UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

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

TEMA:

"LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009."

AUTORA: Gómez Altamirano Silvia Hipatia
TUTOR: Dr. Manuel Hidalgo

Ambato – Ecuador
2009

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

"LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009" presentada por la **Srta. Silvia Hipatia Gómez Altamirano**, egresada de la Carrera de Cultura Física, promoción: Marzo – Julio 2009 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

Dra. Rocío Núñez	**Lcda. Nora Luzardo**

-iii-

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Manuel Hidalgo en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009"**, desarrollado por la egresada Silvia Hipatia Gómez Altamirano, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 04 de marzo de 2010

_____

DR. MANUEL HIDALGO
TUTOR
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Silvia Hipatia Gómez Altamirano, con cédula de identidad 050222643-4 declaro que la investigación enmarcada en el diseño de la tesis es absolutamente original, auténtica y personal. En tal virtud, declaro que el contenido, efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo de tesis son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

GÓMEZ ALTAMIRANO SILVIA HIPATIA
050222643-4
AUTORA

-v-

DEDICATORIA

A mi hijo por creer en mí, por haber sido quién me impulso a culminar con mis estudios y por ser la razón de mi existir.

A mis padres por exigir de mí cada día un poco más, por preocuparse siempre en mi futuro y por su apoyo incondicional.

A mi marido, amigo y compañero que compartió conmigo sus conocimientos y me ayudó a superarme.

A todos los que creyeron en mí y siempre me estuvieron dando una voz de aliento para culminar con este tan anhelado sueño de haber culminado otra etapa de mi vida y a los que no lo hicieron por permitirme seguir adelante, seguir aprendiendo de los errores y superándome día a día. Aprendí lentamente y de memoria muchas cosas, que me enseñaron que no hay nada mejor que poner en práctica lo aprendido y aprender de la vida cada día, soñar con un mañana y descubrir que nunca acabamos de aprender, que despertar es vivir y para vivir hay que aprender; el recorrido fue muy largo y tan corto a la vez, acomodé mis ilusiones y me embarqué en el tren de la vida sin saber el rumbo que la vida me había destinado, hoy solo le pido a la vida unos años más para poder poder ver mi hijo crecer y enseñarle tantas cosas lindas de la vida, compartirle mis experiencias, enseñarle que hay un mañana por el cual luchar que la mejor

competencia es la de la vida que cada día vivido es un día ganado, que la satisfacción de la vida no está en cuanto tiene sino en cuanto sabe.

A mis ex – alumnos que llenaron de alegría mi vida y me dieron las fuerzas para seguir y descubrir mi vocación.

-vi-

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme dado la vida, por permitirme seguir adelante y por haber alumbrado mi camino.

A mis padres, Silvia Altamirano y Oldemar Gómez por haberme encaminado en mis estudios, por ayudarme en los momentos que más lo necesité, por haber hechos mis sueños los suyos propios, y por haberme regalado el tesoro más grande que me pudieron dar, la educación, gracias y que Dios les de salud y vida para que sigan guiando mi camino.

A mi hijo por soportar mi ausencia y las horas que no compartí con él, los desvelos que muchas veces pasó a mi lado y que sin embargo me dio la fuerza para seguir, gracias por comprenderme.

A mis hermanos, por apoyarme en todo lo que pudieron.

A mi marido por creer en mí y haberme ayudado siempre.

Al Dr. Manuel Hidalgo Tutor de la Tesis un profundo agradecimiento por haberme encaminado durante este largo trayecto en mi trabajo de investigación, por su apoyo desinteresado y su ayuda como persona. Que Dios le siga bendiciendo para que encamine a muchas generaciones más.

Gracias a todos y que Dios les colme a todos de bendiciones, salud y paz.

Silvia Hipatia Gómez Altamirano

-vii-

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: "LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009."

AUTOR: Silvia Hipatia Gómez Altamirano.

TUTOR: Dr. Manuel Hidalgo

Resumen: Para trabajar la gimnasia es necesario aplicar técnicas que le permitan al estudiante un fácil aprendizaje, utilizar correctamente los procesos de

preparación metodológicos de la disciplina de Gimnasia para no tener accidentes a la hora de practicarla y poder aprovechar de la flexibilidad de sus estudiantes de una mejor manera sin causarles lesiones, y se garantizará el desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades las mismas que luego irán incrementándose y le enseñarán al estudiante a través de la gimnasia a valorar la Cultura Física como un medio de salud física y mental, expresarse a través de los movimientos y disfrutar el trabajo de la Gimnasia tanto en equipo como individual.

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

CAPÍTULO I

1. El Problema..... 1
1.1 Tema
1.2 Planteamiento del problema
1.2.1 Contextualización
1.2.2 Análisis crítico del problema 2
1.2.2.1 Efectos
1.2.2.2 Causas 3
1.2.3 Prognosis 4
1.2.5 Interrogantes
1.2.6 Delimitación del Problema
1.3.- Justificación..... 5
1.4.- Objetivos 6
1.4.1 General
1.4.2 Específico

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO..... 7
2.1 Antecedentes Investigativos
2.2 Fundamentación Filosófica..... 8

2.3 Fundamentación Legal 9
2.4 Fundamentación Teórica
2.4.1 Conceptos de Variable Independiente
2.4.2 Conceptos de Variable Dependiente
2.5.- Hipótesis 37
2.6.- Señalamiento de Variables

CAPÍTULO III

3. Metodología 38

3.1. Modalidad Básica de la Investigación
3.2. Nivel o Tipo de investigación 38
3.3 Población Y Muestra..... 40
3.4 Operacionalización de Variables 41
3.4.1 Ope
racionalización de Variable Independiente
3.4.2 Operacionalización de Variable Dependiente 42
3.5 Plan de Recolección de Información..... 43
3.6 Procesamiento de la Información 44

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... 45
4.1 Análisis de los resultados de la encuesta 45
4.2 Interpretación de datos de la encuesta..... 45
4.3 Verificación de Hipótesis 56

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones 57
5.2. Recomendaciones 58

CAPÍTULO VI

6.- PROPUESTA

6.1.- Tema
6.2.- Datos Informativos
6.2.-Antecedentes de la propuesta 59
6.3.- Justificación 60
6.4.-Objetivos 62
6.5.-Análisis de factibilidad 62
6.6.- Plan de Acción 63
6.6.1- Metodología (Modelo Operativo 64
6.7.- Previsión de la evaluación 65

-x-

MATERIALES DE REFERENCIA

1. Bibliografía 67
2. Anexos 69
2.1.-Recursos 69
2.2.-Cronograma 71
2.3.- Encuesta 72

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANT ES

GRÁFICO 1 Ejercicios de Gimnasia y Flexibilidad 45
GRÁFICO 2 Ejercicios de fuerza 46
GRÁFICO 3 Ejercicios de Resistencia y Velocidad 47
GRÁFICO 4 Saltabilidad 48
GRÁFICO 5 Perfección Técnica de los Ejercicios 49
GRÁFICO 6 Juegos…….. 50
GRÁFICO 7 Incentivo……..... 51

GRÁFICO 8 Desarrollar movimientos 52
GRÁFICO 9 Calentamiento y Estiramiento..... 53
GRÁFICO 10 Mejorar Flexibilidad 54
GRÁFICO 11 Ejercicios Pasivos 55

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años la gimnasia ha crecido a pasos agigantados en la mayor parte del mundo, uno de los mayores problemas en el entrenamiento deportivo son los procesos de preparación tanto física como psicológica; en los atletas de alto nivel, sobre todo de países potencias en este deporte, se observa una proporción más o menos igual en cada tipo de preparación (moral, funcional, especial, física, técnica, táctica, volitiva, teórica y psicológica).

Hoy en día la Gimnasia es mucho más dinámica y se ha convertido en un trabajo muy complejo y conjunto de un grupo humano conformado por deportistas, profesores de cultura física, entrenadores, organizadores, médicos y otros especialistas. La dirección óptima del proceso de entrenamiento es uno de estos problemas en cuya solución participan activamente representantes de distintas especialidades.

En este proyecto he querido proponer a las autoridades y maestros del plantel se estudien nuevas técnicas que permitirán un mejor rendimiento y desenvolvimiento en esta área, ya que la gimnasia debe seguir procesos metodológicos en su preparación para poder mejorar el rendimiento y la flexibilidad en los estudiantes.

Cabe recalcar que la preparación de la disciplina de gimnasia es el fundamento de todos los deportes y se la debe empezar a trabajar a tempranas edades, es así que es urgente que la Escuela Fiscal España comience a preparar a niños en esta disciplina tanto en la parte física como en la parte psicológica desde los primeros años de educación básica por el grado elevado de flexibilidad que ellos poseen, la misma que debe ser bien aprovechada y conjuntamente a

procesos de preparación metodológicos adecuados se mejorará y no se perderá; además se contribuirá a que los niños estén más enfocados en el deporte y cambie su estilo de vida.

