Los niños de Infantil o primer ciclo de Primaria son poco maduros, incapaces de valerse, viven en un mundo imaginativo y están faltos de atención prolongada. No

cabe el pre deporte o el deporte, pues las exigencias están por encima de sus posibilidades.

Es a partir del segundo ciclo de Primaria cuando salen del mundo irreal, tienden a asociarse y adquieren cierta capacidad motriz y equilibrio. Es la edad adecuada, una vez superadas las habilidades y destrezas básicas, para introducirse en las primeras etapas de la progresión de las habilidades específicas.

El deporte de tiempo libre, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica, relacionándose con parámetros tales como: la ocupación activa del ocio, la salud, la realización personal.

Las actividades individuales colaboraran con las percepciones espaciales y temporales, las mismas que se producen primero concretando el espacio inmediato de nociones topológicas las que son:

- Arriba-abajo
- Delante-detrás
- Izquierda-derecha
- Lejos-cerca
- Antes- después

El deporte de tiempo libre, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica, relacionándose con parámetros tales como: la ocupación activa del ocio, la salud, la realización personal. El deporte competición y de espectáculo se desarrolla hacia la vertiente programada, espectacular en torno a parámetros tales como: rendimiento resultado, racionalidad económica, profesionalización, deporte de éxito, de retransmisiones, campañas publicitarias, política.

Según (Bañuelos. S, 2002) el pre deporte “es un juego de mayor duración pero lejos del deporte, reglas algo complicadas y que exige la movilización de unas capacidades adaptadas a la medida del practicante”.

En esta etapa pre deportivo se debe trabajar en las habilidades motoras en desarrollar la motricidad fina y gruesa para así preparar a los niños para recibir cargas que posteriormente marcaran su desempeño deportivo en categorías de elite.

También los elementos rítmicos y temporales de experiencia inmediata, ayudaran a los niños a desarrollarse mejor durante cada sesión de entrenamiento, se debe también recalcar que el entrenador debe ayudar a cada deportista siempre y cuando los demás estén realizando una actividad segura, para así evitar cualquier tipo de accidente o contratiempo, se sugiere que los grupos de entrenamiento sean reducidos para poder tener tiempo de corregir a cada menor.

El entrenamiento personalizado se caracteriza por:

- Tener objetivos claros en el tiempo
- Personalizado
- Ser dirigido
- Ser asistido
- Tener evaluaciones periódicas
- Ser flexible
- Ser motivador
- Ser profesional
- Informativo y educativo.

Ejercicios de ajuste postural

El ajuste postural es la forma en que reacciona el cuerpo a un estímulo constante o “gravedad”, condicionado tanto por factores morfológicos (músculos, hueso, etc.), neurológicos (reflejos), como afectivos.

Para un correcto desarrollo del ajuste postural, se deben realizar ejercicios con las siguientes características:

-Ejercicios de concientización postural y armonización del esquema corporal.

-Ejercicios de relajación local y general.

-Ejercicios de flexibilidad corporal.

-Ejercicios de balance muscular, dirigidos a fortalecer aquellos grupos musculares poco ejercitados por las actividades de la vida cotidiana.

-Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.

-Ejercicios dirigidos a los músculos motores de la articulación escápulo-humeral.

-Ejercicios abdominales.

Actividades colectivas

En todos los deportes las actividades colectivas son de suma importancia ya que así se desarrollaran también las habilidades motoras de los deportistas, en todas las edades es importante dar lugar a las actividades grupales.

En categorías iniciales los niños y niñas empiezan a desenvolverse y necesitan buscar su espacio en la sociedad, también se deben fomentar los valores de cooperación, compañerismo, solidaridad, respeto y muchos otros que involucran las actividades realizadas en conjunto.

En el momento de entrenamientos grupales también se incentiva a los deportistas a crear una competencia sana para que traten de mejorar, las actividades lúdicas grupales contribuyen con una serie de beneficios, entre los principales beneficiosos metodológicos se encuentran:

- Valorar el trabajo en equipo y también el propio potencial
- Los niños aprenden a respetar las explicaciones de compañeros cuando uno de su equipo le explica la táctica de juego que se va a llevar en el equipo.
- Se enseña a mejorar la convivencia del grupo de entrenamiento.
- Se conoce y se aplica las principales reglas y elementos técnico-tácticos comunes en diferentes juegos colectivos.
- Aprenden y experimentan todos los roles de cada juego.
- Se puede valorar y apreciar el conocimiento de las habilidades propias del niño en el equipo y también como jugador.
- Se enseña la importancia del juego limpio.
- Se fomenta la participación de cada niño, debido a que con compañeros se va a sentir más seguro y va a tener más confianza de desenvolverse en el lugar.
- Pueden utilizar la imaginación para crear nuevas reglas
- Aprenden la importancia del respeto, de las normas del juego y reglas de un juego.

En el ámbito práctico de cada disciplina también se puede acotar grandes beneficios de las actividades colectivas como son.

- Renunciar a la posesión del objeto con el que se este jugando en función a una eficacia colectiva.
- Respetará todas las reglas y a todos los compañeros, independientemente de su nivel de destreza, mostrando tolerancia y buen espíritu deportivo.
- Experimentara y solucionara situaciones de ataque y defensa.

- Todos aprenden a estar en la posición de su compañero ya que pasaran desempeñándose en cada rol.
- Aumenta la confianza de las decisiones individuales.
- Comunicación con el grupo o equipo.
- Cooperación con el resto de participantes.
- Expresión corporal y verbal tendrá un avance significativo.

Motivación

La motivación en la actividad física y el deporte ha sido y seguirá siendo uno de los temas de mayor interés, con un amplio tema de estudio, este es uno de los ejes principales para que un deportista se mantenga entrenando por un largo tiempo y a lo largo de su vida continúe realizando actividades físicas, pues está comprobado que una persona que ha sido deportista crea un hábito que difícilmente podrá dejar, por lo que aunque ya no esté preparándose para competiciones, constantemente se mantenga realizando actividades deportivas.

Es tan amplio este campo que existen personas especializada en psicología deportiva, pues un gran porcentaje del éxito de un individuo depende de la motivación que recibe.

La mayoría de las investigaciones sobre la motivación en la práctica de la actividad física se ha centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual, por equipos, así como en el deporte infantil y juvenil.

A edades tempranas la motivación es tan importante como en etapas competitivas y de alto rendimiento pues de esto dependerán las bases sólidas que se pondrán en los niños para sus etapas futuras.

Existen varias actividades para motivar a las niñas tanto grupal como individualmente, por ejemplo a través de juegos lúdicos, ejercicios de respiración y

relajación. La motivación individual también es muy importante ya que así se evitara la deserción de las futuras deportistas.

“La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación”. (Littman, 1958)

A través del uso de la Psicología se pueden hacer un sinnúmero de técnicas que ayudaran a los deportistas a programar de mejor manera su mente para tener un enfoque ganador, en todas las actividades que realicen.

El entrenador es el principal motivador, por tanto su personalidad, convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los deportistas.

Los niños adquieren sus conocimientos a través del ejemplo, si tienen un guía que sea ordenado, los deportistas también lo serán.

Un entrenador que desea motivar a sus deportistas deberá cumplir con los siguientes factores:

1. El entrenador necesita reforzar su propia filosofía acerca de lo que es importante, es decir factores de motivación.
2. Necesita poner sus métodos de filosofía en práctica.
3. Si se da cuenta que no existe éxito debe ser consiente de tratar de mejorar la situación.
4. Prepararse más en cuanto a motivación deportiva se refiere para poder obtener mejores resultados.

5. El entrenador tiene que estar atento a cómo trabaja la motivación a nivel individual y colectivo.
6. Debe esforzarse para determinar si de forma inconsciente puede alterar las metas motivacionales de los deportistas.

El deporte es un área excelente para el desarrollo de la motivación intrínseca, pues ofrece a sus practicantes la oportunidad de afrontar nuevos retos, competir para superar a otros, mejorar individualmente, desarrollar habilidades nuevas y planificar nuevos objetivos.

Gran cantidad de trabajos en Psicología del deporte están relacionados con el concepto de motivación.

- Entrenadores – MOTIVAR - deportistas.
- Educadores – MOTIVAR - niños inactivos.
- Monitores y fisioterapeutas – MOTIVAR – alumnos.

Aunque la motivación es esencial para el éxito de todos estos profesionales, no todos están bien capacitados para dar una motivación correcta al grupo con el que trabajan, pero también se debe tener mucho cuidado con que las motivaciones se conviertan en chantajes , pues no se trata de suprimir las recompensas, sino en cómo van a ser utilizadas.

- No deben ser utilizadas como un chantaje para controlar a los deportistas y presionarlos a participar en actividades muy forzadas que no tengan nada que ver con un entrenamiento planificado.
- Sobresalir en un deporte para satisfacer a los padres de familia, entrenadores, relegando a un lugar secundario el hacerlo por gusto o por dar lo mejor de sí, es contribuir a que el deporte sea controlado por recompensas.
- Las entidades deportivas deben tener suficiente personal, es decir que el psicólogo deportivo debe ir de la mano con el trabajo del entrenador, en este caso deben asegurarse de que el deportista perciba la recompensa como una

información sobre su capacidad, dando a la victoria su justo valor, y haciendo notorios valores como el progreso personal, aspectos lúdicos y el dar todo de sí para ser mejores en cada entrenamiento.

2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Gimnasia Rítmica

La Gimnasia Rítmica es un deporte que combina ejercicios de ballet, danza y por supuesto gimnasia considerado exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar a cualquier persona sin importar que no sea muy aficionado al arte o deporte. Excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran violencia o contacto físico agresivo o que se ejecuten de manera mecánica, es considerado parte del arte por su delicadeza y plasticidad.

Las rutinas son realizadas individual y grupalmente, olímpicamente un conjunto está conformado por 5 gimnastas las mismas que pueden llevar el mismo implemento o diferentes es decir tres aros y dos cintas, dos pelotas y tres pares de masas etc. El conjunto de gimnastas debe tener atuendos idénticos y de preferencia se busca gimnastas que tengan la misma estatura y complexión, para que el ejercicio se vea más estético e igual.

Esta disciplina deportiva es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada, instrumental, incluso puede ir acompañada de voz en una de las rutinas que cada deportista realiza el tiempo de cada pista individual es de 1' 30" (un minuto con treinta segundos) y para ejercicios de conjunto es de 2' 30" (dos minutos con treinta segundos) . Cada entrenadora debe tener grabada una canción en cada CD rotulando el nombre de la canción, autor, tiempo e implemento al cual pertenece. En la gimnasia rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, debe ser igual en todas las

partes del cuerpo. Cada entrenadora tiene la potestad de elegir rutinas, música y movimientos de acuerdo a la personalidad de cada gimnasta, ya que también será calificada su puesta en escena, si los movimientos realizados van de acuerdo con la música y expresan en conjunto lo que el ejercicio quiere decir.

Los implementos utilizados son pequeños y pueden ser de cualquier color, algunos son pintados y forrados de acuerdo al maillot que es una trusa que las gimnastas utilizan como traje oficial de competencia, los mismos están diseñados con tela lycra y adornados con lentejuelas, brillos o pintados cada implemento y traje está en relación con las características específicas de cada composición.

Los implementos utilizados son: cuerda, aro, pelota, mazas o clavav, cinta, para las categorías iniciales las deportistas compiten en manos libres, es decir sin ningún implemento en sus manos y el orden de los implementos mencionados anteriormente es como se los va aprendiendo por ejemplo siendo la cuerda el implemento menos complicado y más manejable es el primero en ser aprendido por cada gimnasta y la cinta siendo el más complejo por sus dimensiones y textura por así decirlo es usado por categorías juveniles y sénior.

A continuación se describe el material, dimensiones y como funciona cada implemento que se utiliza:

Cuerda

La cuerda puede estar fabricada con cáñamo o algún material sintético, su longitud dependerá de la estatura de la gimnasta (para su medida, la gimnasta pondrá un pie sobre ésta y la medida será la correcta si los extremos de la cuerda llegan a la altura de los hombros de la gimnasta).

Una rutina con cuerda dará la impresión de un carácter muy rápido y explosivo entre el implemento y la gimnasta. Para mayor facilidad en las recogidas, saltos, etc. La cuerda lleva dos nudos en los extremos de la misma, el manejo de este aparato no es

del todo sencillo, puesto que debe llevarse de forma ligera para no dar golpes fuertes que darían un aspecto antiestético en el ejercicio, pero al mismo tiempo la gimnasta debe saber llevar la cuerda con agilidad de acuerdo al carácter de la canción, la cuerda permite realizar ejercicios de movilidad, así como también los lanzamientos con la cuerda cogida por un cabo o por los dos permitiendo recogidas con cualquier parte del cuerpo como son piernas, pies, torso.

Aro

Este es un elemento rígido que pesa aproximadamente unos 300 gramos. El diámetro debe medir entre los 80 y 90 cm. Antiguamente los aros eran de madera, pero en la actualidad son hechos de plástico.

Este es un implemento muy vistoso con el mismo se pueden hacer rodamientos por el cuerpo de la gimnasta, por el suelo, rotaciones en equilibrios y giros, lanzamientos que generan más dificultad y vistosidad del ejercicio. Los planos, rotaciones y movimientos de la rutina deben ir ligados al carácter de la música y siempre debe estar en constante movimiento.

Balón o pelota

Este implemento debe pesar al menos 400 gramos, y debe tener un diámetro entre 180 y 200mm. El material es de plástico antideslizante hasta caucho. La pelota no se puede agarrar con las dos manos ya que no sería estético, se deben realizar rotaciones y la misma debe estar en constante movimiento, rodando por el cuerpo, piso, lanzamientos, estos movimientos deben ser vistosos y con gran amplitud.

Clavas o mazas

Las mazas están fabricadas con un material sintético, de igual manera en la antigüedad eran elaboradas de madera. La longitud de cada clava es de 40 y 50 cm., el peso ha de ser de 150 gramos.

La forma de la maza es similar a la de una botella. La parte más gruesa es el cuerpo de la maza mientras que la más estrecha es el cuello, en donde se encuentra una esfera que no debe superar a los 3cm de diámetro, cada gimnasta participa con un par de clavav con los que se realizar molinillos, lanzamientos, rotaciones y lanzamientos.

Cinta

Este es uno de los implementos más llamativos y dinámicos de la gimnasia rítmica. Está compuesto por una varilla con la que se puede manejar la cinta, la varilla tendrá 1cm máximo de diámetro y de 50 a 60 cm. de longitud, en el pasado se fabricaban con madera o bambú, actualmente son echas de fibra de vidrio o plástico. Mientras que la longitud de la cinta es de 5 o 6 m. el peso oscila entre los 30 y 35 gramos, el ancho es de 4 a 6 cm. la tela de su fabricación es usualmente de satén.

Este implemento es muy complejo por lo que se requiere gran amplitud y espacio, para evitar que la gimnasta pise la cinta o se le pegue en el cuerpo debe realizar movimientos continuos, evitando así penalizaciones, la cinta debe estar en constante movimiento de principio a fin de la rutina.

El jurado calificador está compuesto por jueces las mismas que son autorizadas por el Comité Olímpico de cada país , habiendo rendido un examen y tomado un curso que las acredita para poder desempeñar este rol, antes de un campeonato se sortea lo que cada juez calificara; 4 jueces la parte de dificultades es decir saltos , giros , equilibrios , mientras tanto 4 jueces calificaran la ejecución de cada ejercicio es decir que la coreografía este diseñada de acuerdo a la música también se encargaran de penalizar si el implemento se cae o si se toma un implemento de reemplazo. La juez restante será la coordinadora y quien ayudara a que las notas sean equitativas y justas para cada deportista controlando el desempeño de cada juez.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico es decir música y movimientos, a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la música y reflejándola en maravillosos movimientos en los que demuestra su elasticidad y agilidad.

Expresión Corporal

Es el lenguaje del cuerpo que sirve para la comunicación humana, los gestos de brazos, manos o simplemente expresiones faciales son una guía del pensamiento o emociones subconscientes. Puede definirse como la disciplina que tiene por objeto que la conducta motriz sea expresada a través de movimientos faciales y corporales, la misma que debe ser comunicativa y estética en donde el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

Como expresión artística se interpretan sentimientos y emociones por medio de movimientos conscientes e inconscientes, sin embargo en este ámbito los movimientos son realizados con disciplina puesto que deben ser practicados previamente, los mismos deben ser memorizados pero nunca deben verse forzados o con falta de libertad.

Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por (Stokoe, 1929), bailarina y pedagoga argentina.

Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones. La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

La metodología es organizar el movimiento de manera personal y creativa, así crear un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio del movimiento propio del cuerpo y de los múltiples modos en tiempo y espacio.

El lenguaje corporal adquiere la función del lenguaje, es decir la forma de un vocabulario no verbal, que sea propio de los movimientos, que al organizarse con una unidad significativa transmitirá al igual que otros lenguajes artísticos, ideas emociones, sensaciones personales.

Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas.

Como disciplina, ha permitido y permite el acercamiento a la danza de una gran parte de la comunidad, la posibilidad de expresarse corporalmente no encuentra fronteras en la edad, fisonomía corporal ni las aptitudes físicas, ya que el hecho es aprender a expresarse, con movimientos rítmicos.