En este trabajo he querido exponer muy resumidamente algo sobre “Los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia influyen en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España en el año lectivo 2008-2009.”

El motivo de este trabajo de investigación fue estudiar sistemáticamente los procesos de preparación de la gimnasia y crear posibles soluciones que permitan facilitar el desarrollo de técnicas de los ejercicios el cual permitirá tanto al docente como al estudiante disponer de un material con el cual se pueda trabajar la gimnasia para poder mejorar la flexibilidad.

Este trabajo se encuentra estructurado en seis capítulos secuenciales que describimos a continuación:

El Primer Capítulo Se refiere al problema existente en la utilización de los procesos de preparación metodológicos como una herramienta para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España, se plantea el problema con una contextualización; macro en el Ecuador, meso en la Provincia de Tungurahua y micro en la Escuela Fiscal España, específicamente en el Séptimo año de Educación Básica en el periodo 2008 – 2009. Luego se presenta análisis crítico, la prognosis, se formula el problema, se presenta las preguntas directrices que orientaron la investigación, se delimita el problema en forma temporal y espacial para luego justificar el impacto de la investigación, la factibilidad y se define los objetivos que se plantearon para el estudio.

El Segundo Capítulo Describe un Marco Teórico, que comprende antecedentes investigativos, fundamentación fisiológica, pertinente al tema de

investigación mediante la consulta en texto convencionales especializados e investigación bibliografía electrónica el mismo que es el soporte y fuente para la elaboración de la propuesta.

El Tercer Capítulo Abarca la metodología de la investigación iniciando con el enfoque paradigmático, de la investigación Cuantitativo y Cualitativo, de la

investigación que se aplico como la bibliografía – documental de campo en un proyecto de intervención social se utilizo la investigación descriptiva, de asociación de variables para luego definir la población y muestra buscando la coherencia con las técnicas e instrumentos de investigación aplicados.

El Cuarto Capitulo Contiene los resultados de las técnicas e instrumentos de investigación aplicados, se presentan los datos obtenidos mediante cuadros y gráficos estadísticos en forma cuantitativa y luego su análisis e interpretación cualitativa.

El Quinto Capitulo Incluye las conclusiones obtenidas de la interpretación de los resultados de la encuesta que se encuentran en el capítulo anterior y finalmente de cada conclusión se presenta una recomendación adecuada a la caso de estudio.

El Sexto Capítulo Contiene el producto de la investigación considerado como la propuesta de solución al problema detectado, en este caso es la forma como el docente y el estudiante aplicarán los procesos de preparación de la gimnasia.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema: "LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009."

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización:

En nuestro país la gimnasia ha ido evolucionando día a día a pasos agigantados, exige mayores y mejores resultados, produciéndose cambios en su preparación, lamentablemente la especialización en esta disciplina es escasa debiéndose a múltiples factores.

En nuestra provincia no existe el suficiente número de profesionales especializados en gimnasia lo que provoca que el rendimiento no sea el mismo esto marca un margen al competir con otras provincias que sí tienen profesionales que están de cierto modo más capacitados y que les permite elevar el nivel de preparación de sus estudiantes.

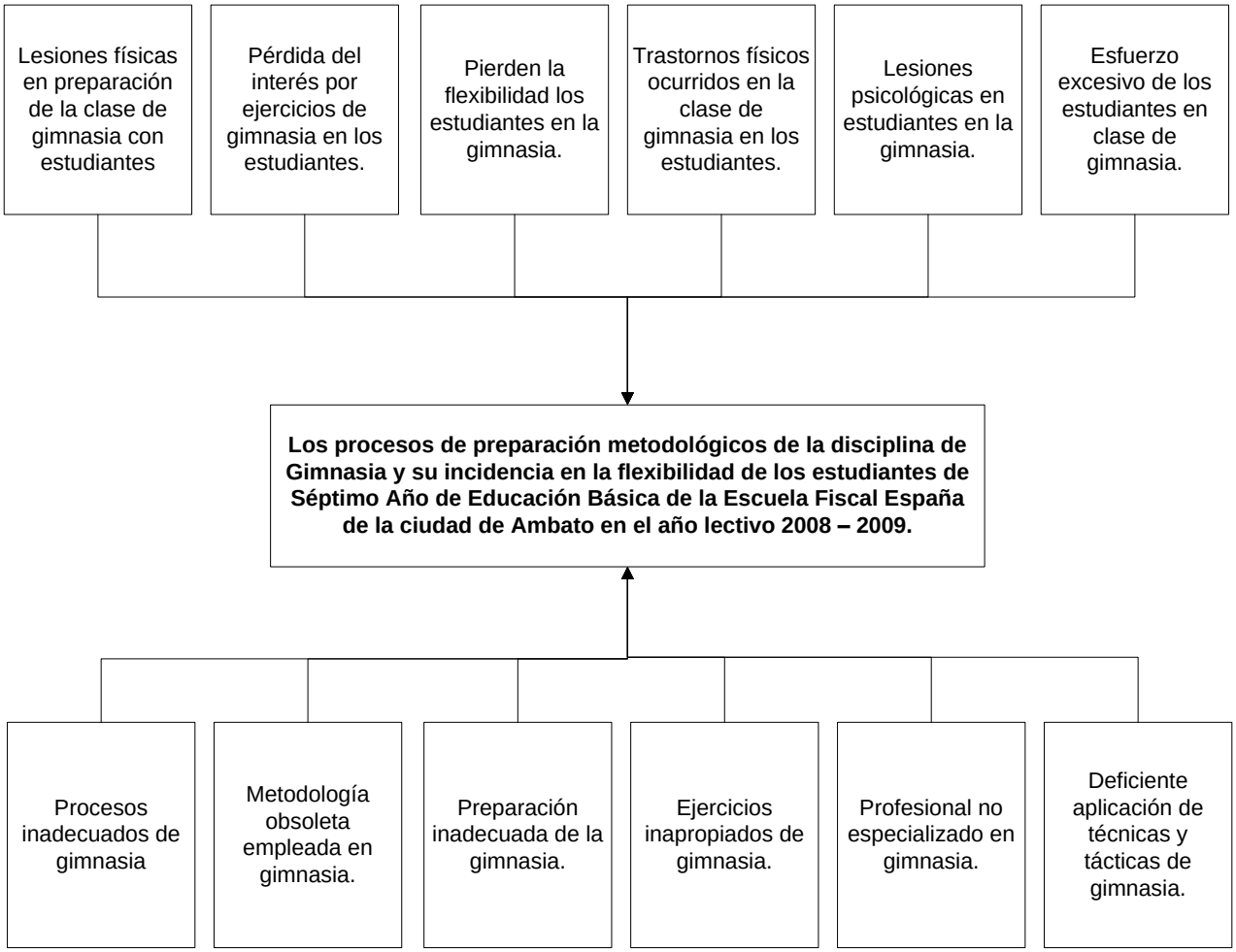
En la Escuela Fiscal España de la ciudad de Ambato ubicada en el Barrio la Concepción la carencia o falta de Procesos de Preparación de Gimnasia por parte del Profesional de Cultura Física ha hecho que se desperdicie muchos talentos deportivos en Gimnasia.

1.2.2.- Análisis crítico del problema:

Es lamentable ver como nuestro país no ha podido trascender durante la historia en la Gimnasia por una escasez de Profesionales en esta disciplina. La falta de profesionales especializados en nuestra Provincia es un caso de preocupación y análisis, puesto que se juega con la preparación de “Cuerpos Humanos”. Aún sabiendo que hay talentos buenos por no decir excelentes en esta disciplina no se le presta el debido interés; en la Escuela Fiscal España en el periodo 2008 - 2009, estos son desaprovechados y desmotivados a realizar gimnasia, perdiendo el interés por los ejercicios físicos de gimnasia y la flexibilidad. El empleo de ejercicios inapropiados les afecta produciéndoles trastornos físicos y hasta daños psicológicos, además el esfuerzo excesivo al que son sometidos por el desconocimiento del profesional de Cultura Física acerca de la Gimnasia también es otra causa de lesiones y daños durante la preparación.

El profesional de Cultura Física no es especializado en Gimnasia, por tanto emplea procesos inadecuados e innecesarios para la preparación de los estudiantes, acompañados de técnicas y tácticas inadecuadas o deficientes, una metodología obsoleta que no ayuda a mejorar la flexibilidad y el rendimiento en los estudiantes.

EFECTOS



CAUSAS

1.2.3 Prognosis:

Si no se da una alternativa para solucionar y mejorar este problema, se acabará de matar al buen talento deportivo de gimnasia existente y se creará un desinterés por la práctica de la disciplina de gimnasia en los Estudiantes de la Escuela Fiscal España.

1.2.4.- Formulación del Problema:

¿Cómo los procesos de preparación metodológicos de la Disciplina de Gimnasia inciden en la flexibilidad de los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal España?