El lenguaje no verbal es en parte innato, por otra parte es imitativo y en parte aprendido y perfeccionado, hay muchos niños que nacen con ritmo, por así decirlo ya que como en todas las disciplinas hay personas que nacen con características fisiológicas para diferentes actividades deportivas, por ejemplo en la gimnasia es de mucha ayuda que una niña tenga constitución delgada y que tenga piernas largas para que pueda desenvolverse de mejor manera en el momento de realizar sus rutinas.

Las características principales de la expresión corporal son:

-Escasa o inexistente asignada a la técnica, o en todo caso esta no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos o deportistas. Las técnicas son utilizadas como un medio, no como un fin.

-Finalidad educativa es decir tiene principio y final en el grupo, sin pretensiones escénicas.

-El proceso seguido y vivido por el deportista es lo importante, así se desaparece la obsesión por el resultado final que adquiere un segundo plano.

-El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica con objetivos que se refieren a la mejora del bailarín o deportista.

-El alumno o deportista buscara adaptarse de la mejor manera.

Se trata de la Actividad corporal que estudia formas organizadas de expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto que realiza actividades psicomotoras, afectivas y cognitivas, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Entre los objetivos primordiales de la expresión corporal tenemos la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo, es decir el desarrollo personal, el descubrimiento o aprendizaje de significados corporales, por lo mismo será un escalón para actividades más complejas que principalmente se basan en esta actividad como son por ejemplo el ballet, la gimnasia, la actuación entre otras, que primordialmente se caracterizan por expresar a través del cuerpo muchas ideas, contenidos e incluso anhelos, deseos.

Objetivos Generales de la Expresión Corporal:

-Aprendizaje de códigos y significados corporales.

-Desarrollo personal, búsqueda de bienestar psico-corporal con uno mismo.

Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:

-Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas y conceptos.

- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos

- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

El ser humano se ha expresado a través del movimiento y la danza desde su aparición en la Tierra, de esta manera ha venido manifestando alegrías, tristezas, necesidades, emociones y agradecimientos.

Así nos llegan desde tiempos inmemoriales sus costumbres, forma de vida y por su puesto parte de su historia.

La expresión corporal en donde esta inmiscuida la danza es posiblemente una de las primeras artes a través de la cual se comunica, destacando que tal vez sea la mas simbólica y expresiva, ya que al prescindir de la palabra, se aumenta la necesidad de una buena transmisión gestual a través de movimientos corporales que expresen lo que se necesita decir.

Cinco elementos fundamentales forman parte de la danza los mismos son:

- Ritmo
- Forma
- Espacio
- Tiempo
- Energía

Con estos elementos se llega entonces a definir a la danza como un desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo, diseñado de una forma,

impulsando por una energía con ritmo determinado durante un tiempo de mayor o menor duración.

La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. Por otra parte, enseña a encontrar formas de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el contacto con los demás. La Expresión Corporal, permite descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos: equipos de trabajo.

Se sabe que durante los primeros años del niño, su motricidad necesita desarrollarse. Por medio de la expresión corporal, se puede educar la espontaneidad y la tendencia natural al movimiento propio de esta edad. Además, amplía y enriquece el lenguaje corporal de los niños, fomentando el entendimiento y la expresión de los propios sentimientos.

Desarrollo de las Capacidades Coordinativas

Durante décadas, los entrenadores se han fijado únicamente en las capacidades condicionales es decir la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el paso del 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, 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 importantísimo 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 veremos a continuación.

El entrenador debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades de cada deportista, los periodos de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, dependiendo de las edades , en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los deportistas.

(Blázquez, 1993). Indica que las “Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista”.

Actualmente la clasificación comprende a siete capacidades las mismas que son:

1. Diferenciación.- esta capacidad logra una coordinación muy fina de fases motoras y de movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta con mucha exactitud del movimiento total, en cada deporte se necesitan partes específicas del cuerpo, las mismas que deben coordinarse exactamente en el momento preciso, es decir el ejercicio se debe realizar con :

- Exactitud
- Economía
- Ejecución

2. **Acoplamiento.-** es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y con relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. Por ejemplo el nado sincronizado o la gimnasia rítmica y artística, pueden ser los mayores exponentes, puesto que existen movimientos que se realizan con cada parte del cuerpo indistintamente.

- Coordinación individual y operacional.

3. **Orientación.-** determina la posición y movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido o a un objeto en movimiento. Esto es útil para todos los deportes individuales y colectivos, un ejemplo puede ser el hockey.

- Tiempo
- Espacio

4. **Equilibrio.-** Es la capacidad de mantener o recuperar posiciones del cuerpo, durante la ejecución o realización de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía según el deporte, sin embargo en las que más se puede apreciar son en la gimnasia, el ciclismo, esquí, entre otros.

- Estable
- Inestable

5. **Cambio.-** Es la capacidad de adaptación de un individuo a nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física. En todos los deportes se deben tener estrategias por ejemplo en el fútbol los jugadores deben analizar las situaciones que se van presentando en cada instante del juego.

- Direccionalidad

- Lateralidad

6. **Ritmo.**-Es la capacidad de producir mediante movimientos un ritmo externo o interno del ejecutante, cuando se habla de ritmo no se habla únicamente de baile , sino más bien de poseer un sentido de ritmo, como cuando un corredor necesita ritmo para llegar al final de su competición.

- Sonoro

- Visual

7. **Relajación.**- es la capacidad de relajar es decir liberar tensiones de forma voluntaria a la musculatura, por ejemplo en el deporte de lanzamiento con arco en donde el deportista debe disminuir su ritmo cardiaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Más allá de lo que pueda presentarse en la teoría, está claro que la práctica deportiva va más a allá de conceptos, ya que aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales y coordinativas, ya que si se están preparando deportistas no se puede dejar nada al azar, se debe analizar e instruirse para poder preparar de mejor manera a los deportistas.

Habilidades motoras básicas

El concepto de habilidad motriz básica considera una serie de acciones motrices que van apareciendo a lo largo de la vida de un ser humano, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, receptor. Una habilidad motora es básica cuando es común para todos los individuos, permite la supervivencia y son fundamentales para aprendizajes motrices más complejos

“Los niños no son adultos en miniatura y su mentalidad no sólo es cuantitativamente diferente de la de los adultos, sino también lo es cualitativamente, por lo que un niño no solamente es más pequeño, sino también es distinto, entonces merecen un estudio y dedicación analítico pero al mismo tiempo diferenciado.” (Clarapede, 1937)

Como este autor lo menciona no se puede tratar a los niños como si fueran adultos merecen la misma e inclusive más importancia puesto que en la etapa inicial de sus vidas en cuando forman su criterio, carácter y definirán su futuro en la sociedad y entorno que los rodea. Además esta afirmación aparece como obligada siempre que se aborde el tema del entrenamiento infanto-juvenil; sin embargo con la misma asiduidad que lo leemos, o escuchamos, también lo descuidamos y por momentos lo olvidamos; El estudio en torno a los niños debe ser muy minucioso ya que son seres humanos que aún no desarrollan las cualidades que los definirán en la etapa adulta.

Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio, los cuales día a día pueden ir mejorando con ayuda de ejercicios específicos y juegos pre- deportivos. Estos son aspectos que se desarrollan entre los 2 y los 7 años de edad de cada individuo, este período está comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal a través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de cómo el sistema nervioso central y el ambiente social de cada niño responda para su interacción con otras personas y objetos de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos.

Las habilidades representan la competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar

un objetivo preciso. Es el resultado de un aprendizaje, a menudo largo y laborioso, que depende del conjunto de recursos de los cuales dispone el niño/deportista, es decir, de su capacidad para transformar el repertorio de respuestas. (Durand, 1988).

Las habilidades motoras son desarrolladas paulatinamente, toman tiempo y trabajo, al realizar ejercicios de recreación se motiva al desarrollo de las mismas y se colabora con las deportistas a que este aprendizaje sea interesante, divertido y que no solo sea memorístico, sino más bien un aprendizaje cognoscitivo y razonado. Puesto que es mucho mejor explicar los beneficios de movimientos para que así las menores se sientan incentivadas a captar y lograr realizar movimientos casi perfectos, evitando fallas técnicas que crearan hábitos negativos en la realización de los mismos.

“El desarrollo de la educación física y el deporte en la niñez y adolescencia, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, exige como elemento central, el reconocimiento y respeto del principio de individualización, la selección de los medios y métodos con bases científicas, junto con un control biológico del proceso pedagógico.” (Molnar. G, 1997)

Lo cual implica el desarrollo de habilidades motoras básicas, se debe realizar un seguimiento para así determinar cuáles son las formas y metodologías más efectivas que deberán emplearse en el entrenamiento adecuado de categorías de niños de iniciación en cuanto al deporte se refiere.

La individualización se puede llevar a través de diferentes actividades como evaluaciones a través de actividades lúdicas, pues hay que recordar que a los niños es difícil evaluarlos con parámetros que aun ellos no comprenden, por lo que el entrenador o preparador deben ser creativos en el momento de crear nuevas estrategias para analizar a cada menor.

En cuanto las habilidades motoras se pueden resumir en un cuadro conceptual presentado a continuación:

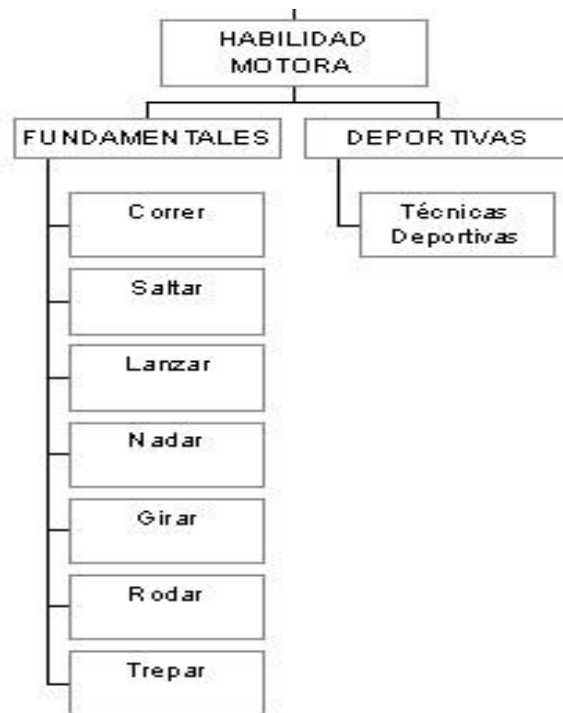


Ilustración 8.- Habilidades Motoras
Adaptado por: Adita Gabriela Naranjo.

Fases del desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas:

-Habilidad motriz básica.- son aquellas habilidades motrices comunes en todos los niños durante su desarrollo, estas habilidades son el cimiento sobre el cual se desarrollaran los aprendizajes posteriores que serán más complejos, evidentemente nadie podrá aprender cosas más complejas sin dominar las simples primero.

Las habilidades motrices simples se pueden clasificar en:

- a) Habilidades motrices de locomoción

- Andar
- Saltar
- Correr, etc.

b) Habilidades motrices de NO locomoción (Giros, equilibrios, balanceos, etc.)

- Giros
- Equilibrios
- Balanceos, etc.

c) Habilidades motrices de proyección, manipulación y recepción.

- Lanzar
- Golpear
- Receptar, etc.

Estas habilidades básicas son, pues, el cimiento sobre el cual se desarrollarán los aprendizajes de las acciones técnicas más complejas. Evidentemente, no podremos enseñar habilidades más complejas si el niño no ha adquirido habilidades simples.

A continuación en la siguiente tabla se detalla las fases del desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Tabla 1.- Fases del desarrollo motor

Periodos cronológicos	Fases del desarrollo motor	Estados del desarrollo motor
-----------------------	----------------------------	------------------------------

aproximados		
0-4 meses 4 meses-1 año	Fases de movimiento de reflejos	-Estado de captación de información -Estado de procesamiento
1 año 1-2 años	Fases de movimientos rudimentarios.	-Estado de inhibición refleja -Estado pre control
2-3 años 4-5 años 6-7 años	Fase de habilidades motrices básicas	-Estado inicial -Estado elemental -Estado maduro

Elaborado por: Adita Naranjo

Como se ve en esta tabla las habilidades motoras básicas se desarrollan desde los 2 a los 6- 7 años de edad de cada niño. En estas edades, cuando los estímulos deben ir dirigidos al desarrollo de estas habilidades sin exigencias mayores, es decir no obligando a los menores a realizar de una forma u otra un ejercicio haciendo que los realicen a la perfección.

A medida que los niños van madurando van adquiriendo capacidades que le permiten desarrollar habilidades que aumentan de a poco el nivel de complejidad, es importante insistir como entrenadores o educadores en que las correcciones de las acciones técnicas deben basarse en el conocimiento de cada niño, por lo que es importante haberlo evaluado con actividades sencillas y lúdicas para medir con qué tipo de personal se está trabajando, y así no cometer errores o un sobre entrenamiento que a lo mejor pueda lesionar o maltratar la integridad del menor.

Es importante insistir en que las correcciones de las acciones técnicas deben basarse en el conocimiento de las capacidades del niño.

Para (Guthrie, 1994) la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Se trata por consiguiente de la capacidad del movimiento humano, adquirida por aprendizaje, entendiéndose el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades, son la base del aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, como son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones que se necesitan en la vida cotidiana de un ser humano y mucho más en la vida activa de los deportistas de cualquier tipo de actividades.

Las destrezas motrices están muy relacionadas con las habilidades, pues numerosos autores las identifican como normas en la parte deportiva, se podría decir que la destreza es la parte de la habilidad motriz en cuanto que esta se constituye en un concepto más generalizado.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser común e todos los individuos.
- Haber facilitado / permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices. (Sean o no deportivos).

Evolución de las habilidades motrices

Según (Sánchez B, 1985), el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes fases:

-Primera fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

-Segunda fase (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.

- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

-Tercera fase (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

-Cuarta fase (14-17)

- Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

Entonces es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas.

Esto permitirá el desarrollo del niño, la adquisición de los objetivos, propuestos para la actividad que el menor está desarrollando.

Actividad Física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que el mismo exija gasto de energía.

Estudios recientes han demostrado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además se estima que la falta de actividad física es la causa principal de cáncer de mama y de colon, casos de diabetes y también un alto porcentaje de enfermedades cardíacas y circulación.

La actividad física a cualquier edad dará muchos beneficios a quienes practiquen la misma, por ejemplo reducirá riesgo de enfermedades como la hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión, mejora la salud óseo funcional, además controla el peso y metabolismo celular y muchas más.

La actividad física no debe ser confundida con el ejercicio y mucho menos con el alto rendimiento deportivo, ya que las dos últimas son actividades físicas planificadas, estructuradas, repetitivas y realizadas con un objeto relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimientos corporales y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea.

Movimiento corporal

El movimiento corporal es una cualidad humana además de ser una expresión de salud. Se encuentra ligado a la profundización de sus posibilidades expresivas mediante una acción libre, creativa, auto transformador en intercambio con el mundo físico y social.

En el movimiento existe memoria, cultura, sentimientos, ideas y relaciones sociales, en estos movimientos se expresa la vitalidad, que es expresión de vida, mediante la actividad, el gesto de la cara o de las manos, que comunican emociones y en ocasiones sirve de adorno al sujeto. Por ejemplo bailar, montar a caballo, hacer gimnasia.

Otro ejemplo claro son los mimos que a través de un intercambio amoroso y humorístico pueden hacer sonreír o llorar, produciendo diversidad de emociones a través de las expresiones del movimiento.

En este mismo sentido dice Pacheco(1996): “el uso del cuerpo como expresión de la salud, lo apreciamos en el conocimiento y la valoración colectiva que de él se tenga, lo que a su vez se manifiesta en la manera como cada persona gestiona, esto es, se apropia de su cuerpo, a través, por ejemplo, del aseo, el ejercicio y el deporte, el conocimiento y cuidado de su anatomía y funcionamiento y la significación estética no enajenada que se le asigna como espacio para la identidad”.

En consecuencia podemos resumir que el movimiento no solo tiene repercusión a nivel del cuerpo físico, sino también a nivel emocional, social e intelectual; pero no como influencia de uno sobre otro, sino más bien como una unidad compleja de relaciones inseparables, siendo además una necesidad básica del ser humano que

comparte con otros seres vivos . En condiciones experimentales, se ha logrado ver que cuando un animal por ejemplo no se mueve tienen muchas complicaciones médicas que al estar en normal movimiento nunca hubiera presentado.

En general se debe efectuar ejercicio mientras produzca placer, ya que no se pretende que una persona se quede sin energía, sino al contrario que produzca más, por eso se debe evitar el agotamiento displacen tero que impide sentirse pleno de energías.

Energía corporal

La energía se define como la capacidad para trabajar en distintas funciones, en el organismo la energía se libera mediante el metabolismo que cada persona presenta de acuerdo a los alimentos que ingiere regularmente. Para sobrevivir necesitamos nutrientes básicos como hidratos de carbono, lípidos y proteínas, los cuales podemos complementar con minerales, vitaminas y agua; esto permite mantener la función estructural, los músculos, órganos, el sistema nervioso central, así como el movimiento e interacción, entre otras funciones.

La energía que requiere el cuerpo se obtiene de las grasas, glucosa y nutrientes. El metabolismo tiene como objetivo transformar lo que comemos en energía. Por ello, lo que ingerimos produce una fuente energética universal, conocida como ATP, la cual nos mantiene vivos.

Los hidratos producen entre 40 y el 60% de la energía que necesitamos, pero cuando no se utiliza se almacena en forma de grasa. Existen los hidratos de carbono completos que están en frutas, vegetales y granos, tienen mucha fibra y

energéticamente son buenos, porque favorecen la digestión y previenen una gran cantidad de enfermedades.

Habilidades especializadas

Técnicas

Según la filosofía que identifica a cada deporte, la ejecución técnica tendría mayor o menor trascendencia, el deporte exige una gran precisión y expresión, la técnica afectiva es un factor determinante en la evaluación del rendimiento competitivo, mientras que los deportes colectivos o de cooperación, la técnica es un recurso que interviene en la solución aportada al enfrentarse al juego, antiguamente la técnica se utilizaba para designar aquella habilidad mediante la cual una realidad natural se transforma en una realidad artificial. Sin embargo esto no significa una aplicación cualquiera, ya que esta habilidad debe seguir determinadas pautas en su proceder, de tal manera que también signifique una especie de oficio.

La técnica constituye un modo de obrar especializado a lograr la resolución de problemas cotidianos, a través de la creación y aplicación de métodos, procedimientos y mecanismos de obra del genio y la habilidad humana.

(Fidelus, 1976) interpretó la técnica como: " El modo de consecución de un objetivo motor, señalado por la táctica, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de las características psíquicas y motrices ".

La técnica es el recurso concebido en el plano motor cuya aplicación posibilita conseguir un objetivo táctico proyectable, por lo que se necesita determinar las

características motoras de cada deportista para después empezar a preparar las habilidades técnicas y tácticas a través de actividades lúdicas en edades de iniciación, en las que no se puede enseñar un plan condudente o complicado, mucho menos razonado con fundamentos que niños no serán capaces de comprender.

Táctica

En analogía de criterio (Ozolin. N, 1983:147) expresó: "es el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental: la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria".

En estas concepciones el punto de referencia se localiza en el principio de conducción del enfrentamiento competitivo, la misma que se hace más compleja en los juegos deportivos de equipos por las acciones recíprocas y resistencias de grupo, donde realmente es importante el papel que desempeña el pensamiento operativo, al tener que optar entre muchas variantes posibles de solución la que tienen mayores probabilidades de éxitos

Desde un prisma praxiológico (Hernández, J. 1996:169), reconoció la táctica deportiva como: "Parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha solución plantea".

En todos los deportes siempre se presentaran inconvenientes en el momento de la competición por lo tanto estos parámetros deben ser entrenados desde edades tempranas, se debe enseñar a los deportistas a resolver diferentes inconvenientes que se pueden presentar en el terreno de desarrollo de sus diferentes actividades.

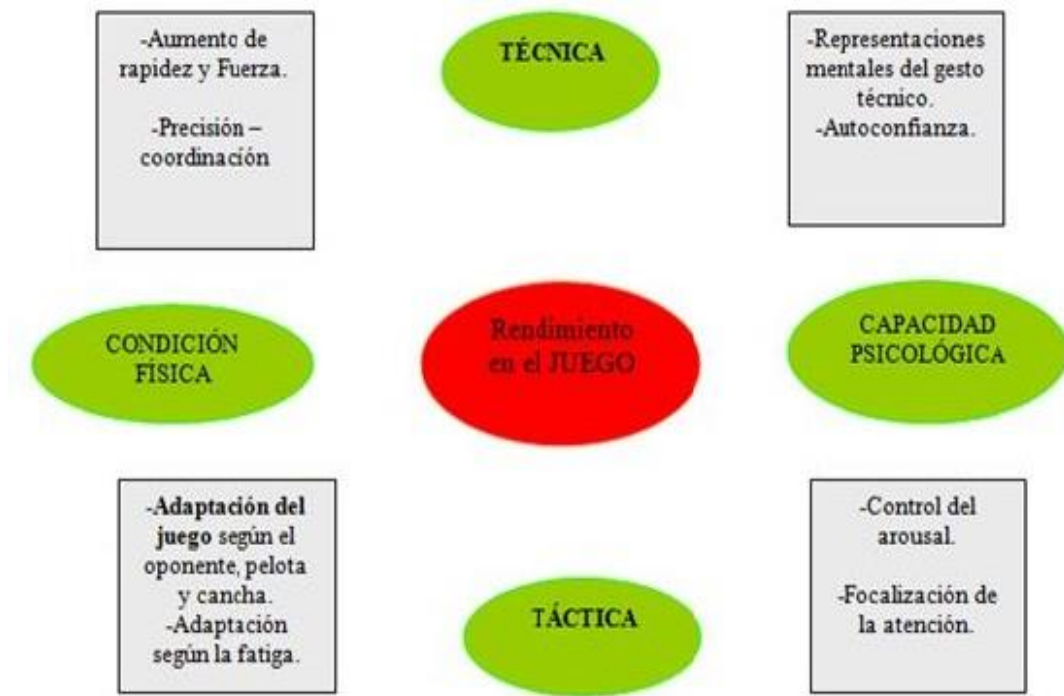


Ilustración 9.- Rendimiento en el juego
Adaptado por: Adita Gabriela Naranjo.

A pesar de que la técnica y la táctica no tienen la misma importancia en todos los deportes, su entrenamiento no debe ser descuidado.

Desde la perspectiva práctica, la técnica no es otra cosa que el gesto motor que otorga mayores beneficios frente a una situación determinada. Se trata del “como” hacer algo.

Al igual que la técnica, la táctica no juega el mismo papel en todos los deportes. Debido a eso su entrenamiento se ve condicionado por las necesidades deportivas específicas.

La táctica se relaciona en forma directa con la resolución de problemas. En este sentido, se trata del “qué” hacer frente a una situación determinada, evaluando en forma racional una serie de variables que se fianza con la experiencia.

Motricidad fina

La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos pies y dedos. Se refiere más a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo recoger semillas con los dedos de la mano o pañuelos con dedos de los pies.

La coordinación viso motriz es parte también de la motricidad fina, pero aquí además de la destreza con las partes finas del cuerpo implica la coordinación de estas con la vista, en ella se consideran habilidades como la dirección, puntería y precisión. Entre algunas habilidades tenemos rasgar, enhebrar, lanzar, patear, hacer rodar, etc.

Un dato muy importante que los padres deben saber y tener en cuenta es que el desarrollo de la motricidad fin empieza desde el nacimiento, ya que el niño puede tomar un objeto con toda su mano por un acto reflejo. Posteriormente deja este reflejo para coger objetos deliberadamente, pues va dominando y coordinando sus propios movimientos cada vez con mayor precisión.

Los movimientos voluntarios

En el cuerpo humano son aquellos que solo se realizan por medio de la orden voluntaria del cerebro del ser humano estos movimientos son:

- Caminar
- Bailar
- Mover los brazos y piernas
- Hablar
- Acostarse

-Pararse, etc.

Coordinación

La coordinación es la capacidad para controlar todos aquellos mecanismos de percepción, regulación, organización y jerarquización que permiten el movimiento del cuerpo humano, de hecho no solo controla el movimiento, sino que además busca la calidad, la economía y la eficacia de dicho movimiento.

Al hablar de coordinación específica se refiere a la capacidad de coordinar movimientos que solo involucren a ciertas partes del cuerpo, que en general incluirá a todos los músculos corporales.

Según el doctor Weineck, la coordinación se divide en:

- Coordinación general
- Coordinación específica.

La coordinación general está referida al desarrollo polivalente y son los movimientos que se encuentran en los diferentes deportes, mientras que la coordinación específica está referida a la motricidad propia de un determinado deporte.

- Coordinación dinámico - general
- Coordinación óculo manual.

El llama dinámico – general a aquellos movimientos que ven involucrados a todas las partes del cuerpo y por lo general incluyen locomoción, estos movimientos están coordinados y destinados a lograr un objetivo concreto pero que puede o no tener que ver con un determinado deporte.

La coordinación óculo manual tiene que ver más con una destreza y establecen una relación entre el brazo, el blanco y el ojo.

Teniendo en cuenta al fútbol, también me pareció incompleta esta definición, donde existen muchas acciones de coordinación en que las piernas son las encargadas de llevar el balón al objetivo, por lo que me inclino a la denominación dada por Dalila Molina quien la llama coordinación viso-motriz.

Tipos de coordinación:

- a) Coordinación dinámico general.- Se pone a punto en grupos musculares diferentes que requieren un reciproco ajuste de todas las partes del cuerpo, en la mayoría de casos se manifiesta en la locomoción.
Es definida como aquellos movimientos que exigen un ajuste reciproco de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos implica locomoción.
- b) Coordinación viso-motriz (segmentaria).-Este tipo de coordinación va a permitir establecer una relación adecuada entre el propio cuerpo y un objeto o directamente hacia el blanco.

Para que todo movimiento resulte armonioso, requiere una previa impresión visual, asimismo para que el movimiento tenga una correcta ejecución, es necesario que previamente se haya logrado una asociación previa de movimientos, lo cual permite que la ejecución del gesto no intervengan otros grupos musculares y solo lo hagan los necesarios para la realización del acto motor.

- Coordinación dinámica manual u óculo manual.- este tipo de movimiento corresponde al movimiento de las manos que se efectúa con precisión previamente establecida.
- Coordinación dinámico-pedica u oculo pedica.- se refiere a la utilización de los pies de manera óptima con todo tipo de móviles.
-

Para la correcta ejecución de un acto motor es imprescindible conocer tres aspectos:

1. La posición espacial de los componentes implicados en el movimiento: huesos, músculos y articulaciones.
2. El sentido del movimiento: que permite conocer en cada momento la velocidad y aceleración con que se mueve una articulación
3. El sentido muscular que informa sobre la tensión y el grado de estiramiento de la fibra muscular.

Toda esta información la proporcionan los diferentes tipos de receptores sensoriales como son:

- Los receptores de distensión y tracción articular
- Los husos musculares
- Los receptores tendinosos de Golgi.

Para que un movimiento determinado resulte bien coordinado debe ser eficaz y se deben dar los siguientes factores:

1. Participación exclusiva en el momento oportuna y con justa tensión de los músculos que son necesarios sin que sus acciones se vean alteradas por la intervención de otros.
2. Contracción eficaz de la musculatura agonista.
3. Buen ajuste del movimiento en base a percepciones espacio- tiempo y kinestésicas.

Motricidad Gruesa

Por este tipo de motricidad se entiende a la capacidad y habilidad del cuerpo a desempeñar movimientos grandes, como son gatear, caminar o saltar, también tiene

que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio.

Este tipo de motricidad va siendo adquirida por el niño para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro, y tiene mucho que ver con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero el cuello, continuando con el tronco, sigue la cadera y termina con las piernas.



Ilustración 10.- Motricidad Gruesa
Adaptado por: Adita Gabriela Naranjo.

El desarrollo de esta motricidad permite al área sensorial – motriz una capacidad exploradora que fomenta el aprendizaje y estimula el desarrollo intelectual de los niños, abarcando las habilidades para moverse, desplazarse, explorar, conocer y experimentar el entorno que los rodea.

El ámbito de la motricidad está relacionado con los músculos, pues permiten expresar las destrezas adquiridas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva y del lenguaje.

La motricidad gruesa es la que hace referencia a los movimientos de grandes grupos musculares, a la posición del cuerpo y a la capacidad de equilibrio; que a medida que la niña y niño va creciendo, empieza a moverse de manera coordinada los músculos de su cuerpo, a tener equilibrio, disponer de fuerza, velocidad y agilidad en todos sus movimientos

(Piaget &Inhelder, 1982), que se consideran los padres de la Psicología Infantil, apuntaban reiteradamente hacia una estrecha y directa relación entre la actividad cognitiva y motriz a lo largo de todos los periodos evolutivos; para (Wallón, 2000) centra su estudio en el aspecto psicobiológico del crecimiento, manifestando las estrechas relaciones que hay entre la actividad física y otras facetas de la personalidad como la afectiva, considerando la motricidad y la emotividad como un todo relacionado; donde nace una actividad que no es la respuesta directa del organismo a los estímulos del medio, sino la forma plástica del aparato psicomotriz, en ocasión de las situaciones exteriores.

Se considera dentro de los parámetros naturales:

- El control cefálico a los 2 meses.
- Sed estación a los 6 meses.
- Gateo a los 9 meses, aunque no siempre se gatea antes de andar.
- Bipedestación a los 10 meses.
- De ambulación a las 12 meses.

Algunos ejercicios para desarrollar la motricidad gruesa del niño son :

- Pedir al niño que señale, nombre y localice en su cuerpo la cabeza, frente, cabello, ojos, orejas, boca y sus elementos, nariz, mejillas y mentón; partes de su tronco, espalda, pecho, cintura, abdomen y cadera; partes de sus extremidades superiores: hombro, brazo, codo, muñeca, manos, palmas, pantorrilla, talón, pies y dedos.
- Guiar al niño para que determine cada parte y diga su funcionamiento o utilidad.
- Armar rompe cabezas con el cuerpo humano.
- Subir y bajar escaleras.
- Realizar recorridos sin salirse de las líneas trazadas por el profesor o entrenador.
- Bailar diferentes ritmos procurando que el niño vaya al ritmo de la música.
- Ejercicios de marcha y equilibrio.
- Practicar juegos populares.

Entonces se resume que este tipo de motricidad es vital para el desarrollo integral de los niños incluyendo todo tipo de movimiento, desde la primera como padres de familia, profesores o entrenadores se debe hacer énfasis a este tipo de actividades que se deben desarrollar y mejorar a manera de juego, pues de esta manera de a poco se tendrá mejores resultados y se cumplirá con los objetivos trazados.

Preparación deportiva continúa

Vivimos en un mundo en el que el entretenimiento sedentario nos domina, interrumpiendo el desarrollo hacia la inclinación de una actividad física. Sumándose a esto un sistema escolar en el que muchas instituciones emplean las prácticas deportivas como castigo a las faltas disciplinarias, por último, los prejuicios y la falta de información sobre que deporte es el más seguro y beneficioso para nuestros niños,

obstruyendo el perfeccionamiento de sus capacidades físicas y motrices, y como consecuencia, alejándolos de una vida sana y un buen desarrollo físico en su futuro.

En edades tempranas no se puede hablar de un entrenamiento deportivo, puesto que realizar una planificación deportiva para estas edades sería totalmente anti pedagógico y empírico.

Sin embargo se puede decir que los niños reciben una preparación continua e ininterrumpida a lo largo de su niñez por lo que se menciona este término.

Con este tipo de preparación se obtienen varios beneficios consiguiendo así ejecuciones más económicas de movimiento y mejoras funcionales en los sistemas orgánicos.

A nivel coordinativo se consigue la autorregulación del gesto motor aplicado y a nivel psicológico, en un acostumbamiento a la monotonía del trabajo.

Las razones para el inicio de los entrenamientos en edades tempranas son múltiples. Una de ellas es que desde la edad de 4 años se aprenden los patrones motrices y de coordinación que sustentarán las bases para deportes de gran habilidad y destreza (gimnasia artística, gimnasia rítmica, patinaje artístico, natación, etc.).

Asimismo es posible influir positivamente sobre los niños y fomentar la práctica deportiva desde la infancia, a través de reglas basadas en investigaciones recientes, las mismas que darán las bases para padres de familia y entrenadores, y así determinen el procedimiento más adecuado para los niños, favoreciendo su calidad de vida y tal vez creando nuevos talentos deportivos.

El entrenamiento para niños debe entenderse como un periodo preparatorio para desarrollar objetivamente el rendimiento físico, donde se brindan los movimientos motrices multifuncionales, como formas específicas de los diversos deportes.

Principalmente se deben adquirir experiencias motoras diversas y beneficiarse de las primeras vivencias de un deporte específico, a través de la ejecución técnica del mismo, fomentando el espíritu de cooperación trabajando conjuntamente.

El principal objetivo es que no debe basarse en un incremento demasiado rápido del rendimiento deportivo, sino que debe orientarse de acuerdo a las necesidades de los niños, sin dañar su desarrollo físico y psicológico.

2.6. HIPÓTESIS

Las actividades lúdicas contribuirán a la mejora de la formación de habilidades motoras básicas en niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.7. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

Actividades Lúdicas

Variable Dependiente

Habilidades motoras básicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación pre-experimental con un enfoque cuali-cuantitativo que se desarrollara en las niñas entre 4 y 6 años de edad que practiquen Gimnasia Rítmica en la Federación Deportiva de Tungurahua. Se seleccionó la estrategia metodológica de un preexperimento, al confeccionar una encuesta, variante de los diseños preexperimentales por las condiciones del medio y la imposibilidad de crear un grupo de control.

El investigador desarrolla e interpreta los datos cuantitativos en fenómenos cualitativos. Los conceptos cualitativos son interpretados mediante indicadores cuantitativos para dirigir la investigación y brindarles objetividad medible y observable de los sustratos cualitativos. Sin embargo se pretende que no se quede la investigación en el plano cuantitativo de números fríos sino lograr modificar las habilidades motoras de las niñas, consecuentemente lo que obliga a manejar esos datos con interpretaciones cualitativas. En tal sentido se hace una operacionalización de variables donde se desarrolla un abordaje de los datos cuantitativos estadístico. Se hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y así ejecutar inferencias.