1.2.5 Interrogantes:

1.- ¿Cuáles son los Procesos de Preparación de la Disciplina de Gimnasia?
2.- ¿Qué tácticas y técnicas se utilizaría para mejorar la flexibilidad de los estudiantes?

1.2.6. Delimitación del objetivo de investigación:

ÁREA: Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato.

Delimitación Espacial: Esta investigación se va a realizar en la preparación de gimnasia dentro de la clase de Cultura Física, con estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal España de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal: Este problema va a ser estudiado en el año lectivo 2008-2009.

.

1.3.- Justificación

En los últimos años los procesos de preparación metodológica de la gimnasia no han logrado los resultados esperados en la flexibilidad de quienes practican este deporte en la Escuela Fiscal España, siendo este el motivo por el cual me he interesado en realizar un trabajo investigativo sobre este tema y darles a conocer

posibles soluciones que a la vez nos ayudarían a demostrar que a través de una secuencia lógica de procesos metodológicos , buenas técnicas, y preparación psicológica, se obtiene resultados positivos en la flexibilidad y se puede alcanzar el éxito deseado, no así por el contrario ocasionará un desinterés por esta disciplina y lesiones en los estudiantes tanto físicas como psicológicas y su flexibilidad será desaprovechada.

Es de mucha importancia el estudio de este tema para poder mejorar a nuestros estudiantes en los procesos de preparación de la gimnasia analizarlos y tratar de cambiar los esquemas de enseñanza a través de la aplicación correcta de técnicas que permitan explotar al estudiante luego de encontrar posibles factores que influyen en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de la Escuela Fiscal España , para buscar la superación, en caso que se concluya que existen factores negativos que están influyendo en la flexibilidad, analizarlos para que sirvan de base a fin de mejorar el rendimiento en la preparación de la gimnasia y así poder aprovechar en ellos su flexibilidad desde tempranas edades, convirtiéndose así la Escuela Fiscal España en prototipo de esta área.

Como este deporte está buscando mejores resultados y un óptimo rendimiento de estudiantes en todas sus categorías, como lo son: infantiles, juveniles y, en el ámbito mayor, el mejor camino para lograrlo sería una influencia positiva en la flexibilidad de los estudiantes de la Escuela Fiscal España.

Se necesita resultados exitosos para lo cual se requiere de un proceso de preparación basado en la preparación física, la técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica. Esta última, muchos especialistas afirman que es una de las partes más importantes de la competencia actualmente; es decir que el estudiante que esté mejor preparado psicológicamente tiene más posibilidades de tener un rendimiento adecuado con relación al pronóstico pre-competitivo.

1.4.- Objetivos

1.4.1.- General

Estudiar sistemáticamente los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia que inciden en la flexibilidad en las estudiantes de la Escuela Fiscal España.

1.4.2.-Específicos

- Diagnosticar el grado de conocimiento de técnicas y tácticas de la gimnasia.

- Analizar la metodología de la gimnasia empleada con los estudiantes del establecimiento.

- Diseñar un Plan de Técnicas y Tácticas de Gimnasia aplicadas a la realidad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos:

Según la tesis de Aldunio, Zilio acerca de los problemas de flexibilidad de la Universidad de Santa María – Brasil, página 414 dice:

"El descenso en el nivel de Flexibilidad se comporta de forma gradual y regional por una carencia en los procesos de preparación de la gimnasia, esta es una falta de secuencia en los pasos a seguir, la ausencia de técnicas y tácticas que mejoren la flexibilidad.

En las articulaciones estudiadas se observó que los atletas de gimnasia presentaron un aumento de flexibilidad después de aplicado un trabajo de rapidez, y una disminución de la flexibilidad después de un trabajo de fuerza.

Todos los resultados obtenidos en este sentido constituyen un aporte teórico de esta tesis al estudio de los Procesos de Preparación de la Gimnasia y su influencia en la flexibilidad, ya que permite conocer como se manifiesta ésta después de aplicado una carga, la cual se presenta como un valioso instrumento en las manos del profesor a la hora de planificar y efectuar las actividades que pueden incidir en el desarrollo de la flexibilidad.

La pregunta es: ¿Todos pueden hacer Gimnasia?
La respuesta es que todos deberían hacer Gimnasia, buscando una propuesta acorde a los intereses y necesidades de cada uno de los practicantes.

Para eso influye la experiencia personal, el nivel del Orientador de Cultura Física que hace que las clases sean más activas y que sus estudiantes pongan más acento en el trabajo aeróbico a través de coreografías, desplazamientos o

circuitos, o clases menos aeróbicas que ponen el acento en el trabajo localizado, con asistencia de bastones, mancuernas, bandas elásticas o elásticos e incluso el propio peso corporal que a la vez le ayudará a mejorar su grado de flexibilidad."

Otra tesis de Alter, M. J. sobre Ciencias de Estiramientos de la Universidad de Villa Clara – Cuba, menciona: " La flexibilidad puede mejorar de forma gradual y que se obtiene buenos resultados sobre la parte superior y sobre la parte inferior del cuerpo después de la aplicación de pasos secuenciales, lo que indica que si se considera y se toma muy en cuenta las técnicas y tácticas adecuadas que ayuden a un mejor desenvolvimiento se logrará mejorar la flexibilidad."

Pág.344

2.2 Fundamentación Filosófica

Es necesario que la gimnasia tenga una evolución en cuanto a los procesos de preparación se refieren tanto científicos como prácticos.

En edades tempranas es donde se comienza a formar y a ir puliendo las falencias en la gimnasia, siendo la flexibilidad muy necesaria para todo tipo de deporte. "EN CUERPO SANO MENTE SANA" frase del famoso Atlas, que nos invita a reflexionar sobre la importancia del ejercicio en nuestras vidas, nos ayuda a mantenernos saludables en cuerpo y mente, razón por la que se debe inculcar en la niñez el hábito de hacer deporte, siendo la gimnasia el camino principal par llegar a éste.

"LA EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO" a través del ejercicio gimnástico. A. Piñero Gil. La gimnasia utiliza para su desarrollo y perfección de facultades físicas el ejercicio gimnástico.

2.3 Fundamentación Legal

REGLAMENTOS DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA:

a) Casi todas las competencias son inauguradas en acto solemne en una fecha determinada, por la tarde. Esta es una costumbre de la gimnasia. Cuando se inaugura oficialmente la competición, esta ha comenzado.
b) Los horarios están controlados por un encargado especial.
c) Las posibilidades, protestas o impugnaciones son presentadas a una comisión de apelación.

2.4 Fundamentación Teórica:

2.4.1 Conceptos de Variable Independiente

V.I. Para Antonio Piñero Gil (1.970, pág. 76), la gimnasia es “de origen griego y podemos considerarla como el medio de la educación física, que tiene como objeto desarrollar y perfeccionar las facultades físicas del hombre de una manera regional y metódica. (Métodos, Técnicas y Tácticas).”

Para José M. Planells (1.983, pág. 7), gimnasia es “de origen latino que significa ejercitar. Es el sentido, dinámico, veloz, de movimientos sincrónicos, de dureza, fuerza y elasticidad mediante preparación técnica y táctica que ayuda a fortalecer y desarrollar el cuerpo humano.”

Para José M. Planells (1.983, pág. 7), Otro concepto de gimnasia es “desarrollo, involución y preparación del cuerpo humano de modo armónico.

Factores objetivos y subjetivos como medio de preparación de la Gimnasia.

En la gimnasia, al igual que en otros deportes, existen una serie de factores, los cuales pueden incidir en los resultados posteriores. En la literatura psicológica, estas dificultades se dividen en dos grupos: objetivos y subjetivos.

M.L. Ukran, en su libro "Metodología del entrenamiento de los gimnastas", señala lo siguiente:

"Con las dificultades objetivas se relaciona la actividad de movimiento de las gimnastas en el transcurso del proceso de entrenamiento; obligándose a entrenarse mucho y de forma intensiva, el gimnasta educa su voluntad." "Las dificultades subjetivas son de carácter personal y tienen gran importancia"
Entonces, podemos llegar a la definición de estos factores:

Factores o dificultades objetivas: Son aquellos fenómenos, objetivos o situaciones implícitas en la actividad física, que pueden resultar un obstáculo para la realización exitosa de esta.

Factores o dificultades subjetivas: Son aquellos estados, pensamientos, sentimientos, actitudes y vivencias, que surgen como consecuencia de la realización de la actividad y pueden llegar a convertirse en elementos negativos para la actuación competitiva.

La práctica de la preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter. Una gran parte de ellas se produce en el interior de la gimnasta y son dificultades de carácter subjetivo como: el miedo de ejecutar ejercicios nuevos, miedo por una experiencia negativa, cansancio etc.

Las otras clases de dificultades se producen en el ambiente y las condiciones en la que trabaja el atleta, estas son dificultades objetivas como: cambio de lugar de los aparatos, el clima, comida, iluminación, etc. De las técnicas de estudio a las tácticas utilizadas para el aprendizaje de ejercicios en el proceso preparativo de la gimnasia.”