Los métodos a nivel teórico utilizados fueron el analítico - sintético, inducción-deducción, hipotético – deductivo, el enfoque sistémico, histórico y lógico y el tránsito de lo abstracto a lo concreto, para el trabajo con la bibliográfica sobre el tema. Así como para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las actividades para desarrollar habilidades motoras desarrollando la motivación de las atletas.

El analítico - sintético: Se desarrolla en función de conseguir una visión puntualizada de cada aspecto por separado y como un todo del problema planteado a partir de la revisión de la literatura especializada, para la concreción y obtención de información y su aplicación. Se tuvo en cuenta los otros factores de cómo las actividades lúdicas que realicen las deportistas se encuentran en el plano social y familiar alejada de las actividades deportivas. Hipotético – deductivo: permitió plantear la hipótesis como una posible respuesta anticipada a la solución del problema y deducir su veracidad a partir de la validación según la efectividad de las actividades para desarrollar la motivación de las menores por las actividades deportivas que les permita un mejor desarrollo de las habilidades motoras.

Inducción – deducción: posibilitó ir de los elementos particulares que caracteriza el objeto y campo de la investigación a los generales, es decir, estudiar cada variable con sus características para implementar los componentes que contribuyen a la aplicación de las actividades lúdicas que permitan desarrollar las habilidades motoras de las deportistas.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación Bibliográfica-Documental

Ya que el énfasis de la investigación está en el análisis teórico y conceptual hasta el paso final de la elaboración de un informe o propuesta sobre el material registrado, ya se trate de obras, investigaciones anteriores, material inédito, hemerográfico, cartas, historias de vida, documentos legales e inclusive material filmado o grabado, así como libros, textos, folletos, informativos y otros, que me permitan sustentar bibliográficamente las variables de estudio en el presente caso sobre la Actividad lúdica y habilidades motoras.

Investigación exploratoria

Ya que partirá de la formulación del problema y aplicará una metodología flexible a partir de la búsqueda de información y las condiciones actuales del medio donde se desarrollará la investigación; se considera las causas y efectos del problema de investigación.

Investigación descriptiva

Se considerará los datos alcanzados de la población en estudio a través de la aplicación de técnicas dirigida a las deportistas, objetos de estudios. Describen los hechos como son observados, y como es su comportamiento frente al contexto de actividades lúdicas y las habilidades motoras básicas de Gimnasia Rítmica entre 4 y 6 años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Investigación correlacional

Estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, ósea se estudia la correlación entre dos variables. Es decir es correlacional por determinar el grado de relación y el comportamiento de la variable independiente las actividades lúdicas en función de la variable dependiente habilidades motoras.

Investigación explicativa

A partir de que se comprueba la posible respuesta de la investigación se sugiere una propuesta que permita el mejor desarrollo de la motivación de las jóvenes atletas. En la misma se considera las necesidades detectadas de manera explícita que les permita el satisfactorio perfeccionamiento de las habilidades motoras.

Investigación de campo

Constituye un estudio sistemático, racional y riguroso de recolección, análisis y presentación de datos, se basa principalmente en una estrategia directa de la realidad de información necesaria para la Investigación, la misma está en contacto directo con la población en estudio.

3.3. TIPOS O NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN

Nivel Exploratorios

También conocido como estudio piloto, son aquellos que se investigan por primera vez o son estudios muy pocos investigados. También se emplean para identificar una problemática.

Nivel Descriptivo

Describen los hechos como son observados, y como es su comportamiento frente al contexto del sistema de actividades lúdicas de las deportistas de Gimnasia Rítmica entre 4 y 6 años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Nivel Correlacional o Asociación de Variables

Estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, ósea se estudia la correlación entre dos variables.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Tabla 2.- Población y Muestra

Población y Muestra	No.	Porcentaje
Padres de familia de niñas entre 4 y 6 años de edad..	60	97%
Instructora de Gimnasia Rítmica	1	3%
TOTAL	61	100%

Elaborado por: Adita Naranjo

Descripción	No.	Porcentaje
Niñas de 4 años de edad.	20	33%
Niñas de 5 años de edad.	22	36%
Niñas de 6 años de edad.	18	30%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Adita Naranjo

Esta investigación se va a realizar mediante una encuesta a los padres de familia de las niñas entre 4 y 6 años de edad. Se empleara además una entrevista a las instructoras.

3.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Lúdica

Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>“La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento.” Jiménez (2002)</p>	<p>Dinámicas afectivas</p> <p>Test</p> <p>Actividades individuales</p> <p>Actividades colectivas</p> <p>Motivación</p>	<p>-Juegos</p> <p>-Teóricos</p> <p>-Prácticos</p> <p>-Entrenamiento personalizado</p> <p>-Corrección de posturas</p> <p>-Juegos grupales</p> <p>-Entrenamiento grupal</p> <p>-Individual</p> <p>-Colectiva</p>	<p>¿Con que frecuencia considera que se realizan juegos durante las sesiones de entrenamiento de su niña?</p> <p>¿Con que frecuencia considera usted que se realizan test, pruebas o algún tipo de evaluación para conocer los avances deportivos que tiene su niña?</p> <p>¿Considera que durante las prácticas deportivas la entrenadora ayuda o corrige en la realización de cada ejercicio de su niña?</p> <p>¿Considera que los entrenamientos y juegos deben ser realizados grupalmente?</p> <p>¿Considera que la motivación por parte de la entrenadora en cada sesión de entrenamiento es suficiente hacia su niña?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los padres de familia de las niñas entre 4 y 6 años de edad.</p> <p>Entrevista dirigida a las instructoras.</p>

Tabla 3.- Variable Independiente: Actividad Lúdica

Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo

3.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE: Habilidades motoras básicas

Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Según Durand (1988) “ las habilidades representan la competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso.	Actividad física	-Movimientos corporales -Energía corporal.	¿Considera que la entrenadora enseña de manera correcta los movimientos corporales que su niña debe realizar en cada sesión de entrenamiento?	Encuesta con cuestionario dirigido a los padres de familia de las niñas entre 4 y 6 años de edad. Entrevista dirigida a las instructoras.
	Habilidades especializadas	-Técnica -Táctica	¿Considera que los métodos y ejercicios empleados en cada sesión de entrenamiento fomenta un futuro deportivo exitoso de su niña?	
	Motricidad fina	-Movimientos voluntarios. -Coordinación específica. -Conocimiento y planeación.	¿Considera que los ejercicios que se realizan en cada sesión de entrenamiento desarrollan la motricidad de su niña?	
	Motricidad gruesa.	-Movimientos grandes. -Coordinación general -Equilibrio estático y dinámico	¿Considera que durante las sesiones de entrenamiento de su niña se realizan ejercicios de coordinación y de equilibrio?	
	Preparación deportiva continúa	-Manos libres -Implementos	¿Considera que existe suficiente espacio físico e implementación necesaria para la actividad física que su niña realiza?	

Tabla 4.- Variable Dependiente: Habilidades motoras básicas

Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo

3.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizará la técnica de cuestionario a través de una Encuesta que se aplicara a los padres de familia, además una entrevista a las instructoras.

Las Técnicas a utilizarse en el desarrollo de esta investigación es la encuesta con una guía sobre problemas específicos y para esto utilizaremos como instrumento un cuestionario cerrado respectivamente.

Según (Gáltun ,2008). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los padres de familia de las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

La entrevista es la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado.

Se aplicara una entrevista a las entrenadoras de Gimnasia Rítmica.

3.6.1. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.6.1.1. Validez

En el desarrollo de la investigación al tratarse de un aspecto social se determina la validez de las técnicas en el momento en que se demuestra cuantitativamente la relación de las variables a través de su Operacionalización y la formulación de la hipótesis.

3.6.1.2. Confiabilidad

Para la aplicación definitiva de los instrumentos en la investigación, la confiabilidad se estipula, abordando, consultando y asesorándose con profesionales especialistas en el campo social y atención a pacientes que ya han tratado temas similares al planteado.

3.6.2. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Tabla 5.- Plan para la Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1 -¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto	Niñas entre 4 y 6 años de edad Entrenadora
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Matriz de Operacionalización de objetivos específicos

4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	El Investigador: Adita Gabriela Naranjo
5.- ¿Cuándo?	Periodo 2015
6.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua. Ciudad Ambato
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta y entrevista.
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Polideportivo Ingahurco

Elaborado por: Adita Gabriela Naranjo

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

Recolección de datos.

Tabulación de resultados: cuadro de doble entrada donde se define las repuestas dadas, considerándose en algunos casos las distribuciones de frecuencias.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación se aplicaron 60 encuestas, dirigidas a los padres de familia que tienen hijas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua, la encuesta está estructurada con 10 preguntas, relacionadas con el tema e información general; para el análisis, interpretación y diseño de los gráficos de los resultados se empleó el software EXCEL 2010, que permitió diseñar las tablas de resultados así como los gráficos.

Además se aplicó una entrevista a la entrenadora con la que cuenta la Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina de Gimnasia Rítmica, para conocer su realidad y sus necesidades.

4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La interpretación de los resultados obtenidos nos ayuda a sintetizar y describir los datos que fueron obtenidos en las encuestas, así se pudieron tomar decisiones correctivas.

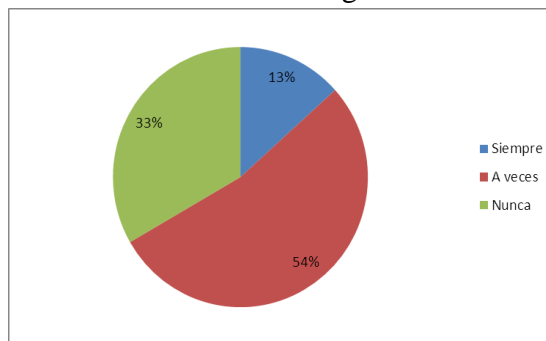
1.- ¿Con que frecuencia considera que se realizan juegos durante las sesiones de entrenamiento de su niña?

Tabla 6.- Pregunta No.1

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	8	13%	13%	13%
A veces	32	53%	53%	67%
Nunca	20	33%	33%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 11.- Pregunta No.1



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

De los 60 padres de familia encuestados que representan el 100% de la muestra del trabajo de investigación, 53% (32padres de familia) señalaron que a veces se realizan juegos en los entrenamientos, 20 padres familia, es decir, el 33% manifiestan que nunca se ejecutan juegos en los entrenamientos de sus hijas ; a continuación el 13% equivalente a 8 padres de familia manifestaron que siempre se realizan juegos en las sesiones de entrenamiento.

Interpretación

Se debe tomar en cuenta que no existen suficientes capacitaciones para que las entrenadoras sepan incluir a los juegos en sus programas de enseñanza principalmente por lo que se debería desarrollar una guía de actividades lúdicas para las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

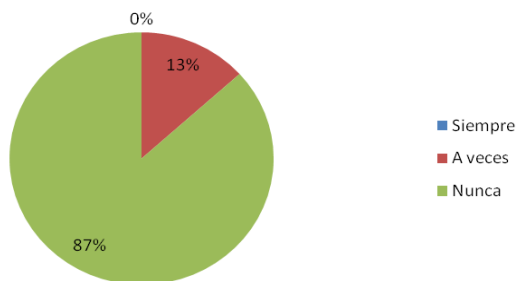
2.- ¿Con que frecuencia considera usted que se realizan test, pruebas o algún tipo de evaluación para conocer los avances deportivos que tiene su niña?

Tabla 7.- Pregunta No.2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	0	0%	0%	0%
A veces	8	13%	13%	13%
Nunca	52	87%	87%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 12.- Pregunta No.2



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

El 87 % (52 padres de familia) del total de encuestados señalaron que nunca se les realizan test, pruebas o evaluaciones; el 13 % equivalente a 13 padres de familia manifestaron que a veces se les realiza algún tipo de evaluación a sus niñas.

Interpretación

La mayoría de padres de familia manifiestan que nunca se les realizan test, pruebas o algún tipo de evaluación, por lo que es necesario que las entrenadoras incluyan en sus programas de enseñanza, test que evalúen el estado del progreso de las habilidades motoras en las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua, y la mejor manera de empezar con estas actividades sería a través de juegos y actividades lúdicas de tal forma las deportistas no sentirán presión al escuchar la palabra prueba o evaluación.

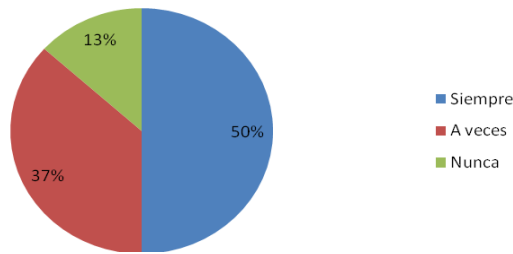
3.- ¿Considera que durante las prácticas deportivas la entrenadora ayuda o corrige en la realización de cada ejercicio de su niña?

Tabla 8.- Pregunta No.3

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	30	50%	50%	50%
A veces	22	37%	37%	87%
Nunca	8	13%	13%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 13.- Pregunta No.3



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

Del 100% de encuestadas, el 50% (30 padres de familia) manifiestan que la entrenadora ayuda a sus hijas o lea ayuda a realizar cada ejercicio; el 37 %, es decir, 22 padres de familia, indicaron que la entrenadora ayuda o corrige; a continuación el 13% que equivale a 8 padres de familia mencionan que la entrenadora no corrige ni ayuda a sus hijas durante la realización de los ejercicios.

Interpretación

La mayoría de padres de familia manifiestan que la entrenadora les ayuda y corrige al realizar cada ejercicio, sin embargo, hay un alto porcentaje que considera que a veces y otro que nunca, por lo que es necesario planificar de mejor manera las sesiones de entrenamiento de las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica, para que así los entrenamientos se puedan realizar de manera personalizada y se optimice el tiempo de cada uno de ellos.

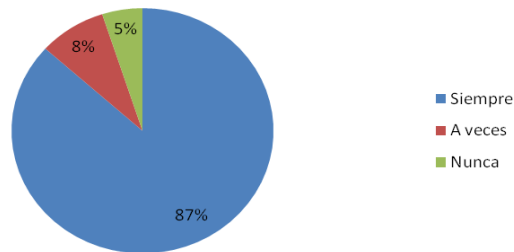
4.- ¿Considera que los entrenamientos y juegos deben ser realizados grupalmente?

Tabla 9.- Pregunta No.4

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	52	87%	87%	87%
A veces	5	8%	8%	95%
Nunca	3	5%	5%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 14.- Pregunta No.4



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

Para el 87% de encuestadas, es decir, 52 padres de familia considera que los entrenamientos y juegos son realizados grupalmente, por otra parte 5 padres de familia que representan el 8% del total de encuestados dice que a veces son realizados grupalmente y solo 3 padres de familia que representan el 5% consideran que nunca se realizan entrenamientos y juegos de manera grupal.

Interpretación

La mayoría de padres de familia manifiestan que los juegos y entrenamientos son grupales, y desde el punto de vista técnico metodológico este es un deporte personalizado e individual, entonces es necesario crear una guía de actividades lúdicas que sean individuales y contribuyan con el entrenamiento personalizado que las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

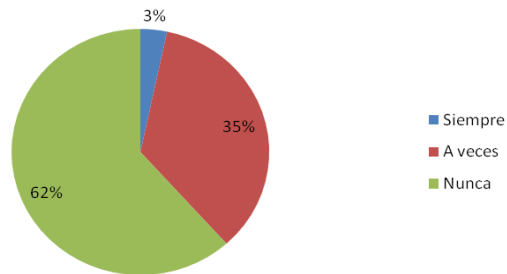
5.- ¿Considera que la motivación por parte de la entrenadora en cada sesión de entrenamiento es suficiente hacia su niña?

Tabla 10.- Pregunta No.5

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	2	3%	3%	3%
A veces	21	35%	35%	38%
Nunca	37	62%	62%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 15.- Pregunta No.5



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

Del 100% de encuestadas, el 62 % que equivale a 37 padres de familia consideran que la motivación no es primordial en cada sesión de entrenamiento, 21 padres de familia, es decir el 35% manifestaron que a veces la motivación es primordial en cada sesión de entrenamiento; el 3% que son 2 de los padres de familia encuestados creen que siempre son motivadas antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento.

Interpretación

La mayoría de padres de familia manifiestan que sus hijas no son motivadas en cada sesión de entrenamiento por lo que es importante implementar un sistema de actividades lúdicas que incentiven y motiven a las niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua, de esta manera los resultados mejoraran notablemente de una forma positiva.

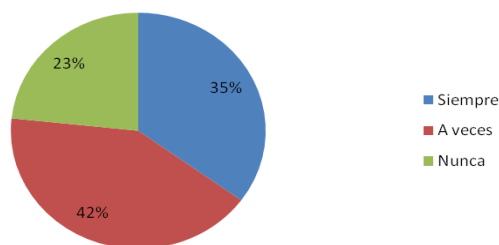
6.- ¿Considera que la entrenadora enseña de manera correcta los movimientos corporales que su niña debe realizar en cada sesión de entrenamiento?

Tabla 11.- Pregunta No.6

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	21	35%	35%	35%
A veces	25	42%	42%	77%
Nunca	14	23%	23%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 16.- Pregunta No.6



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

De los 60 encuestados, el 42% considera que las entrenadoras a veces enseñan de manera correcta los movimientos correctamente a sus hijas , es decir, 25 padres de familia ; el 35% (21 padres de familia) creen que las entrenadoras enseñan correctamente los movimientos que sus hijas deben realizar ; por último, 14 padres de familia que representan el 23% de los encuestados manifestaron que las entrenadoras nunca enseñan de manera correcta los movimientos correctamente a sus hijas.

Interpretación

La mayoría de padres de familia niñas manifiestan que las entrenadores a veces enseñan de manera correcta los movimientos correctamente a sus hijas. , sin embargo, hay un alto porcentaje que opina que los movimientos no son enseñados correctamente, por lo que debe existir mayor preparación técnica y táctica por parte de las entrenadoras.

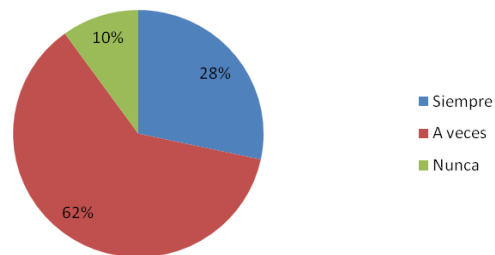
7.- ¿Considera que los métodos y ejercicios empleados en cada sesión de entrenamiento fomentan un futuro deportivo exitoso de su niña?

Tabla 12.- Pregunta No.7

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	17	28%	28%	28%
A veces	37	62%	62%	90%
Nunca	6	10%	10%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 17.- Pregunta No.7



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

El 62% (37 padres de familia) encuestados considera que a veces los métodos y ejercicios empleados por las entrenadoras en sus hijas están formando un futuro exitoso ; en segundo lugar podemos ver que el 28% que equivale a 17padres de familia , señalaron que siempre los métodos y ejercicios empleados contribuirán un futuro exitoso para sus hijas; finalmente el 10% de encuestados que son 6 padres de familia, consideran que nunca los métodos y ejercicios empleados por las entrenadoras en sus hijas están formando un futuro exitoso.

Interpretación

La mayoría de padres de familia considera que a veces los métodos y ejercicios empleados por las entrenadoras son suficientes para crear un futuro exitoso en sus hijas, sin embargo también existe un alto porcentaje que considera que los métodos empleados por las entrenadoras no contribuirán con un futuro exitoso, por lo que se debería mejorar la calidad de ejercicios y metodología utilizada durante los entrenamientos.

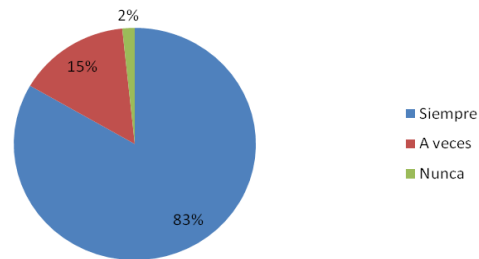
8.- ¿Considera que los ejercicios que se realizan en cada sesión de entrenamiento desarrollan la motricidad de su niña?

Tabla 13.- Pregunta No.8

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	50	83%	83%	83%
A veces	9	15%	15%	98%
Nunca	1	2%	2%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 18.- Pregunta No.8



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

De los 60 encuestados que representan el 100% de la muestra, el 83%, es decir 50 padres de familia encuestados, manifestaron que los ejercicios realizados desarrollan la motricidad de sus hijas; 9 padres de familia que representan el 15% de los encuestados creen que los ejercicios realizados en cada sesión de entrenamiento mejoraran la motricidad de las niñas; para el 2% que está representado por un padre de familia considera que los ejercicios realizados en cada entrenamiento no mejoran la motricidad de su hija.

Interpretación

La mayoría de padres de familia considera que los ejercicios que se realizan en cada sesión de entrenamiento desarrollan la motricidad de sus hijas en cada sesión de entrenamiento, sin embargo hay algunos padres de familia que no se encuentran de acuerdo, se debe implementar actividades que mejoren de forma efectiva la motricidad de las deportistas para tener resultados más visibles.

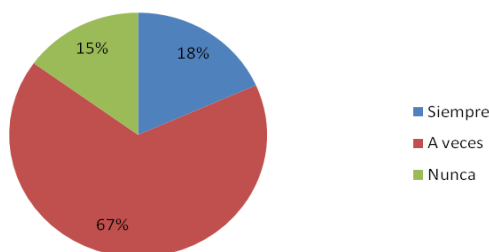
9.¿Considera que durante las sesiones de entrenamiento de su niña se realizan ejercicios de coordinación y de equilibrio?

Tabla 14.- Pregunta No.9

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	11	18%	18%	18%
A veces	40	67%	67%	85%
Nunca	9	15%	15%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 19.- Pregunta No.9



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

El 67% (40 padres de familia) del total de encuestados considera que a veces se realizan ejercicios de coordinación y equilibrios durante las sesiones de entrenamiento; también podemos ver que el 18 % de encuestados que equivale a 11 padres de familia , señalaron que a veces es decir no con mucha frecuencia se realizan ejercicios de coordinación y equilibrios; finalmente el 15% del total de encuestados vemos a aquellos padres de familia que consideran que nunca se realizan ejercicios de coordinación y equilibrios durante cada entrenamiento.

Interpretación

Es necesario incentivar a la práctica de este tipo de ejercicios ya que de esto depende básicamente el desarrollo de las deportistas de Gimnasia Rítmica, y en estas edades tempranas es en donde se crean malas posturas y mala ejecución de los elementos de tal manera que si no son realizados correctamente, después será muy difícil quitar o corregir hábitos que ya están creados, mecanizados y memorizados.

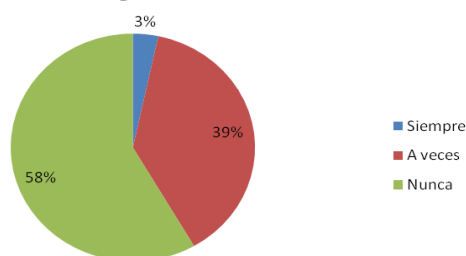
10.-¿Considera que existe suficiente espacio físico e implementación necesaria para la actividad física que su niña realiza?

Tabla 15.- Pregunta No.10

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Siempre	2	3%	3%	3%
A veces	23	38%	38%	42%
Nunca	35	58%	58%	100%
total	60	100%	100%	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

Ilustración 20.- Pregunta No.9



Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015) Fuente: Encuesta

Análisis

Del 100% de encuestados, el 58% (35 padres de familia) manifiestan que el espacio e implementos nunca son suficientes para que sus hijas realicen los ejercicios de cada entrenamiento; el 38 %, es decir, 23 padres de familia, indicaron que el espacio e implementos a veces son suficientes de acuerdo a las necesidades de sus niñas; a continuación el 3% que equivale a 2 padres de familia , mencionan que el espacio e implementos siempre son suficientes para que las deportistas realicen ejercicios durante cada sesión de entrenamiento.

Interpretación

Se deben crear actividades lúdicas para que se optimicen los recursos existentes o no sean necesarios implementos específicos para desarrollar las habilidades motoras además se debe distribuir de mejor manera los horarios para que así no exista una cantidad de deportistas exagerada en cada horario para la práctica de Gimnasia Rítmica en la Federación Deportiva de Tungurahua.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Planteamiento de la Hipótesis

La prueba o comprobación de las hipótesis se refiere a la representación de los resultados de una investigación, los mismos que se realizan al total de la muestra investigada, para lo cual se aplica el método de chi cuadrado la cual es una prueba estadística que permite relacionar datos observados y esperados.

Modelo Lógico

Hipótesis Nula:

H₀= Las actividades lúdicas NO contribuirán a la mejora de la formación de habilidades motoras básicas en niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua

Hipótesis alternativa:

H₁ = Las actividades lúdicas contribuirán a la mejora de la formación de habilidades motoras básicas en niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Modelo Matemático

H₀= $f_o = f_e$

H₀= $f_o \neq f_e$

Nivel de significancia

Nivel de significancia; para este alcance se trabajó a un nivel de confianza de 95% por lo tanto el nivel de significancia es de 0.05.

Modelo Estadístico

Grados de Libertad

Grado de libertad = (Fila- 1) (Columna -1)

$$GL \quad (f - 1) (c - 1)$$

$$GL \quad (3-1) (2-1)$$

$$GL \quad (2) (1)$$

$$GL \quad 2$$

Prueba Chi Cuadrado

Su fórmula es:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_e - f_o)^2}{f_e}$$

En donde:

χ^2 = Chi cuadrado

\sum = Sumatoria

f_e = Frecuencias esperadas

f_o = Frecuencias observadas

Nivel de significancia de 0,05

Frecuencia Observada

Tabla 16.- Frecuencias Observadas

	Alterativas			
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta N. 1	8	20	32	60
Pregunta N. 6	21	25	14	60
	29	45	46	120

Elaborado por: Adita Naranjo

$$f_e = \frac{(\text{Total o marginal de renglon})(\text{total o marginal de columna})}{N}$$

Frecuencia Esperada

Tabla 17.- Frecuencias Esperadas

	Alterativas			
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta N. 1	14,5	22,5	23	
Pregunta N. 6	14,5	22,5	23	

Elaborado por: (Naranjo Adita, 2015)

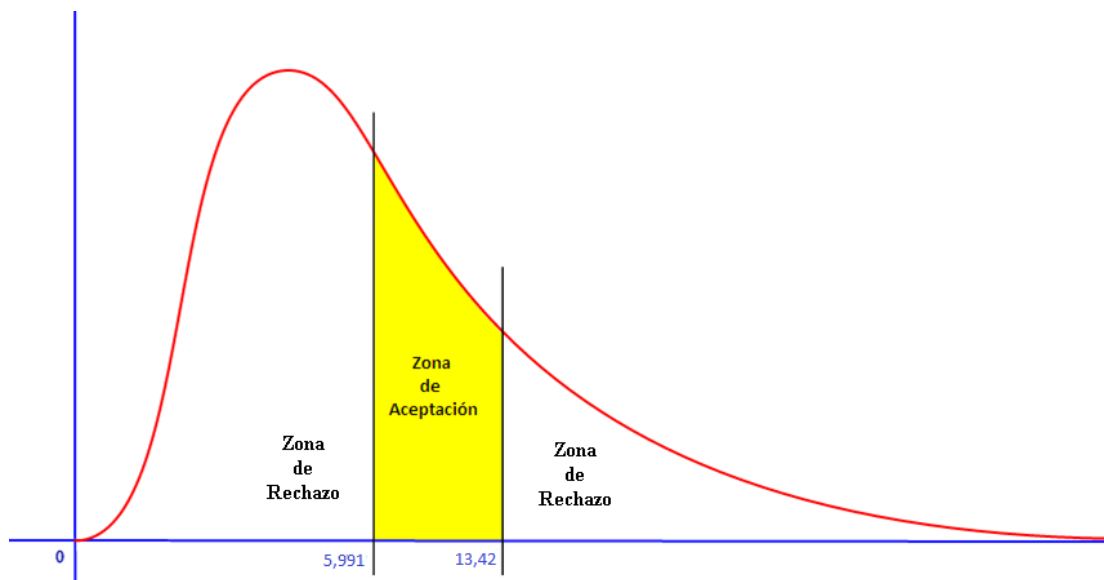
A continuación, obtenidas las frecuencias esperadas, se aplica la siguiente fórmula:

Tabla 18.- Calculo de CHI cuadrado

Fo	Fe	fo-fe	(fo-fe)2	(fo-fe)2/fe
8	14,5	-6,5	42,25	2,9137931
20	22,5	-2,5	6,25	0,27777778
32	23	9	81	3,52173913
21	14,5	6,5	42,25	2,9137931
25	22,5	2,5	6,25	0,27777778
14	23	-9	81	3,52173913
x2=				13,42662

Elaborado por: Adita Naranjo

Ilustración 21.- Zona de aceptación y rechazo



Elaborado por: Adita Naranjo

Tabla de verificación del Chi-Cuadrado

	0,995	0,990	0,975	0,950	0,900	0,750	0,500	0,250	0,100	0,050	0,025	0,010	0,005
1	0,000	0,000	0,001	0,004	0,016	0,102	0,455	1,323	2,706	3,841	5,024	6,635	7,879
2	0,010	0,020	0,051	0,103	0,214	0,575	1,386	2,773	4,605	5,991	7,378	9,210	10,597
3	0,072	0,115	0,216	0,352	0,584	1,213	2,366	4,108	6,251	7,815	9,348	11,345	12,838
4	0,207	0,297	0,484	0,711	1,064	1,923	3,357	5,385	7,779	9,488	11,143	13,277	14,860
5	0,412	0,554	0,831	1,145	1,610	2,675	4,351	6,626	9,236	11,070	12,833	15,086	16,750
6	0,676	0,872	1,237	1,635	2,204	3,455	5,348	7,841	10,645	12,592	14,449	16,812	18,548
7	0,989	1,239	1,690	2,167	2,833	4,255	6,346	9,037	12,017	14,067	16,013	18,475	20,278
8	1,344	1,646	2,180	2,733	3,490	5,071	7,344	10,219	13,362	15,507	17,535	20,090	21,955
9	1,735	2,088	2,700	3,325	4,168	5,899	8,343	11,389	14,684	16,919	19,023	21,666	23,589
10	2,156	2,558	3,247	3,940	4,865	6,737	9,342	12,549	15,987	18,307	20,483	23,209	25,188
11	2,603	3,053	3,816	4,575	5,578	7,584	10,341	13,701	17,275	19,675	21,920	24,725	26,757
12	3,074	3,571	4,404	5,226	6,304	8,438	11,340	14,845	18,549	21,026	23,337	26,217	28,300

Regla de Decisión

Ya que el $x_{2t} = 5,991 < x_{2tc} = 13,42663$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, Las actividades lúdicas contribuirán a la mejora de la formación de habilidades motoras básicas en niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Entrevista dirigida a la Entrenadora de Gimnasia Rítmica

Objetivo: Conocer la realidad de la entrenadora de Gimnasia Rítmica de niñas entre 4 y 6 años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Nombre : Mayra Díaz

Género : Femenino

Tipo de Instrucción : Secundaria

Experiencia : 1 Año

1.- ¿Qué tipo de actividades lúdicas emplea en las sesiones de entrenamiento?

En este tipo de categorías se trata de hacer la mayor cantidad de juegos, los mismo son grupales y algunos individuales. Por el tiempo de cada grupo no se puede realizar mayor cantidad de actividades lúdicas.

2.- ¿Qué tipo de herramientas emplea para evaluar los avances deportivos de las niñas?

Por su edad no se pueden realizar evaluaciones que impliquen mucho esfuerzo físico por lo que se realizan test para medir sus habilidades motoras, motricidad fina y gruesa y dinámicas de atención.

3.-¿Qué tipo de actividades individuales aplica durante sus sesiones de entrenamiento y porque?

Al ser un deporte complejo e individual la mayoría de ejercicios deben ser supervisados a cada una de las deportistas, estos ejercicios son equilibrios, giros, saltos, posturas de manos y pies. Sin embargo por la falta de una monitora esto se ve afectado ya que se debe tratar de realizar entrenamientos grupales por la cantidad de deportistas que existe en estas categorías actualmente.

4.- Considera que los juegos tanto grupales como individuales son aplicados durante sus sesiones de entrenamiento?

Definitivamente los juegos grupales y actividades individuales son desarrolladas en cada sesión de entrenamiento, al ser grupales los juegos las niñas también se enriquecen de valores, entre las actividades individuales están agudizar el oído y mejorar el ritmo de las menores a través de canciones y aplausos, que deben ser repetidos.

5.- ¿Cómo motiva a las deportistas y con qué frecuencia lo hace?

Esta es una parte esencial de cada entrenamiento, se motiva a las niñas incentivándolas a ser mejores sin despreciar el trabajo que realizan, con dinámicas y pequeños incentivos como dulces o stickers. Diariamente se realiza este tipo de trabajo antes durante y después de cada entrenamiento.

6.- ¿Con qué frecuencia asiste a cursos, seminarios o capacitaciones deportivas?

Anualmente existen cursos que organiza la Federación Ecuatoriana de Gimnasia y también y otros organismos deportivos el año pasado asistí a 4 capacitaciones , lo cual es muy poco pero al ser la única entrenadora se dificulta la salida de la ciudad, pues no se puede dejar de asistir a entrenamientos.

7.- Que tipos de técnicas y tácticas considera más efectivas para esta disciplina?

En esta disciplina se deben trabajar con técnicas de ballet posiciones, cada ejercicio que se realice debe ser cuidadosamente corregido y mejorado, al hablar de tácticas se entrena a las menores para que formen su carácter y disciplina también, en caso de que algo de lo ya previsto no salga de la manera que se espera para que sepan solucionarlo de la mejor manera, es decir que aprendan a ser buenas competidoras, y a mejorar con cada tropiezo en su vida deportiva y personal.

8.- ¿Qué tipo de ejercicios aplica para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de las deportistas?

Al tener varios implementos con los que posteriormente las niñas deberán trabajar, es decir en categorías posteriores, se utilizan las cuerdas para que hagan nudos o formen diferentes figuras, activando su imaginación y la motricidad fina de sus dedos, también se les hace trasladar objetos pequeños de un lugar a otro, realizan movimientos con pelotas empleando todas sus extremidades.