TÉCNICAS O PROCEDIMIENTOS: Son actividades específicas que llevan a cabo los alumnos cuando aprenden.: repetición, realizar preguntas, deducir, inducir, etc.

Pueden ser utilizadas de forma mecánica a través de la repetición de ejercicios, reflexiva a través de creación de otros nuevos, o mixta a través de una mezcla de ejercicios ya aprendidos más ejercicios nuevos producto de su creación.

TÁCTICAS DE PREPARACIÓN: se considera una guía de los pasos que hay que seguir. Por tanto, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con la preparación.

La técnica, sin la táctica muere en sí misma, pero es prácticamente imposible desarrollar cualquier táctica si no hay calidad mínima en los estudiantes (dominio de la técnica). Por otra parte, si el mejor gimnasta dejase de entrenar y su preparación física decayera (hábito) poco más de alguna genialidad podría realizar, pero su rendimiento y eficacia se vendría abajo.

La Estructura Del Entrenamiento

La estructura del entrenamiento, depende del carácter del deporte. En el caso de la gimnasia artística, esta estructura es muy complicada, debido a los diferentes eventos que incluye
(En el caso de la gimnasia artística femenina son cuatro eventos: potro, barras, viga y piso).

Para el desarrollo de las gimnastas en forma completa, se necesita una armónica división del tiempo, las tareas y los medios dentro de los diferentes eventos.

El entrenador tiene amplias posibilidades de variar y crear muchas formas de entrenamientos que pueden ser más interesantes y efectivos.

Como en todos los deportes, también los entrenamientos de gimnasia artística se construyen sobre tres partes, que son: el calentamiento, parte básica y la parte final.

La meta del calentamiento es preparar el aparato neuromotriz para la tensión y la carga que exigen los ejercicios a realizarse. Puede variar desde 45 minutos, en la etapa de preparación, hasta de 15 minutos en la etapa competitiva. También se incluyen algunos ejercicios para el desarrollo de las cualidades específicas, como: firmeza, compostura de errores básicos de piernas, brazos, etc. El calentamiento se construye de tres partes; el calentamiento general, que es en donde se aplican ejercicios para los grupos musculares y ligamentos en forma general; el calentamiento especial, que utiliza ejercicios que por su carácter es adecuado al primer aparato con que la gimnasta ha de empezar; y el calentamiento sobre los aparatos, que se realiza individualmente de acuerdo con el carácter y el contenido de las combinaciones de la gimnasta.

Generalmente para la gimnasia se empieza con ejercicios básicos para luego ir incrementando la dificultad de las combinaciones.
La parte básica del entrenamiento incluye el trabajo sobre la materia de los eventos básicos y auxiliares; como los eventos básicos se refieren a los cuatro aparatos que representan la gimnasia artística: el salto al potro, barras asimétricas, viga de equilibrio y manos libre o ejercicios de piso. Como eventos auxiliares están la acrobacia, coreografía y acondicionamiento físico.

El tiempo y volumen en cada uno de ellos se define y depende de la necesidad de la gimnasta, sus metas y tareas. Esta parte se caracteriza por una alta densidad de trabajo.

En la parte final entran todos los ejercicios con los cuales podemos ayudar al desarrollo de aquellas cualidades que se encuentren en un nivel insuficiente, como la condición física. Son provechosos los ejercicios para la flexibilidad y relajamiento para que los músculos lleguen a su longitud y condiciones normales.

Contenido Del Proceso Del Entrenamiento

La preparación de las gimnastas, es un proceso pedagógico, construido sobre diferentes formas de trabajo, cada una de ellas tiene su especificación, pero al mismo tiempo están relacionadas en una forma armónica, por ejemplo, la falta de preparación psicológica, puede afectar a la gimnasta perjudicando su técnica.(3)
Las formas clásicas de la preparación del proceso del entrenamiento deportivo, especialmente la gimnasia artística son:

Preparación física
Preparación técnico – táctica
Preparación teórica
Preparación psicológica

Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante.

La preparación física.- es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardial y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa.

Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad de trabajo del sistema

cardiovascular, del sistema de movimiento y de otros sistemas.

Sin el desarrollo físico suficiente es imposible dominar a perfección la técnica de los ejercicios en los aparatos. Unos ejercicios requieren fuerza, otros elasticidad, otros agilidad, y otros las tres cualidades al mismo tiempo. La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencia entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla.

La preparación física general.- tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios.

Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo todas las gimnastas deben de trabajarla.

La preparación física especial.- tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios gimnásticos. Estos ejercicios deben ser análogos a los elementos gimnásticos en cuanto a la estructura de los movimientos y en cuanto a la técnica de su ejecución. La preparación física especial es un proceso permanente. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistiva y fuerza- velocidad.

La gimnasia se puede clasificar como un deporte de potencia o explosión y de velocidad, en donde se requiere principalmente fuerza y rapidez. La fibra rápida desempeña un papel importante para el aumento de fuerza; estos músculos desarrollan fuerza 10 veces mayor que los de contracción lenta, por lo que son

apropiados para deportes de fuerza y explosión como lo es la gimnasia artística. En este deporte se requiere máximos esfuerzos durante 10 segundos o menos, y en cuanto a resistencia, el gimnasta debe resistir máximo 1 min. y 30 seg. de ejercicio continuo (aproximadamente la duración de las rutinas en los aparatos).

Preparación técnico-táctica.- en la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas.

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la

natación). En la gimnasia es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

Es claro, la preparación técnica en la gimnasia es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionado con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las

diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento.

La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.

Preparación teórica

La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia.

Preparación psicológica

La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta.

La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico /

estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico. La preparación psicológica esta construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario.

La Psicología del Entrenamiento Deportivo: se centra en el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología en este contexto.

La preparación psicológica tiene dos formas:

Preparación psicológica general
Preparación psicológica especial

La preparación psicológica general: trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas.
Las condiciones con las cuales se encuentra la gimnasta en las competencias son totalmente distintas a las que tiene en sus entrenamientos diarios; por ese motivo

la preparación psicológica especial tiene como meta preparar a la gimnasta de tal manera que pueda lograr una buena presentación en el período competitivo.

Desarrollo de las cualidades psicológicas

La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor.

Voluntad

La voluntad es la capacidad de dominar los obstáculos difíciles; se expresa no sólo en el trabajo técnico, sino también en la vida privada. La gimnasta debe dominar todos los momentos que puedan afectar el orden en su vida. En primer lugar, su régimen debe ser muy estricto: la hora de estudio, la dieta, la práctica, el descanso y todas las tareas que el pedagogo le ordene. El atleta debe saber cómo actuar en los momentos de triunfo y estar preparado para los fracasos. El triunfo se debe aprovechar como estímulo para su futuro desarrollo y el fracaso para saber dominarse y analizarlo para no repetir errores; muchos atletas opinan que del fracaso se aprende más que de la gloria.

Orientación

Las gimnastas deben ser muy bien orientadas en su trabajo, siempre deben tener una meta marcada y definida; las metas deben ser: metas de perspectivas, meta mediata, meta inmediata.

En la meta de perspectiva el atleta debe tener una orientación general para conocer todos los aspectos de su desarrollo, plan de entrenamiento y tipo de competencia en que se va a participar.

En su meta mediata el deportista deber saber los detalles de su preparación, las tareas del proceso de aprendizaje técnico, y las fechas y lugares de las competencias.

En las metas inmediatas el atleta debe enterarse de todas las tareas diarias.

Iniciativa Y Autocontrol

El carácter de una gimnasta exige mucha iniciativa y autocontrol. En el trabajo diario la gimnasta debe actuar y crear el suyo manifestando sus conocimientos y cualidades.

Las gimnastas deben tener un control personal no sólo de sus sentimientos sino también de sus movimientos. Muchos entrenadores no valoran esta cualidad, dando demasiada ayuda, afectando la capacidad de las gimnastas de pensar y desarrollarse intelectualmente. El reglamento internacional prohíbe la actuación del entrenador en el área de la competencia y la gimnasta debe resolver todas sus dificultades personalmente, por lo cual, está obligada a prepararse para actuar adecuadamente.

Decisión Y Valor

Con el crecimiento de las dificultades en la gimnasia artística, las tareas técnicas se presentan cada vez más difíciles. Muchos ejercicios exigen una decisión definitiva, porque un error cometido puede ocasionar circunstancias negativas.
Existen gimnastas con características físicas perfectas y no han podido desarrollarse por falta de esta cualidad. Muchos especialistas opinan que ser gimnasta es para gente valiente y eluden la práctica con gimnastas que demuestran miedo.
En el proceso del aprendizaje y de la ejecución de muchos ejercicios, el miedo es un estado lógico. Pero no es un criterio para definir el carácter de las gimnastas. En ocasiones el miedo se produce por causas exteriores como: técnica incorrecta, metodología mal aplicada, condiciones anormales o experiencias negativas. Pero todas ellas llegan a circunstancias negativas como las lesiones del atleta.

Para lograr mejores resultados acerca de la decisión y el valor, tiene mucha importancia la actuación del entrenador, el buen ambiente durante el entrenamiento, competencia entre alumnas y el deseo de superación de las mismas.

TÉCNICAS O PROCEDIMIENTOS: Son actividades específicas que llevan a cabo los alumnos cuando aprenden: repetición, realizar preguntas, deducir, inducir, etc. Pueden ser utilizadas de forma mecánica a través de la repetición de ejercicios, reflexiva a través de creación de otros nuevos, o mixta a través de una mezcla de ejercicios ya aprendidos más ejercicios nuevos producto de su creación.

TÁCTICAS DE PREPARACIÓN: se considera una guía de los pasos que hay que seguir. Por tanto, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con la preparación.
La técnica, sin la táctica muere en sí misma, pero es prácticamente imposible desarrollar cualquier táctica si no hay calidad mínima en los estudiantes (dominio de la técnica). Por otra parte, si el mejor gimnasta dejase de entrenar y su preparación física decayera (hábito) poco más de alguna genialidad podría realizar, pero su rendimiento y eficacia se vendría abajo.

2.4.2 Conceptos de Variable Dependiente

V.D. Para Débora Gotlib (1.995, pág. 11), flexibilidad son “Los movimientos gimnásticos denominados flexibilidad que consisten en exhibir el máximo de amplitud de las articulaciones.”

Para DI SANTOS (1.997, pág. 468), flexibilidad es “La facultad del hombre de realizar movimientos con máxima amplitud mediante procesos a pasos secuenciales.”

Factores que permiten establecer la caracterización del nivel de la flexibilidad.

La bibliografía consultada recoge diversos criterios, que en muchos casos resultan contradictorios y que parten de experiencias provenientes de países europeos con un clima, alimentación y desarrollo físico diferentes a nuestro país, pero que pueden servir como punto de referencia para esta investigación.

Dentro de estos factores tenemos:

Propiedades de los músculos y del tejido conjuntivo
Estructura articular
Edad
Sexo
Tono muscular
Estado físico
Horario del día
Temperatura ambiente exterior
Calentamiento previo
Biotipología individual

Otros factores son:

1. Tipos de flexibilidad:

Los diferentes tipos de flexibilidad se agrupan de acuerdo con el tipo de actividad que se hace durante su entrenamiento.

Cuando el estiramiento implica movimiento se llama flexibilidad dinámica y cuando no, estática.

1.1 Flexibilidad Dinámica y Estática

a) Flexibilidad dinámica

Es la capacidad para realizar acciones musculares dinámicas que llevan a un miembro a su rango completo de movimiento sobre una articulación.

b) Flexibilidad estática

Es la capacidad de asumir una posición que lleve una articulación a su máximo rango de movimiento con o sin ayuda externa, por ejemplo el espagat frontal.

1.2. Factores limitantes de la flexibilidad

La flexibilidad está influenciada por los siguientes factores:

a) Factores internos

. El tipo de articulación
. Las estructuras óseas que limitan el movimiento

. La elasticidad del tejido muscular
. La elasticidad de tendones y ligamentos
. La capacidad del músculo para relajarse y contraerse para alcanzar su máximo rango de movimiento

. La temperatura de la articulación y las estructuras asociadas

b) Factores externos

. La temperatura ambiental (una temperatura más cálida favorece la amplitud de los movimientos.
. La hora del día (la mayoría de los individuos son más flexibles por la tarde que por la mañana.
. La edad (los preadolescentes son generalmente más flexibles que los adultos)
. El género (las mujeres son generalmente más flexibles que los hombres)
. Algunos autores sugieren que una hidratación adecuada puede contribuir a incrementar la movilidad así como a facilitar la relajación de todo el cuerpo.
. Los factores limitantes más comunes son: estructura ósea, masa muscular, exceso de tejido graso y el tejido conectivo.
. La masa muscular puede ser un factor limitante cuando la musculatura está tan desarrollada que puede interferir con la capacidad de llevar los extremos de una articulación a su completo rango de movimiento. No obstante en deportes como la halterofilia no es infrecuente ver a levantadores con una gran movilidad en la articulación coxo – femoral.
. El exceso de tejido graso también puede suponer algún factor limitante para el rango de algunos movimientos.

. La mayoría del trabajo para el desarrollo de la amplitud articular implica la realización de ejercicios diseñados para reducir las resistencias internas que ofrecen los tejidos conectivos.

c) Cómo afecta el tejido conectivo a la flexibilidad

La resistencia que un músculo ofrece a la elongación depende de sus tejidos conectivos. Cuando el músculo se alarga, el tejido conectivo circundante se tensa. También, la inactividad de determinados músculos o articulaciones puede

provocar cambios químicos en el tejido conectivo que restrinjan la flexibilidad. La cápsula articular y los ligamentos son los factores limitantes más importantes, seguidos por la fascia muscular y los tendones.

La atención principal debe dirigirse al estiramiento de la fascia muscular porque tiene el tejido más elástico y porque los ligamentos y tendones tienen pocas posibilidades de elongación. Además, existe peligro de debilitar la integridad de la articulación y causar inestabilidad con el consiguiente aumento del riesgo de lesión.
Cuando el tejido conectivo es sometido a tensiones frecuentes puede llegar a fatigarse y causar dolor lo que también limita la flexibilidad. Cuando el tejido conectivo es poco solicitado se hace más resistente y limita la flexibilidad.

d) Edad y flexibilidad

Con un entrenamiento adecuado la flexibilidad puede y debe desarrollarse a cualquier edad. Esto no implica, sin embargo, que la flexibilidad puede desarrollarse de la misma forma por cualquier persona. En general cuanto más avanzada es la edad más tiempo se tarda en alcanzar los niveles deseados de flexibilidad.

La principal razón por la que se es menos flexible con la edad es el resultado de determinados cambios que tienen lugar en el tejido conectivo relacionados con la deshidratación progresiva del organismo. Se cree que el estiramiento estimula la

producción o frena la pérdida de lubricantes entre las fibras de tejido conectivo y previene la formación de adherencias. Por lo tanto, el ejercicio puede reducir en parte la perdida de flexibilidad debida al proceso de envejecimiento.

e) Fuerza y flexibilidad

El entrenamiento de fuerza y flexibilidad debe ir paralelo. El desarrollo de cada una de estas cualidades puede contribuir a mejorar la otra.
Uno de los mejores momentos para estirar es justo después de una sesión de entrenamiento de fuerza. El estiramiento estático de los músculos fatigados realizado después del ejercicio causante de la fatiga ayuda a aumentar la flexibilidad y contribuirá a reducir el nivel de dolor después del ejercicio.

f) Laxitud

Es posible que los músculos entorno a una articulación sean demasiado flexibles. Ello supone que la musculatura proporciona menos soporte a la articulación. Un exceso de flexibilidad puede ser tan perjudicial como su falta, porque ambos aumentan el riesgo de lesión.

Una vez que un músculo alcanza su longitud máxima, el estiramiento recae fundamentalmente sobre ligamentos y tendones. Los ligamentos no pueden estirarse más allá de un 6% de su longitud normal. Los tendones no se supone que puedan aumentar de longitud. Todo ello puede implicar una pérdida de estabilidad en la articulación.

2. Tipos de estiramiento

Igual que hay diferentes tipos de flexibilidad también hay diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de la amplitud articular.
1. Balístico

2. Dinámico
3. Activo
4. Pasivo
5. Estático
6. Isométrico
7. PNF

a) Estiramiento balístico

El estiramiento balístico utiliza la inercia de una parte del cuerpo para forzar una articulación más allá de su rango normal de movimiento. Este tipo de estiramiento no se considera adecuado y puede ser causa de lesión pero en algunos casos puede estar indicado su entrenamiento porque la actividad deportiva requiera este tipo de acciones (gimnasia artística y rítmica, artes marciales).

b) Estiramiento dinámico

El estiramiento dinámico no debe confundirse con el balístico. Aunque las acciones son similares, la velocidad es controlada de manera que se llegue con suavidad a los límites del movimiento sobre la articulación implicada. En los estiramientos dinámicos no hay lanzamientos violentos. Este estiramiento mejora la flexibilidad dinámica y resulta útil como parte del calentamiento previo a una sesión de entrenamiento.

El estiramiento dinámico no debe hacerse en estado de cansancio muscular porque el agotamiento impedirá alcanzar la máxima amplitud del movimiento.

c) Estiramiento activo

El estiramiento activo consiste en asumir una posición y mantenerla sin otra ayuda que la de la musculatura agonista. Por ejemplo levantar la pierna al frente y

mantenerla extendida sin otra ayuda que la propia musculatura. Realmente la amplitud conseguida con este sistema es más bien debida al fortalecimiento muscular que al estiramiento de la musculatura antagonista. Es posible que la tensión de la musculatura agonista ayude a relajar la musculatura antagonista por inhibición recíproca.