Para desarrollar la motricidad gruesa se realizan juegos colectivos en los que las niñas deben trasladarse con saltos, corriendo, gateando etc. Es decir con movimientos en los que ocupen todo su cuerpo de una manera más general.

9.- ¿Actualmente cuenta con un programa de enseñanza y una guía de actividades lúdicas para esta categoría de iniciación?

El programa de enseñanza es muy necesario ya que de acuerdo a eso se planifica cada sesión de entrenamiento y se puede evaluar a las niñas, y a una misma ya que ahí puedo darme cuenta si la metodología aplicada es la correcta. Por otra parte no cuento con una guía de actividades lúdicas específica, ya que en el programa de enseñanza se aplican juegos sin especificar los mismos.

10.- ¿Que implementos considera que la Federación Deportiva de Tungurahua debe incrementar para mejorar los entrenamientos de Gimnasia Rítmica?

Existen implementos, sin embargo es necesaria una pista de Gimnasia Rítmica oficial con las dimensiones oficiales de competencia, además lo ideal sería entrenar en un coliseo en el que el techo este más alto, también adquirir más cuerdas, aros, pelotas, cintas y mazas para abastecer a la cantidad de deportistas que actualmente existen.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se pudo comprobar que las actividades lúdicas no son suficientes para el mejoramiento de las habilidades motoras en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua. Al no cumplirse una planificación adecuada las niñas no pueden desarrollar al 100% sus habilidades en la práctica de este deporte, además la metodología técnica y táctica no es la adecuada por lo que los entrenamientos son monótonos y aburridos.
- Se observó que juegos y actividades lúdicas no van de la mano con los programas de enseñanza desarrollados por cada una de las entrenadoras, además no se toma en cuenta que este es un deporte que debe entrenarse con un grupo pequeño y limitado para que de esta manera los entrenamientos sean personalizados y así cada una de las niñas pueda desarrollar de mejor manera cada una de las habilidades motoras , para que así cada ejercicio sea corregido a tiempo y no cree un mal hábito o mala postura en las menores.
- Se pudo determinar que las capacitaciones metodológicas y pedagógicas no son muy frecuentes por lo que las niñas no sienten que sus entrenadoras están preparadas de acuerdo a sus necesidades como deportistas, por otra parte se debe crear una guía de actividades lúdicas para que de esta manera las niñas aprendan

jugando y así también se evitara la deserción de deportistas, mejorando su autoestima y calidad deportiva.

- Finalmente a través de la entrevista a la entrenadora se pudo determinar la realidad de la entrenadora, al saber que no existe el personal necesario para tantas deportistas ella no puede capacitarse y realizar todas las actividades planteadas en el programa de enseñanza, la motricidad fina y gruesa son importantes en cada sesión de entrenamiento, dando lugar también a la motivación, además se observó que la implementación no es la necesaria para cubrir el número de deportistas que existen actualmente. Por otra parte la entrenadora no cuenta con una guía de actividades lúdicas en las cuales se especifiquen los juegos y su utilidad para desarrollar las habilidades motoras específicamente.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se requiere contratar personal capacitado para la enseñanza de Gimnasia Rítmica en niñas entre 4 y 6 años de edad, puesto que es un deporte personalizado y una entrenadora no es suficientes para hacerse cargo de las categorías de iniciación y aquellas que ya son de competencia.
- Es recomendable evaluar a las niñas a través de juegos y así observar si la metodología empleada está dando efectos positivos, para esto se necesitara que las entrenadoras asistan a cursos y capacitaciones continuamente para actualizarse en temas de interés para estas categorías de iniciación, además es necesario que las autoridades implementen un Gimnasio especializado en donde el techo sea más alto, una pista oficial de Gimnasia Rítmica e implementos de calidad suficientes para abastecer la demanda de las categorías de iniciación.
- Es necesario optimizar los recursos existentes para esta disciplina, además que sería de mucha utilidad adquirir más implementos para que los mismos puedan abastecer a la gran cantidad de deportistas que actualmente practican esta disciplina.
- Por otra parte se debe diseñar una guía de actividades lúdicas que colaboren con el mejoramiento de las habilidades motoras ya que esto ayudara a evitar que las clases sean monótonas y de poco interés, evitando la deserción, puesto que la mayoría de ejercicios serán a través de juegos grupales e individuales, ayudando a las niñas entre 4 y 6 años de edad que practican Gimnasia Rítmica en la Federación Deportiva de Tungurahua.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

6.2. DATOS INFORMATIVOS

Institución:	Federación Deportiva de Tungurahua.		
Cantón:	Ambato		
Provincia:	Tungurahua		
Dirección:	Polideportivo de Ingahurco.		
Niñas de 4 años:	20		
Niñas de 5 años:	22		
Niñas de 6 años:	18		
Entrenadora:	1		
Financiamiento:	Autogestión		
Fecha inicio:	Enero 2015	Fecha fin:	Julio 2015.

6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La Federación Deportiva de Tungurahua es el organismo encargado de administrar el deporte de la provincia se fundó el 24 de mayo de 1922, actualmente tiene a su cargo 21 disciplinas deportivas, entre las más destacadas están: Atletismo, box, basquetbol, Fútbol, Gimnasia artística y rítmica, Tae kwon do, entre otras.

La gimnasia rítmica en la provincia tuvo sus inicios en el año 2000, ha tenido deportistas destacadas a nivel nacional e internacional, sin embargo, no se ha observado mejores resultados ya que los recursos para este deporte son muy costosos, y las autoridades no han podido apoyar en un 100% al desarrollo del deporte de alto rendimiento.

Por otra parte las entrenadoras con las que la Federación cuenta no tienen especialización realizada en esta disciplina o la suficiente experiencia.

Además los limitados recursos económicos que maneja la Federación no son suficientes para contratar personal de excelencia y contar con una entrenadora exclusiva para cada categoría, especialmente para las categorías de iniciación o masificación, puesto que la misma es la base para desarrollar las habilidades de las deportistas que en un futuro será de elite nacional e internacional.

Por lo que es necesaria la implementación de una guía de actividades lúdicas y así desarrollar las habilidades motoras en las niñas entre 4 y 6 años de edad, las mismas que les permitirá desarrollar con éxito cada movimiento y ejercicio, recientes estudios

han demostrado que la mejor manera de enseñar en categorías iniciales es a través del juego, de esta manera las deportistas no se sentirán presionadas al realizar ejercicios , ya que los harán de forma voluntaria , los mismos serán de su agrado y evitaran la deserción de deportistas.

En la actualidad las habilidades motoras no están siendo desarrolladas de una forma correcta esto se debe a que las entrenadoras no tienen suficientes conocimientos sobre este importantísimo tema, por consiguiente no saben cómo enseñar y desarrollar las mismas de una forma pedagógica correcta utilizando nuevas herramientas como las actividades lúdicas.

6.4. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La importancia de la investigación es física-social, porque por medio de esta se va a dar a conocer una guía de actividades lúdicas, es decir, juegos que puedan ser aplicados al mejoramiento de las habilidades motoras, de esta manera se incentivara a las entrenadoras a hacer de la actividad lúdica parte primordial de sus programas de enseñanza para estas categorías de iniciación, puesto que así se consolidaran bases sólidas y necesarias en la vida deportiva de cada una de las gimnastas.

El **interés** de la investigación será el de dar a conocer la importancia de tener una guía de actividades lúdicas planificadas para cada sesión de entrenamiento de la categoría de iniciación de Gimnasia Rítmica e informar la influencia de estas en el mejoramiento de habilidades motoras, evitando la deserción de las deportistas que a

futuro pueden ser parte de un equipo de alto rendimiento representando a la provincia de Tungurahua.

La novedad es que nunca se ha realizado una propuesta de implementar una guía de actividades lúdicas en esta disciplina deportiva en la Federación Deportiva de Tungurahua, además ayudara a las entrenadoras a realizar un ajuste a sus programas de enseñanza y a motivar e incentivar a las niñas a continuar con esta práctica deportiva.

Los **beneficiarios** principalmente serán las niñas entre cuatro y seis años de edad que practican Gimnasia Rítmica en la Federación Deportiva de Tungurahua, las cuales mejoraran sus habilidades motoras a través de actividades lúdicas, es decir juegos que mejoren su rendimiento deportivo.

La **factibilidad** es real en cuanto a la elaboración y aplicación de la propuesta porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua , ya que han visto la necesidad de implementar una guía de actividades lúdicas para las niñas que practican Gimnasia Rítmica entre seis y cuatro años de edad mejorando sus habilidades motoras , de esta manera también se evitara la deserción de deportistas a causa de actividades rutinarias y que no causan interés en las menores.

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

6.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Socializar la Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Aplicar la Guía la Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Evaluar la Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

6.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad Política

La Federación Deportiva de Tungurahua es regida bajo la política del Ministerio del Deporte Ecuatoriano y artículos de Deporte y Recreación de la Constitución, los mismos que garantizan el bienestar y desarrollo de los deportistas del país en todas sus disciplinas deportivas, es por eso que la propuesta está encaminada para el

cumplimiento de dichos objetivos, contribuyendo al incremento de deportistas de elite y alto rendimiento.

Socio-Cultural

La propuesta es factible porque se enfoca en el desarrollo de las deportistas de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua, las mismas que forman parte de la sociedad y mejoraran la cultura deportiva a nivel local y posteriormente nacional.

Tecnológica

Los elementos de la ciencia y tecnología se han convertido en una herramienta muy útil para el ser humano, por lo tanto han permitido desarrollar una serie de actividades que permiten a las deportistas mejorar sus habilidades motoras.

Económica –financiera

Al ser un tema de importancia social y de gran utilidad para las deportistas de la Federación deportiva de Tungurahua, esta entidad pública podrá destinar parte de su presupuesto para el diseño y aplicación de una guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras en niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica.

6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-CIENTÍFICA

Desarrollo de las niñas entre 4 y 6 años

A partir de los cuatro años de edad las niñas y niños agudizan su capacidad de razonar, recibir indicaciones y desarrollarlas con más precisión y de realizar procesos lógicos, este cambio se puede ir manifestando de manera gradual, es decir en algunos infantes más rápido que en otros, sin significar que no lo vayan a lograr , hay muchos casos de personajes de la historia , quienes se han convertido en iconos o ejemplos de que un niño puede ser más lento en aprender algo pero no por que no sea capaz , simplemente por cuestiones de personalidad propia. El Licenciado en Ciencias de la Educación, RAMÓN MOIX SEGURA explica "Es por este motivo que el trato y la educación tienen que ir dirigidos ya a la inteligencia, razonando de manera elemental los argumentos que les demos, las razones de un mandato o los motivos de una exigencia", es decir que a partir de esta edad debemos explicar el porqué de las acciones que se les pide que realicen, haciendo de cada actividad menos mecánica y más razonada.

Características físicas.

- Desaparecen los dientes de leche y emergen los primeros molares permanentes.
- Crecen con gran rapidez.
- Suelen adelgazar, por lo que se debe tener en cuenta que no enfermen de anemia y su alimentación sea adecuada.

- Por lo general crecen entre cinco y siete centímetros, aumentan entre 1.8 y 2.7 kg. por año.
- Suelen ser muy activas, necesitan saltar, resbalar. Ensuciarse, correr, gritar.
- Son más propensas a enfermedades infecciosas.
- Se hacen más fuertes ya que sus músculos y esqueleto crecen, los cartílagos se convierten en huesos y los huesos se endurecen protegiendo sus órganos internos.
- Cada cambio es coordinado por el cerebro y sistema nervioso, el cual sigue en proceso de maduración fomentando el desarrollo de las habilidades motoras.
- Los sistemas respiratorio y circulatorio tienen mayor capacidad por lo que la resistencia física aumenta y junto con el sistema inmunológico en desarrollo mantiene sanos a los niños.

Características Neurológicas

- Iniciación del equilibrio estático, es decir ya pueden mantenerse de pie o sentados sin ayuda de nadie.
- Equilibrio dinámico, es decir ya pueden realizar actividades como saltar correr, girar, manteniéndose de pie, sin riesgo de caerse.
- Empiezan a dominar su lateralidad lo que significa que empezara a dominar cada lado de su cuerpo a través del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro,

orientando al cuerpo, es un estado superior de organización de funcionamiento del sistema nervioso.

Características cognoscitivas

- Tienen mayor imaginación y suelen vivir en un mundo fantástico por lo que es raro presentar estrés en estas edades.
- Finalismo: todo esta y ah sido creado con una finalidad.
- Animismo: atribuyen vida humana a elementos naturales y seres inertes.
- Realismo infantil: su realidad es lo que va a representar en sus acciones, por ejemplo un niño va a dibujar lo que sabe.
- Progresivamente el pensamiento se va haciendo más lógico, ya que podrá entablar conversaciones y realizar clasificaciones.
- tener más fantasías en su mente, lo que permite que logren cosas que parecen imposibles para su edad.

Características Socio-Afectivas

- Sera más independiente y con seguridad en sí misma.
- Tratará de pasar más tiempo con niños de su edad con lo que comparta sus juegos.
- Empezaran a existir temores irracionales.

- Empezara a definir su temperamento y muchas veces podrá ser rebelde o simplemente indiferente.

Con relación a los juegos

Durante este periodo, los logros más importantes consistirán en la adquisición y consolidación de su lateralidad, serán más coordinados, además entenderán indicaciones y sabrán aplicarlas en las actividades que estén realizando, por el mismo hecho de que tienen corta edad se aburrirán o cansaran rápido de cualquier actividad es por esto que lo más importante en su entorno será poder jugar, ya sea individual o colectivamente, además tienen mucha energía que deberá ser utilizada de una manera que las niñas consideren entretenida, inclusive cada juego debe ir variando ya que se ha comprobado que juegan tranquilamente por aproximadamente media hora.

Desarrollo Físico y Motriz

- Caminar o correr llevando cosas en sus manos, entre sus piernas, sobre su cabeza.
- Caminar sobre una viga, manteniendo el equilibrio.
- Caminar y trotar hacia atrás.
- Caminar sobre las manos siempre y cuando alguien sostenga los pies.
- Saltar separando y uniendo las piernas.

-Desarrollan habilidad para detenerse, arrancar o girar de acuerdo a las indicaciones que se les dé.

-Empiezan a saltar distancias entre 60cm y 85cm.

-Pueden descender escaleras alternando los pies con apoyo.

-Empiezan a hacer entre 4 y 6 saltos con un solo pie.

-Pueden lanzar una pelota hacia las manos de otro compañero y receptan la pelota con ambas manos.

Motricidad fina

Comienza en los primeros meses cuando el bebe, descubre sus manos y realizar coordinación entre vista y tacto es decir toma objetos que están a su alrededor, es por eso que existen juguetes para cada edad, puesto que al inicio tomara objetos con sus dos manos y de a poco se le darán objetos en los que utilice cada dedo individualmente.

Esta motricidad adquiere un gran desarrollo puesto que ya maneja movimientos más específicos como tomar un lápiz o cubiertos, establecen su propia topografía corporal y utilizan de mejor manera su orientación en el espacio en el que se encuentran.

Además desarrollan la expresión corporal y el contacto interior, realizando juegos y cuentos dramatizados. Combinan coordinación puntas y talones de pie, pueden desplazarse en diferentes formas laterales y oblicuas.

Perfil social y afectivo

En esta edad los infantes no tienen problema en crear círculos sociales de juego, adquieren habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros niños, a medida que crece está dispuesto a cooperar con sus compañeros y familiares, querrá sentirse útil e importante, en estas edades también en cada grupo suele haber un niño que domina el grupo.

Es muy importante que exista un ambiente seguro de trabajo y juego es decir que existan límites, pues siempre a esta edad el niño tratara de cruzar esas barreras y descubrir nuevos horizontes. Es común que a estas edades tengan amigos imaginarios, necesitan sentirse elogiados por sus éxitos, quieren ser más independientes y organizados. El deporte ayuda a que organicen mejor su tiempo, sean disciplinados y ocupen su mente en un actividad positiva.

Características afectivas

- Nace la intimidad, es decir querrá que respeten sus lugares, esconderá tesoros personales y tiene más cuidado con sus propias pertenencias.
- En esta edad se empezara a ver el adulto del mañana, pues existirá un mayor asentamiento de su personalidad.

- Dara importancia a quienes le manifiestan cariño o importancia por sus actividades.
- Juega a cumplir los roles que admira es decir a papa, mama, al doctor, a la profesora, a los policías, etc.
- Las niñas jugaran a ser mamas con muñecos ya que sentirá la necesidad de practicar como proteger a sus hijos en la edad adulta.