Algunas de las posturas de yoga son estiramientos activos.

d) Estiramiento pasivo

El estiramiento pasivo consiste en asumir una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de un asistente o de algún aparato. Por ejemplo, elevar la pierna al frente extendida y mantenerla con ayuda de las manos.

e) Estiramiento estático

Es habitual no hacer distinciones entre estiramiento "pasivo" y "estático". El estiramiento estático consiste en llevar un músculo o grupo muscular a su punto de máximo estiramiento y mantener esa posición mientras que el estiramiento pasivo implica la ayuda de una fuerza externa para llevar la articulación a su máxima amplitud. La definición dada anteriormente de estiramiento pasivo engloba a ambas. Se ha hecho mención a la distinción porque en alguna bibliografía pueden aparecer ejercicios clasificados bajo ambos términos.

f) Estiramiento isométrico

El estiramiento isométrico es un tipo de estiramiento estático que implica la resistencia de los grupos musculares mediante contracciones isométricas de los músculos estirados. El uso de estiramientos isométricos es una de las formas más

rápidas de desarrollar la flexibilidad pasiva y es mucho más efectivo que los estiramientos pasivos o activos solos.
Los estiramientos isométricos también ayudan a desarrollar la fuerza de los músculos en tensión y parece ser que disminuye el dolor generalmente asociado con el estiramiento.

Las formas más usuales de conseguir la resistencia necesaria para un estiramiento isométrico consisten en aplicar uno mismo la resistencia al miembro que se estira, contar con la ayuda de un compañero o utilizar otros elementos (la pared, el suelo, un banco, etc.).

El estiramiento isométrico no es muy recomendable para niños y adolescentes por el posible riesgo de daño en tendones y tejido conectivo.

Debido a la exigencia muscular, no debe hacerse más de una sesión completa de estiramiento isométrico por cada grupo muscular al día.

La forma adecuada de realizar el estiramiento isométrico es la siguiente:

1. Colocarse en la posición de estiramiento pasivo para el músculo deseado.

2. A continuación, tensar el músculo estirado durante 7 a 15 segundos (actuando contra alguna fuerza que impida el movimiento, como el suelo o un compañero).

3. Relajar el músculo durante al menos 20 segundos.

g) Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)

La facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) es una técnica que combina el estiramiento pasivo y el estiramiento isométrico. Este método está considerado como la forma más rápida y más efectiva de aumentar la flexibilidad pasiva. Esta denominación no es del todo adecuada en su aplicación en el ámbito deportivo ya que se desarrolló como un sistema de rehabilitación.

El sistema consiste en un estiramiento pasivo de un grupo muscular seguido de una contracción isométrica contra resistencia desde la posición de estiramiento, a continuación tiene lugar una relajación seguida de un nuevo estiramiento pasivo que incrementa el rango de movimiento.

Este método requiere habitualmente la colaboración de un compañero. Es conveniente dejar descansar al músculo unos 20 segundos entre cada repetición siguiendo este método.

Técnica FNP

La técnica básica de la FNP es la que sigue a continuación. Existen algunas variantes a partir de la técnica básica. El objetivo de este sistema es conseguir la inhibición de los reflejos del estiramiento.

1. Asumir la posición inicial del estiramiento pasivo, estirando el músculo deseado.

2. Realizar una contracción isométrica de 7 a 15 segundos.

3 Relajar brevemente el músculo (2-3 segundos), e inmediatamente realizar un nuevo estiramiento pasivo que estire el músculo más allá de su posición inicial. Mantener este estiramiento pasivo de 10 a 15 segundos.

4. Relajar la musculatura durante 20 segundos antes de realizar otro

estiramiento.

Cuando se hacen correctamente los estiramientos pueden hacer algo más que simplemente aumentar la flexibilidad. Entre otros beneficios del estiramiento se encuentran los siguientes: mejora la habilidad para aprender y realizar destrezas, contribuyen a la relajación física y mental, reducen los riesgos de lesiones en articulaciones, músculos y tendones, reducen la tensión muscular.

Calentamiento para el estiramiento

Antes del estiramiento es conveniente realizar un calentamiento general. No es conveniente estirar sin que los músculos estén calientes. Si bien los estiramientos no son en sí calentamiento, previamente al inicio de una sesión de entrenamiento con cualquier objetivo, es conveniente incluir dentro del calentamiento ejercicios de estiramiento.

Los estiramiento activos, los isométricos y los FNP, deben contemplarse como una actividad específica con un objetivo concreto: aumentar la amplitud articular.
Un calentamiento general debe incluir en primer lugar movimientos de rotación de todas las articulaciones. Puede comenzarse de arriba a bajo o de abajo a arriba, por ejemplo dedos y nudillos, muñecas, codos, hombros, cuello, etc. A continuación de estos movimientos se realiza una actividad aeróbica de intensidad moderada. Después pueden realizarse ejercicios generales con una mayor exigencia.
Los ejercicios de rotación de las articulaciones facilitan el movimiento articular por el aumento de lubricación de la articulación con el líquido sinovial, lo que facilita los movimientos.

La actividad aeróbica moderada de una duración de 5 ó 10 minutos aumenta el ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo hacia los músculos produciendo un aumento de la temperatura corporal.

Los estiramientos durante un calentamiento previo a una actividad deportiva deben incluir en primer lugar estiramientos estáticos y posteriormente pueden hacerse estiramientos dinámicos. Los estiramientos estáticos deben hacerse relajada y lentamente. Debe prestarse especial atención al estiramiento de la musculatura que va a resultar implicada en la actividad posterior.

Después de los estiramientos estáticos se pueden hacer algunos estiramientos dinámicos ligeros tal cómo elevaciones de piernas y movimientos de brazos en todas direcciones, intentando alcanzar gradualmente el máximo rango de movimiento en cualquier dirección, ello sin dejar de tener presente que estos ejercicios forman parte de un calentamiento y no de una sesión de trabajo de flexibilidad.

Riesgos del estiramiento

Aunque el estiramiento puede ser muy eficaz para proporcionar al deportista la amplitud de movimientos que necesita, los riesgos potenciales al realizar estiramientos deben ser tenidos en cuenta.
A continuación se recogen algunos estiramientos que son considerados peligrosos ya que tienen un elevado porcentaje de riesgo de lesión para el atleta que los ejecuta. Esto no quiere decir que estos estiramientos no deban hacerse nunca, no obstante debe tenerse mucho cuidado al realizarlos y sobre todo, contar con la información y el asesoramiento necesarios durante su realización. Muchos de estos estiramientos son beneficiosos cuando se hacen correctamente.

Ejercicios y posiciones de riesgo potencial

· La postura de yoga "el arado" parte de la posición de tumbado boca arriba y consiste en elevar las piernas llevándolas hacia atrás hasta que los pies tocan el suelo por detrás de la cabeza para luego, flexionando las rodillas llevarlas a ambos lados de la cabeza a la altura de las orejas. Esta postura produce un estrés

importante en toda la columna vertebral. Además comprime la caja torácica y hace difícil la respiración hasta que se adquiere un cierto hábito en este ejercicio. Este estiramiento es un buen ejemplo de un ejercicio que es muy fácil hacer incorrectamente, sin embargo, con una preparación adecuada y atención a la posición y alineación del cuerpo puede realizarse con un riesgo mínimo. Esta postura es muy beneficiosa para la movilidad de la columna vertebral.

El puente:

En este ejercicio tradicional, la espalda está arqueada al máximo en una posición que comprime los discos intervertebrales y puede pinzar algunos nervios de la espalda. Este ejercicio debe evitarse salvo que la actividad deportiva lo requiera (gimnasia rítmica, saltos de trampolín, danza, patinaje artístico, etc.). .
El estiramiento del vallista.
En este ejercicio, al llevar el tronco hacia atrás para estirar el cuádriceps de la pierna flexionada se produce un estiramiento de algunos ligamentos de la rodilla y se comprime el menisco interno. La variante de este ejercicio con las dos piernas flexionadas resulta todavía más peligrosa. · Tocarse los dedos de los pies.

De pie con las piernas extendidas. Este ejercicio produce una elevada presión sobre las vértebras de la zona baja lumbar. Si no se consigue desplazar buena parte del peso corporal hacia el apoyo de las manos se produce una hiperextensión de las rodillas que puede provocar algún tipo de lesión. · "Giros de tronco". Los giros de tronco realizados violentamente y especialmente con peso

sobre los hombros pueden dañar los ligamentos de la rodilla y lesionar músculos y ligamentos de la parte baja de la espalda.

Inversiones.

Los estiramientos de la columna en posición invertida aumentan la presión sanguínea y pueden producir la ruptura de algún vaso sanguíneo (principalmente en los ojos). No debe permanecerse mucho tiempo en esta posición y debe realizarse de forma gradual.

Duración y repeticiones de los ejercicios

Un aspecto en el que no hay acuerdo es durante cuanto tiempo se debe mantener un estiramiento pasivo en su posición. Varias fuentes parecen sugerir que los estiramientos pasivos deben mantenerse desde 10 segundos hasta 1 minuto o incluso varios minutos. La realidad es que nada parece saberse con seguridad. Existe alguna controversia sobre este asunto, muchos investigadores recomiendan de 30 a 60 segundos. Para los isquiotibiales las investigaciones sugieren que 15 segundos pueden ser suficientes pero no se sabe si esos 15 segundos son suficientes para otros grupos musculares.

Parece ser que hay más acuerdo en unos 20 segundos de duración, en la gente más joven, (niños, preadolescentes puede ser suficiente mantener los estiramientos de 7 a 10 segundos. Muchas fuentes también sugieren que los estiramientos deben hacerse en series de 2 a 5 repeticiones con 15 a 30 segundos de descanso en cada estiramiento.

La respiración durante los estiramientos.

Un control adecuado de la respiración es importante para un buen estiramiento. Una respiración adecuada ayuda a relajar el cuerpo aumenta el flujo sanguíneo por todo el cuerpo y ayuda a difundir el ácido láctico y otros subproductos del

ejercicio.

La respiración debe ser lenta y relajada cuando se realizan estiramientos, tratando de espirar cuando el músculo está siendo estirado. Se recomienda aumentar la intensidad del estiramiento únicamente cuando se espira y mantener el estiramiento en la posición cuando se está inspirando.
La forma adecuada de respirar es inspirar lentamente por la nariz expandiendo el abdomen, no el pecho, mantener un instante la respiración y luego espirar lentamente por la nariz o la boca. La respiración debe ser natural y el diafragma y el abdomen deben mantenerse relajados sin forzar la respiración.
Al inspirar, el diafragma presiona hacia abajo sobre los órganos internos y contribuye a que la sangre fluya fuera de sus vasos sanguíneos. Al espirar, el abdomen, sus órganos y músculos renuevan con más facilidad su flujo de sangre. Esta contracción y expansión rítmicas de los vasos sanguíneos del abdomen es en parte responsable de una mejor circulación de la sangre en todo el cuerpo. Esta acción respiratoria es importante durante el estiramiento y facilita la ejecución de los ejercicios.

El orden de los ejercicios

El orden en que se realizan los ejercicios es importante. Antes de hacer un estiramiento sobre un músculo en particular es conveniente estirar los músculos sinergistas. El beneficio de esta práctica es que se estiran mejor los músculos objeto del estiramiento ya que se evita la posibilidad de que los sinergistas sean un factor limitante.

Esto supone una cierta dificultad a la hora de organizar los estiramientos pero es conveniente tenerlo en cuenta, por ejemplo un estiramiento fundamentalmente dirigido hacia los músculos isquiotibiales supone una cierta demanda de estiramiento sobre los gemelos y los glúteos e incluso sobre la parte baja de la

espalda. En este caso sería beneficioso estirar la parte baja de la espalda los glúteos y los gemelos en primer lugar (en este orden, utilizando estiramientos que actúen directamente sobre estos músculos) antes de hacer los estiramientos para los isquiotibiales.

Por regla general puede seguirse la siguiente rutina:

1. Estirar la espalda (parte superior e inferior)
2. Estirar los costados (flexiones laterales de tronco)
3. Estirar los glúteos antes de estirar los aductores o isquiotibiales
4. Estirar los gemelos antes de estirar los isquiotibiales
5. Estirar los tibiales antes del cuádriceps
6. Estirar los brazos antes de estirar el pecho

Cuándo estirar

El mejor momento para estirar es cuando los músculos están calientes. Si los músculos no están ya calientes antes de iniciar la sesión de estiramientos por una actividad física previa, es necesario realizar un calentamiento suave de tipo aeróbico antes de iniciar los estiramientos. Los estiramientos moderados son también parte importante del calentamiento. Si el tiempo es muy frío puede ser necesario aumentar la intensidad del calentamiento antes de estirar, pero es fundamental el inicio de los estiramientos con la adecuada sensación en la musculatura para evitar el riesgo de lesiones.

Respecto a la hora de realizar los estiramientos no es importante si bien en general la mayoría de la gente se siente más flexible por la tarde que por la mañana.

Estiramiento asistido

El estiramiento realizado con la ayuda de otra persona puede ser mucho más eficaz que el hecho en solitario. Esto resulta evidente en los estiramientos isométricos y en los realizados mediante el sistema FNP. El problema viene de la elección del asistente. El asistente no siente lo mismo que el ejecutante y en algunos casos puede revestir un riesgo de lesión en algún ejercicio concreto, por ello debe procurarse una coordinación adecuada entre las dos personas implicadas en el estiramiento debiendo estar muy atento el asistente a cualquier indicación o señal de dolor o molestia.

El aumento de la flexibilidad

Cuando el objetivo del estiramiento es aumentar la flexibilidad un programa de entrenamiento debe cumplir al menos dos objetivos:

1. Entrenar los propioceptores para que se acostumbren a una mayor longitud del músculo.
2. Reducir la resistencia a la elongación muscular del tejido conectivo.

Previamente debe decidirse que tipos de flexibilidad se desea aumentar y que métodos se van a utilizar para desarrollar esta flexibilidad. Por ejemplo la mejor forma de incrementar la flexibilidad activa es realizar estiramientos activos complementados con estiramientos estáticos. La forma más rápida y eficaz de aumentar la flexibilidad pasiva es por el método FNP.

Es conveniente la observación de los puntos siguientes:

1. Realizar cada día por la mañana estiramientos.
2. Calentar adecuadamente antes de cualquier actividad deportiva.
3. Realizar ejercicios de vuelta a la calma después de la actividad deportiva.
4. Asegurarse de haber realizado un calentamiento adecuado antes de estirar.

5. Hacer estiramientos del sistema FNP en días alternos y alternados con estiramientos estáticos.

La flexibilidad mejora de forma gradual. Se obtienen buenos resultados sobre la parte superior del cuerpo después de un mes de práctica y sobre la parte inferior alrededor de unos dos meses. No debe tratarse aumentar la flexibilidad demasiado rápidamente forzando los ejercicios. El estiramiento no debe resultar doloroso.

Conceptos Propios:

V.I. La gimnasia es la actividad física que tiene como objeto desarrollar y perfeccionar las facultades físicas del hombre a través del trabajo de la flexibilidad mediante una preparación técnica y táctica.

V.D. La flexibilidad es la facultad física que tiene el hombre y su objetivo es mejorar la amplitud de las articulaciones mediante procesos o pasos secuenciales.

2.5 Hipótesis

Los procesos de preparación metodológicos de la Gimnasia influyen en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España.

2.6 Señalamiento de Variables

Independiente: PROCESOS DE PREPARACIÓN DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA.

Dependiente: FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.-Modalidad básica de la Investigación

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo, porque se va a valorar la incidencia en la flexibilidad de los estudiantes.

3.2 Nivel o Tipo de investigación

El proyecto de investigación es bibliográfico y documental debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios y temas referentes a los Procesos de Preparación de la Gimnasia y su influencia en la Flexibilidad de los estudiantes.

3.2.2- Investigación de Campo:

El trabajo de investigación se realizará con los estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua que se encuentra ubicado en El Barrio La Concepción en la calle Virgen de las Mercedes en el periodo 2.008 – 2.009.

Esta investigación y la recolección de la información estarán relacionadas con las personas investigadas y el tema de estudio.

3.2.3 Métodos

Los métodos básicos y esenciales de la presente investigación serán los siguientes:

Método Científico.- Es científico porque se explican técnicas que permitirán comprobar hechos investigativos y que permitirán obtener resultados comprobables.

Método Empírico.- Se utilizará lo quinestésico y sensorial, esto permitirá captar directamente el problema ("Los Procesos de Preparación de la Gimnasia y su incidencia en la Flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España en el año lectivo 2008-2009.")

Se utiliza:

Método de la Observación.- Este método está implicado en todo el trabajo investigativo porque en calidad de Investigador se observará, se dialogará con los participantes y se detectará (el problema: Los Procesos de Preparación de la Gimnasia)**.**

Método Teórico:

HISTÓRICO – LÓGICO.- Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos, las cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

ANALÍTICO – SINTÉTICO.- Visto el problema nos permitirá analizar el concepto del mismo: Los Procesos de Preparación de la Gimnasia.

EXPLORATORIO.- El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre la problemática (La práctica Deportiva).

Método Inductivo – Deductivo y Sistemático.- A más de los métodos anteriormente descritos como investigados me permitirá participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema sea pues una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los actores y sus consecuencias negativas que se presenta en el problema**.**

La planificación de las actividades a realizarse en la propuesta y en última instancia se dará lineamientos para su evaluación.