Características intelectuales

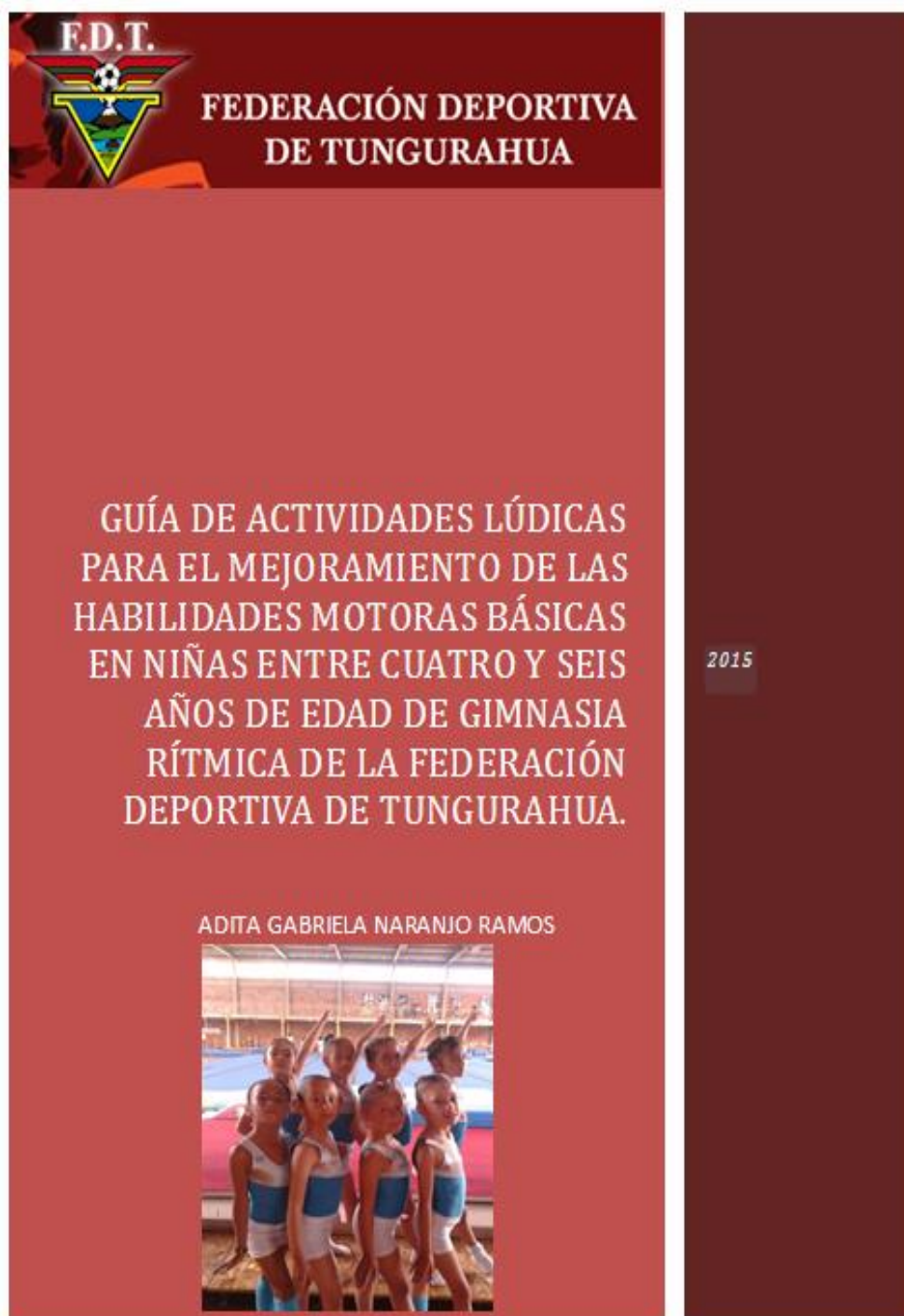
- Aprende palabras nuevas, lo que le permitirá abrirse al sistema abstracto.
- Observa, investiga todo lo que lo rodea.
- Las rabietas son sustituidas por discusiones, empieza a entender el por qué de las cosas.
- Mezcla las ideas imaginarias con datos de la realidad pero poco a poco ira discerniendo entre la realidad y la fantasía.

Madurez

- Adquieren fuerza en las relaciones que establecen en sus entornos fuera del hogar.

- Controlan su cuerpo, sus sentimientos y su conducta.
- Se da cuenta que en la casa no hace falta aparentar nada, lo quieren como es.

6.8 PLAN DE ACCIÓN



INTRODUCCIÓN

Cuando los niños tienen un estilo de vida activo y de participación en cualquier deporte, esto les proporciona oportunidades para que se desarrollen social y físicamente a lo largo de su vida en todas las actividades, tanto físicas como intelectuales.

La gimnasia es uno de los deportes más completos que existen, ya que incorpora fuerza, velocidad, flexibilidad, equilibrio, coordinación, poder, además crea disciplina y organización. Este deporte debe transformarse en juegos que sean altamente motivadores para disfrutar de la actividad física, los niños y niñas de estas edades tienen atención reducida, esto va a ser un condicionante para realizar cualquier actividad en forma prolongada, por lo que se deben realizar ejercicios diferentes a cada instante.

Las habilidades motoras se desarrollarán gracias a la amplia gama de ejercicios en los que se utiliza cada parte del cuerpo, a esto se debe que en los programas de enseñanza básica de las escuelas se encuentren ejercicios gimnásticos puesto que ayudarán a desarrollar habilidades en todos los deportes.

Por otra parte es importante mencionar la importancia de la actividad lúdica en la enseñanza de cualquier deporte, por el espacio físico en polideportivos y por la presencia de colchonetas suaves de gimnasia se puede realizar una gran variedad de ejercicios que sean más enfocados a la parte de distracción de las menores que empiezan a corta edad a practicar esta disciplina deportiva.

La gimnasia es de mucha ayuda en la coordinación, ayuda a desarrollar un buen sentido de la conciencia corporal, un niño que la práctica aprenderá a usar su cuerpo de muchas maneras, además se podrá mejorar el metabolismo ya que la relación resistencia- peso será excelente, el tono muscular se formara en forma sana y definida, formando una postura correcta.

APORTE PERSONAL

El autor de la propuesta como aporte personal ha realizado diferentes cuadros de actividades de una manera planificada y organizada, de esta manera entrenadoras, profesores de cultura física que necesiten saber más sobre gimnasia rítmica podrán aplicarla de manera confiada y así ayudar a mejorar el desarrollo de las habilidades motoras en niñas entre cuatro y seis años de edad.

EJERCICIOS PARA LAS NIÑAS DE GIMNASIA RITMICA ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

Objetivo: Analizar la incidencia de la actividad lúdica como vía asequible para el mejoramiento de las habilidades motoras en niñas que practican Gimnasia Rítmica entre los cuatro y seis años de edad.”

Desarrollo

A medida que el niño va creciendo, va a ir experimentando diferentes cambios físicos, fisiológicos, emocionales, y de a poco irá forjando su personalidad futura.

Para esto es importante que los padres de familia tomen en cuenta el valor de incentivarlos a que realicen algún tipo de deporte, siendo el más recomendado por expertos específicamente la práctica de gimnasia por su infinidad de beneficios.



Es importante recordar que para esta etapa no es prudente efectuar ejercicios con alta carga de resistencia pues se puede provocar el cierre precoz de los cartílagos articulares y con esto se pueden generar distorsiones en el desarrollo y crecimiento normal de cada niño, en consecuencia es inadmisibles que en estas edades se utilicen pesos como mancuernas o pesas. Se debe trabajar con el peso propio de cada niño con movimientos suaves que no afecten su estado físico o emocional. Haciendo que tengan temor de practicar gimnasia, uno de los errores más comunes es pensar que al ser este un deporte en el que se debe entrenar la flexibilidad, entrenadores y profesores no toman en cuenta el daño que pueden causar al exigir mucho a una niña de tan corta edad a realizar este tipo de ejercicios especialmente si utilizan la fuerza para estirar sus músculos. Estos movimientos deben ser suaves y se debe utilizar métodos de recreación haciendo que por sí solas las niñas vayan desarrollando esta

habilidad, en un inicio se debe dejar que ellas trabajen por si solas sin ningún tipo de ayuda física solo se debe corregir las posturas sin realizar presión.

En todos los ejercicios que se desarrollen se recomienda de manera acentuada el uso de música de esta manera las niñas irán también educando a su oído siendo este un deporte que utiliza acompañamiento de melodías para realizar sus rutinas, en el momento que desarrollen coreografías simples, irán al ritmo y compás de cada canción, en la etapa pre escolar las niñas tienen más capacidades para captar y crear hábitos que serán utilizados a lo largo de toda su vida. Los componentes lúdicos, también formaran parte esencial de la educación, pues se lograra un mayor interés obteniendo mejores resultados en todas las actividades propuestas y diseñadas por cada entrenador.

Lo más destacado que se va a tomar en cuenta para esta categoría de iniciación es ejercicios para mejorar las habilidades motoras básicas, la flexibilidad, equilibrios, saltabilidad y preparación física de las deportistas, tomando en cuenta la importancia de la actividad lúdica en cada una de ellas.

Al utilizar implementos como aros, pelotas, cintas, cuerdas haremos que las niñas desarrollen su motricidad gruesa y fina ya que manipulara los objetos y de esta manera familiarizarse con los mismos, sin que ellas noten estas actividades como obligación también de a poco se están adentrando a lo que es la Gimnasia Rítmica, en un inicio las reglas serán muy escasas para que ellas no sientan presión de ninguna

forma, de a poco se irán incrementando pequeñas correcciones para así llegar a los objetivos deseados.

Tabla 19.- Cuadro de actividades N°1

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Carrera de tortugas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se debe delimitar el trayecto de la carrera. ➤ Todas las participantes deben tener una pelota pequeña. ➤ Se ubican todas en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan la pelota sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). ➤ Al dar la orden de partida las tortugas comienzan a avanzar. Si se les cae la pelota de la espalda deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente. Por lo tanto deberán avanzar muy despacio para llegar más rápido. ➤ La tortuga que primero llega es la ganadora. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelota para cada participante ➤ Silbato ➤ Espacio adecuado. Patio o gimnasio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.



Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Jirafa y sapitos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas se ubican detrás de una línea trazada en el suelo, lejos de ella se marca la línea de llegada. ➤ A la señal, parten corriendo sobre la punta de los pies, teniendo los brazos estirados hacia arriba simulando ser jirafas. ➤ Los seis primeros en alcanzar la línea de llegada ganan el juego; estando permitido sólo dar un salto para traspasar la línea final. ➤ En la repetición del juego, la carrera se hace con todas las niñas agachadas, manteniendo las rodillas flexionadas durante todo el recorrido dando saltos simulando ser sapitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Silbato ➤ cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ -Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.




Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras


Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Malabaristas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada niña va hasta la señal, da una vuelta a su alrededor y vuelve a la línea de salida equilibrando siempre con una cuerda enrollada sobre su cabeza o sobre la palma de su mano como variante. ➤ Al llegar a la vuelta de la línea de salida la jugadora siguiente le quita la cuerda y la coloca en su cabeza, o palma de su mano saliendo para repetir el recorrido. ➤ Quien deja caer el objeto, debe detenerse y volver a colocarlo, antes de continuar con el juego. ➤ Durante la carrera ningún jugador puede retener la cuerda con las manos para que no se caiga. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Silbato ➤ Cronometro ➤ Espacio adecuado ➤ Cuerdas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.



Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Sacarle la cola al burro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Una niña corre llevando la soga mientras el resto de las niñas la persiguen tratando de pisar la soga. La primera que lo logra pasará a llevar la soga. ➤ La niña que quede hasta el final es la ganadora 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Cuerdas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
El lobo y las ovejas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las ovejas son traviesas y se escapan del corral, en cuatro patas, por debajo de la sogá. El lobo espía detrás de un árbol, esperando para atraparlas. ➤ Cuando éstas se acercan las persigue y las ovejas corren hacia el refugio. La oveja que es atrapada ocupa el lugar del lobo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Cuerdas ➤ Colchonetas (para construir el refugio) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

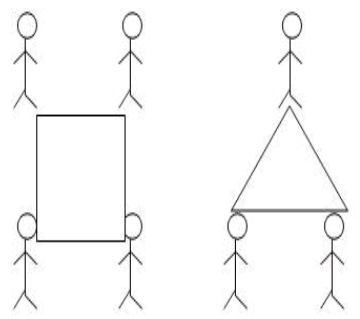
Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
“Jugamos con el cuerpo”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dos equipos, sentados en fila india, es decir unas niñas frente a otras. ➤ El entrenador tendrá en un sobre las tarjetas que indican que hacer. ➤ Se paran dos niñas de cada equipo y sacan una tarjeta y deberán cumplir lo que dice la tarjeta, por ejemplo: pies con rodilla, otro de cada equipo y deberá sumarse hasta que gana el equipo que mantuvo más el equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado. ➤ Sobres ➤ Tarjetas ➤ Espacio suficiente 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.
				

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
“El anillo travieso”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todas las niñas, menos una deben sentarse en ronda tomando la soga. ➤ Una se oculta el anillo en su mano, sin que lo vea la niña que va al centro. Cuando la niña del centro descubre quien tiene el anillo, tomará su lugar. Será ganador aquella niña que nunca fue descubierta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soga ➤ Espacio suficiente ➤ Anillo de plástico. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.
				

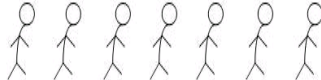

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
“Lanzar la pelota”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les propone a las niñas organizar pequeños equipos para jugar. ➤ Frente a cada equipo se coloca una caja a una distancia 15 – 20 cm para lanzar la pelota. ➤ Se estimulan a las niñas para que traten de introducir la pelota en la caja. ➤ Los lanzamientos se realizarán de diferentes formas, a la señal del entrenador se dará inicio al juego. ➤ Gana el equipo que más pelotas introduzca en la caja. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caja ➤ Pelotas ➤ Espacio suficiente ➤ Silbato. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motor. Desarrolla la motricidad gruesa y fina. 	Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

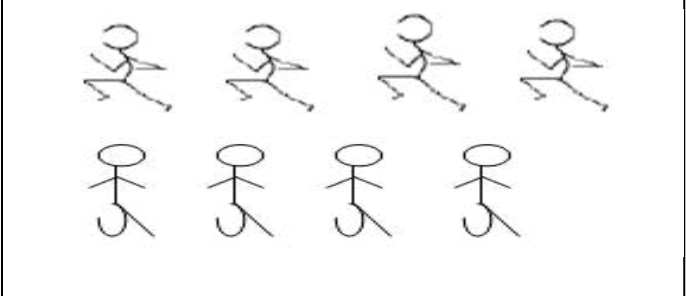

Elaborado por: Adita Naranjo

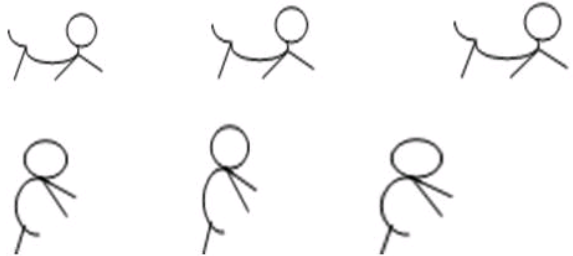
Tabla 20.- Cuadro de actividades N°2

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Quien se estira mas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dispersos por el área caminan las niñas llevando las manos entrelazadas, cuando el entrenador diga la palabra “Circulo “se paran en el lugar llevando las manos entrelazadas abajo a la voz del entrenador " circulo" se paran en el lugar llevaran los brazos por el frente hacia arriba y la cabeza también hacia arriba. ➤ Cuando el entrenador diga la palabra " cuadrado " las niñas se paran en el área representada por los cuadrados y tendrán que llevar las manos entrelazadas y llevan las manos entrelazadas por detrás de su espalda totalmente estiradas flexionando el tronco hacia el frente. ➤ Cuando el entrenador/a diga la palabra “Triangulo”, los niños se 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Tiza(magnesio) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.
				

	<p>pararan sobre el triángulo, las niñas deberán resbalarse separando el apoyo de ambos pies uno del otro o como variante se puede hacer hacia adelante o hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se repetirá el juego hasta que el profesor de la voz de terminar. 			
--	--	--	--	--

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
El acordeón	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas deberán formar parejas. ➤ Deben caminar dispersos por el área que se delimito para realizar el juego. ➤ Cuando el entrenador diga “un acordeón”, las niñas deben dar un salto lateral desplazando el cuerpo hacia un lado y otro. ➤ Las niñas en parejas caminan dispersos por el área a la voz del entrenador/a "un acordeón" los niños realizan asaltos laterales desplazando el cuerpo hacia un lado y al otro, siguen caminando hasta la próxima voz de mando del profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Silbato ➤ Cronometro ➤ Banco 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar el ejercicio de 10 a 30 segundos, realizando de 3 a 5 repeticiones con cada pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adulto mayor
				

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
El tren y los vagones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se dibujan con la ayuda de tiza o magnesio senderos o caminos ondulados. ➤ Se forman tres columnas de niñas. ➤ Cuando el entrenador/a dice “pataditas”, las niñas deben ir trotando y tocándose los talones con las palmas de las manos. ➤ Cuando el entrenador/a diga la palabra “rodilla” las niñas deben trotar elevando sus rodillas hasta el pecho. ➤ La columna que avance más rápido cumpliendo las voces de mando será la ganadora. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Magnesio o tiza ➤ Espacio suficiente 	<p>Combinado desarrollo de la flexibilidad con habilidades motoras básicas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">  </div>	<p>Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.</p>

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Los gatitos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas dispersas en el espacio delimitado por el entrenador/a, se desplazaran gateando. ➤ Cuando el entrenador/a de la voz de “gatitos enamorados”, las niñas elevaran atrás una y otra pierna alternadamente, además de tener la cabeza hacia arriba. ➤ Cuando el entrenador/a de la voz “gatitos cansados”, las niñas se sientan en los talones llevando la cabeza hacia el piso con los brazos estirados de tal manera que las manos queden apoyadas en el piso. ➤ Con la voz “Gatitos de paseo”, las niñas seguirán gateando 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Magnesio o tiza para delimitar el espacio de juego. 	<p>Combinado desarrollo de la flexibilidad con habilidades motoras básicas.</p>	<p>Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.</p>
				

Elaborado por: Adita Naranjo

Tabla 21.- Cuadro de actividades N°3

Guía de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de Juego	Beneficiarios
Juego de los colores	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas formaran parejas y estarán dispersas por el área señalada. ➤ Al sonido del silbato que el entrenador/a va hacer sonar y también sacara una cinta de color verde de tal manera que las niñas caminaran más rápido. ➤ Cuando el entrenador pite y saque una cinta amarilla, las niñas deberán empezar a correr, al ritmo que el silbato dará. ➤ Cuando la cinta sea roja las niñas se sentaran con las piernas separadas una en frente de la otra uniendo pies con pies, al escuchar el silbato y 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Magnesio o tiza para delimitar el espacio de juego. ➤ Cintas de colores ➤ Silbato. 	Combinado desarrollo de la flexibilidad con habilidades motoras básicas, también afinaran su oído y tendrán mejor ritmo.	Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

	mirar una cinta azul deberán flexionar el tronco profundamente con ayuda de la compañera.			
--	---	--	--	--

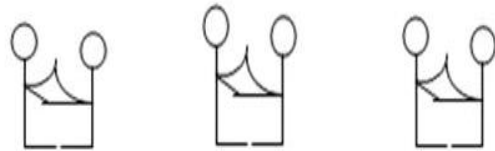
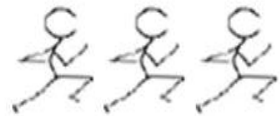
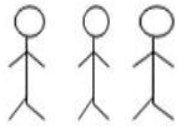


Tabla 22.- Cuadro de actividades N°4

Guía de actividades para desarrollar la saltabilidad combinada con las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
El conejito saltador	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas se colocan a un extremo de la pista. ➤ Cada que el entrenador/a toque un golpe, dos golpes, tres, cuatro, etc. Las niñas deberán saltar lo más alto que puedan la cantidad de veces que el sonido lo indique. ➤ Para hacer más interesante el juego se aplicaran saltos gimnásticos que estén siendo aprendidos por las pequeñas. ➤ Quien no se equivoca en el número de saltos que debe realizar y llega a la meta será la ganadora. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado ➤ Tiza(magnesio) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla la Saltabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Guía de actividades para desarrollar la saltabilidad combinada con las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
Saltos de colores	<ul style="list-style-type: none"> - Las niñas se formaran en columnas, y cada columna representara un color. - El entrenador/a dará la voz de salida, las niñas deberán ir saltando en un pie hasta recoger un cubo de esponja que se encontrara al otro extremo de la pista. - Al regreso deberá saltar con el otro pie. - El grupo que tenga más cubos de esponja, será el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cubos de esponja. ➤ Magnesio o tiza para dibujar la trayectoria. 	Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla la Saltabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Guía de actividades para desarrollar la saltabilidad combinada con las habilidades motoras

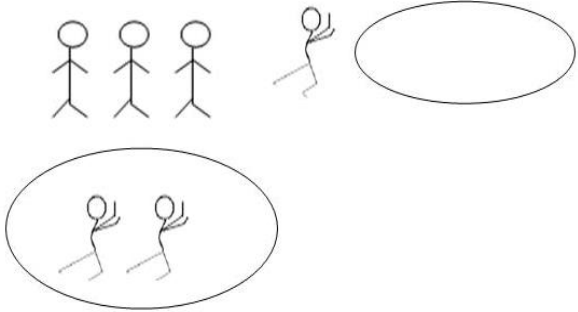
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
<p>Ranas al estanque</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ -Las niñas caminan dispersas por el área señalada. ➤ -Cuando el entrenador/a diga la palabra “ranita” las niñas se pondrán a saltar como ranitas libremente. ➤ -Cuando el entrenador/a de la voz “ranitas al estanque” las niñas deberán ir saltando a la zona que está delimitada por cuerdas que en conjunto formaran un círculo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerdas ➤ Tiza o magnesio para delimitar el área de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla la Saltabilidad. <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Tabla 23.- Cuadro de actividades N°5

Guía de actividades para desarrollar el equilibrio combinada con las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
Circo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se forma a las niñas en columnas ➤ Cuando suene un silbato una niña de cada columna caminara sobre un zigzag, previamente dibujado. ➤ Las niñas deberán llevar los brazos en posición horizontal. ➤ Al otro extremo de la pista estarán pelotas que deberán ser trasladados a la línea de partida una en cada mano en la misma posición lateral. ➤ Cuando el silbato vuelva a sonar finalizara el juego. - Gana el equipo que más pelotas haya trasladado en un tiempo determinado. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Silbato ➤ Espacio suficiente ➤ Tiza o magnesio para dibujar el zigzag 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla el equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.



Guía de actividades para desarrollar el equilibrio combinada con las habilidades motoras				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
Bolicho	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se forman tres equipos ➤ Se pondrán botellas formando un triángulo. ➤ Con la ayuda de una pelota una niña de cada equipo deberá ir caminando en puntas y con un brazo arriba hasta una distancia marcada por el entrenador/a. ➤ La niña lanzara la pelota tratando de derribar todas las botellas. ➤ El equipo que tenga más chuzas o más cantidad de botellas derribadas será el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Botellas plásticas ➤ Pelotas ➤ Espacio suficiente para desarrollar la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla el equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Guía de actividades para desarrollar el equilibrio combinada con las habilidades motoras

Actividad	Desarrollo	Recursos	Tipo de juego	Beneficiario
Simón Dice	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las niñas estarán caminando en el espacio determinado o con apoyo de una barra. ➤ Cuando el entrenador/a de una orden, las niñas deberán cumplirla. Por ejemplo (Simón dice párate sobre un pie y toca tu ojo). ➤ De apoco las ordenes se harán más complejas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio adecuado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinado desarrollo de las habilidades físicas con habilidades motoras básicas, desarrolla el equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niñas entre 4 y 6 años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.



Elaboración: Adita Naranjo Ramos

6.9. MATRIZ DEL PLAN DE ACCIÓN

Tabla 24.- Plan de Acción

Fases	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Socializar la guía de actividades lúdicas con las niñas de entre cuatro y seis años que practican Gimnasia Rítmica.	Motivación y socialización con las involucradas.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laptop ➤ Proyector ➤ Marcadores ➤ Cartulinas grandes 	Febrero-Primera quincena del mes de Marzo 2015.	Investigadora	Grupo de niñas de la categoría de iniciación; motivada y entusiasmada con las actividades lúdicas que se realizarán.

Planificación	Planificar las distintas actividades lúdicas que constan en la Guía de actividades lúdicas	Planificar y estructurar cada una de las actividades lúdicas, quienes serán los responsables, y tiempos definidos para el desarrollo de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas ➤ Computador ➤ Flash memory ➤ Cds. 	Segunda quincena del mes de Marzo 2015.	Investigadora.	Se han podido planificar las actividades que se van a realizar.
Ejecución	Aplicación de la Guía de Actividades Lúdicas a las niñas de entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.	Se pone en práctica todas las actividades de la Guía realizada.	Cada ejercicio determina que materiales se usaran.	Por lo menos de tres a cuatro veces por semana, sabiendo en estas categorías se maneja un Programa de Enseñanza.	Entrenadores	Se ejecuta con éxito la Guía de Actividades Lúdicas.

Evaluación	Evaluar la Guía de Actividades Lúdicas aplicada a las niñas de entre cuatro y seis años de edad que practican Gimnasia Rítmica.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación dados en la propuesta.	Ficha de indicadores	Cada periodo de evaluación según este estructurado el Programa de Enseñanza.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenadores ➤ Investigadora 	Las habilidades motoras básicas de las niñas han mejorado gracias a la aplicación de Actividades Lúdicas en los entrenamientos.
-------------------	---	--	----------------------	--	---	---

Elaboración: Adita Naranjo Ramos

6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla 25.- Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Federación Deportiva de Tungurahua	Autoridades	Autorizar, dar las facilidades y permisos correspondientes para llevar a cabo la propuesta de la investigación.	\$385	Autofinanciamiento
	Investigadora	Capacitar, coordinar y difundir los beneficios que la realización de la propuesta, dará a las niñas.		
	Entrenadores/as	Aplicar la propuesta y entregar los resultados con honestidad y responsabilidad.		

Elaborado por: Naranjo Adita

BIBLIOGRAFIA

ALVAREZ DE ZAYAS, C.(1999) La escuela en la vida. Didáctica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

AQUINO, F. Y ZAPATA, O. La educación del movimiento. México.

ANOCETO MESA, M. (2006) Asesoría estadística en la Investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. La Habana.

BARTA, A. y DURAN DELGADO,C. (2015) Mil ejercicios y juegos de Gimnasia Rítmica Deportiva. Editorial Paidotribo. (Tercera edición) . - 360p.

BAXTER GARCIA, E.(2002) Metodología de la Investigación. La Habana: Ed. Instituto de Ciencias Pedagógicas.

BLAZQUEZ, D. y ORTEGA, E.(1984). La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años. Editorial Cincel, España.

BOZHOVICH. L.(1976) La personalidad y su formación en la edad infantil. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación,– 340 p.

CERVERA ORTIZ, V. (2005). La Gimnasia y la Educación Rítmica. Las capacidades condicionales. Ed. Deportes. La Habana.

DURIVAGE,J. (1987) Educación y Psicomotricidad. Editorial Trillad, México.

ESTEVEVEZ BORANAT, M.(2002). El juego en la edad preescolar. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.

FARRIL HERNANDEZ.(2001).Gimnasia rítmica deportiva, Stadium Editorial . 306p.

-FERNANDEZ, A.(2003). Gimnasia Rítmica deportiva. Fundamentos. Federación Española de Gimnasia Editorial. 194p.

FONSECA,V.(1977). Reflexiones sobre el desarrollo psicobiológico del niño. Infancia y aprendizaje. Ciudad de La Habana. Editorial ORBE.

HEINSS, MELITTA (1984). Gimnasia Rítmica Deportiva para niñas. España. Editorial Stadium. 1984. -124 p.

LAZAINÉ, S.(1987). Cultura Física para pequeños. Moscú. Editorial Prosvieschenie.

LE BOULCH, J.(1995). Desarrollo psicomotor del nacimiento a los seis años. Madrid. Paidós Editorial.- 293 p.

LOPEZ HURTADOS, J.(2007).Un nuevo enfoque de la educación infantil. Laboratorio Educativo Editorial.

Maduración morfo funcional de los principios, sistemas fisiológicos del organismo de los niños de edad preescolar. Moscú , Editorial Uneshtoreizdat, (1988).

MEINEL, K.- SCHNABEL G.(1988). Teoría del movimiento: síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico. Editorial Stadium. .- 149p.

MENDIZABAL ALBIZU, S. (2001). Fundamentos de la Gimnasia Rítmica: Mitos y Realidades. Editorial Gymnos, 287p.

Metodología y didáctica de la actividad física. III Congreso Gallego de Educación Física y Deporte. INEF. Galicia. (1988).

PODDIAKOV, H.H. (1977). Desarrollo del pensamiento del preescolar. Moscú. Ed. Pedagogía.- 45p.

USOVA, A. P. (1982). Teoría y práctica de la educación sensorial en el círculo infantil. Ed. Libros para la Educación.

VENGUER,L.(1976) Temas de psicología preescolar. Ciudad de La Habana. – 34 p.

TEDESCO, J.(1995) El nuevo pacto educativo. Educación, competitividad y ciudadanía en la sociedad moderna. Madrid. Anaya Alauda Editorial.

WEB-GRAFIA

<http://www.deporte.gob.ec/>

<http://www.fedetu.com/>

<http://www.rfegimnasia.es/>

<http://www.olympic.org/fig-artistic-gymnastics>

<http://www.deporte.gob.ec/el-ministerio/>

www.wikipedia.com

<http://www.fitnespedia.com/>

<http://lagimnasia.bligoo.cl/content/user/1724373>

http://as.com/autor/enrique_ojeda/a/3

<http://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm>

<http://www.innatia.com/s/c-tablas-de-ejercicios/a-tabla-de-gimnasia-ritmica.html>

<http://www.accionmotriz.com/areas.php?id=4>

<http://www.revistakronos.com/kronos/index.php?revista>

Anexos



Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LAS NIÑAS DE ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN GIMNASIA RITMICA EN LA FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO: Obtener información sobre la actividad lúdica y como esta mejora las habilidades motoras.

La información que está a punto de darse a conocer, será confidencial y será usada exclusivamente como referente para desarrollar la investigación.

Instrucciones

Marcar con una (X) según crea conveniente.

Contenido

1.- ¿Con que frecuencia considera que se realizan juegos durante las sesiones de entrenamiento de su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

2.- ¿Con que frecuencia considera usted que se realizan test, pruebas o algún tipo de evaluación para conocer los avances deportivos que tiene su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3.- ¿Considera que durante las prácticas deportivas la entrenadora ayuda o corrige en la realización de cada ejercicio de su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

4.- ¿Considera que los entrenamientos y juegos deben ser realizados grupalmente?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5.- ¿Considera que la motivación por parte de la entrenadora en cada sesión de entrenamiento es suficiente hacia su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6.- ¿Considera que la entrenadora enseña de manera correcta los movimientos corporales que su niña debe realizar en cada sesión de entrenamiento?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7.- ¿Considera que los métodos y ejercicios empleados en cada sesión de entrenamiento fomenta un futuro deportivo exitoso de su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8.- ¿Considera que los ejercicios que se realizan en cada sesión de entrenamiento desarrollan la motricidad de su niña?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

9. ¿Considera que durante las sesiones de entrenamiento de su niña se realizan ejercicios de coordinación y de equilibrio?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

10.- ¿Considera que existe suficiente espacio físico e implementación necesaria para la actividad física que su niña realiza?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Gracias por su colaboración

Anexo 2



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Entrevista dirigida a la Entrenadora de Gimnasia Rítmica

Objetivo: Conocer la realidad de la entrenadora de Gimnasia Rítmica de niñas entre 4 y 6 años de edad de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Nombre :

Género :

Tipo de instrucción :

Experiencia :

1.- ¿Qué tipo de actividades lúdicas emplea en las sesiones de entrenamiento?

2.- ¿Qué tipo de herramientas emplea para evaluar los avances deportivos de las niñas?

3.-¿Qué tipo de actividades individuales aplica durante sus sesiones de entrenamiento y porque?

4.- Considera que los juegos tanto grupales como individuales son aplicados durante sus sesiones de entrenamiento?

- 5.- ¿Cómo motiva a las deportistas y con qué frecuencia lo hace?
- 6.- ¿Con qué frecuencia asiste a cursos, seminarios o capacitaciones deportivas?
- 7.- ¿Que tipos de técnicas y tácticas considera más efectivas para esta disciplina?
- 8.- ¿Qué tipo de ejercicios aplica para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de las deportistas?
- 9.- ¿Actualmente cuenta con un programa de enseñanza y una guía de actividades lúdicas para esta categoría de iniciación?
- 10.- ¿Que implementos considera que la Federación Deportiva de Tungurahua debe incrementar para mejorar los entrenamientos de Gimnasia Rítmica?



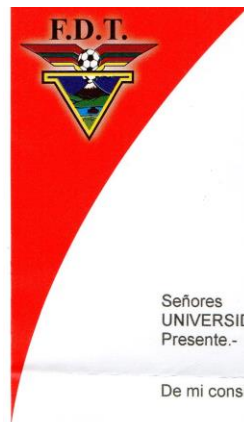
Anexo 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Documento de autorización de parte de la institución para realizar el trabajo de investigación.



FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

Ambato, 15 de abril de 2015

Señores
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Presente.-

De mi consideración:

Reciban un cordial y atento saludo de parte de la matriz del deporte amateur de la Provincia de Tungurahua.

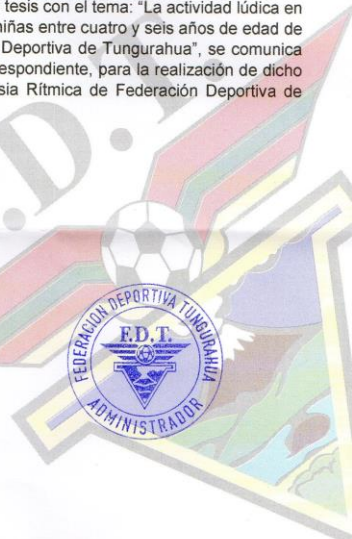
En respuesta a oficio presentado por la señorita Adita Gabriela Naranjo en donde solicita realizar el proyecto de tesis con el tema: "La actividad lúdica en las habilidades motoras básicas en niñas entre cuatro y seis años de edad de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua", se comunica que se le otorga la autorización correspondiente, para la realización de dicho proyecto en la disciplina de Gimnasia Rítmica de Federación Deportiva de Tungurahua.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente;

Dr. Nelson Vilavicencio S.

Interventor F.D.T.



• Av. Victor Hugo s/n y Av. Bolívariana
Edificio Administrativo
Telefax: 032 417 942 - 032 417 944 - 032 417 945
• info@fedetu.com
AMBATO - ECUADOR

Jugamos Limpio!

La Casa del Deporte

www.fedetu.com

Anexo4