3.3.-Población y Muestra

ESCUELA FISCAL ESPAÑA JORNADA ÚNICA	**HOMBRES**	**MUJERES**	**TOTAL**
Séptimo Año de Ed. Básica	10	26	36
TOTAL			**36**

Nuestra investigación se va a realizar mediante una encuesta con los estudiantes de séptimo año de educación básica, de la Escuela Fiscal España que son un total de 36 estudiantes 10 hombres y 26 mujeres que serán encuestados y una entrevista con los padres de familia y profesores.

.

3.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

3.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: PROCESOS DE PREPARACIÓN DE LA GIMNASIA

Conceptos	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
La gimnasia es la **actividad física** que desarrolla y perfecciona las facultades físicas del hombre a través del trabajo de la flexibilidad, mediante la **prepara ción técnica y táctica**.	Actividad Física Prepara ción Técnica y Táctica	*Ejercicios Gimnásticos *Ejercicios De Fuerza *Ejercicios de Resisten cia *Ejercicios de Velocidad *Ejercicios de Saltabili dad *Falta de Prepara ción Técnica *Falta de Prepara ción Táctica	1) ¿Qué ejercicios de gimnasia realiza con frecuencia? Japonés Si( ) No( ) Arco o Puente Si( ) No( ) Media Luna Si( ) No( ) 2) ¿Qué ejercicios de fuerza realiza? Carretillas Si( ) No( ) El trencito Si( ) No( ) 3) ¿Realiza ejercicios de resistencia y velocidad? Si( ) No( ) 4) ¿Practica ejercicios de Saltabilidad con soga? Si( ) No( ) 5)¿Le enseña el profesor a perfeccionar la técnica de los ejercicios? Si( ) No( ) 6)Utiliza juegos para la práctica como táctica de la clase? Si( ) No( )	- Entrevista a Autoridades, Profesores y padres de familia. - Encuesta a estudiantes

3.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE: FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES

Conceptos	**Categorías**	**Indicadores**	**Ítems**	**Instrumentos**
La flexibilidad es la **facultad** del hombre que tiene como objeto mejorar la amplitud de las articulaciones mediante **procesos o pasos secuenciales** .	Facultad Procesos o pasos secuenciales	*Psicológica *Física *Calentamiento *Estiramiento *Ejercicios Específicos *Vuelta a la Calma o enfriamiento	1) ¿Le incentiva el profesor cuando ejecuta bien los ejercicios? Si( ) No( ) 2)¿Le ayuda el profesor a desarrollar los movimientos gimnásticos que a Usted se le dificulta? Si( ) No( ) 3)¿Realiza un calentamiento y estiramiento antes de ejecutar ejercicios? Si( ) No( ) 4)¿Los ejercicios que le enseña el profesor le han ayudado a mejorar: su flexibilidad? Si( ) No( ) 5)¿Al finalizar la clase les hace trabajar ejercicios pasivos para el enfriamiento? Si( ) No( )	- Entrevista a Autoridades, Profesores y padres de familia. - Encuesta a estudiantes

3.5. Plan de recolección de Información:

PREGUNTAS BÁSICAS	INFORMACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar la hipótesis.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de Séptimo año de Educación Básica
3.- ¿Sobre qué aspectos?	El uso de Procesos Metodológicos
4.- ¿Quién o quiénes?	Silvia Hipatia Gómez Altamirano
5.- ¿Cuándo?	1 marzo
6.- ¿Donde?	En la Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato en la Escuela Fiscal España
7.- ¿Cuántas veces?	Una sola vez
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta
9.- ¿Con qué?	Papel y esferográfico
10.- ¿En qué situación?	En un ambiente propicio/ agradable para la investigación.

Recolección de Información

Se aplicará a nuestro proyecto diferentes técnicas y tácticas de Investigación como:

La Encuesta que nos servirá como diagnóstico para conocer en qué nivel de aprendizaje de gimnasia se encuentran los estudiantes, una entrevista con los padres de familia y autoridades para conocer sus perspectivas acerca de los niños y su desenvolvimiento en la gimnasia y después la observación nos ayudará a

registrar información para posteriormente analizarla, vamos a investigar acerca del tema propuesto, la investigación nos ayudará a indagar específicamente el fenómeno, hecho o caso investigado en los estudiantes de séptimo año de educación básica.

.3.6.- Procesamiento de la información

Primer Objetivo

Diagnosticar mediante una encuesta a los estudiantes de la Institución para detectar el grado de conocimiento de técnicas y tácticas utilizadas en la enseñanza de la gimnasia.

Segundo Objetivo

Se analizará la metodología de la gimnasia empleada en las clases de Cultura Física.

Tercer Objetivo

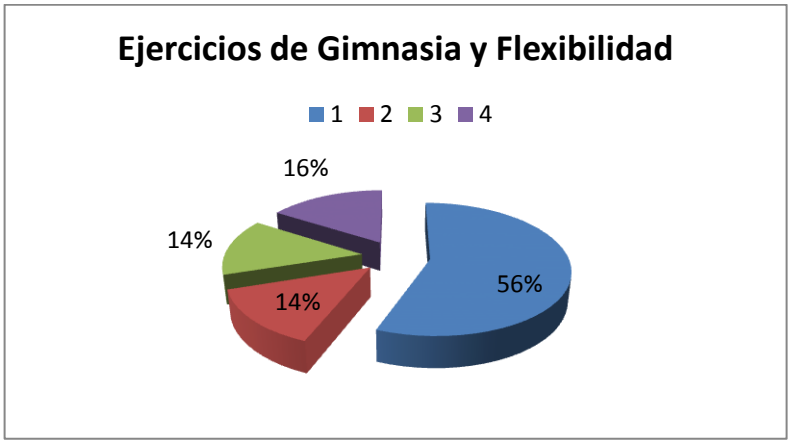
Se diseñará un Plan de Técnicas y Tácticas de Gimnasia aplicadas a la realidad.

CAPÍTULO IV
ANÁLISI E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e Interpretación de resultados de la Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal España.

Pregunta 1.- ¿Qué ejercicios Ud. Realiza con frecuencia?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Japonés	20	56
Arco – Puente	5	14
Media Luna	5	14
Ninguno	6	16
TOTAL	36	100



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 1

INTERPRETACIÓN:

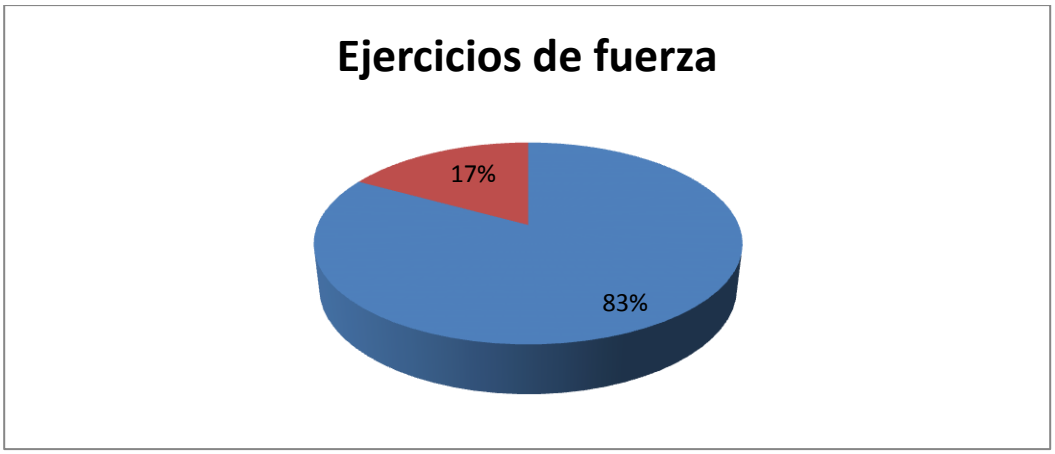
Del 100% de estudiantes, el 56% realizan en la gimnasia el japonés, el 14 % el puente, el 14% realizan la media luna y un 16% no utilizan ningún ejercicio para mejorar su flexibilidad.

El ejercicio Japonés o apertura de piernas es el que más gusta a los estudiantes y les ayuda mucho a mejorar su flexibilidad de piernas, después podemos observar que el puente y la media luna también les gusta realizar con frecuencia a otro grupo de alumnos, mientras que a un pequeño número no les gusta hacer ninguno de los ejercicios anteriores, por lo que se debería mejorar los procesos de enseñanza para que estos alumnos retomen el interés.

Pregunta 2

¿Qué ejercicios de fuerza realiza?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Carretillas	30	83
El trencito	6	17
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 2

INTERPRETACIÓN:
Del 100% de estudiantes el 83% manifiestan que es más fácil jugar a las carretillas, al 17 % de los estudiantes les gusta más jugar al trencito.

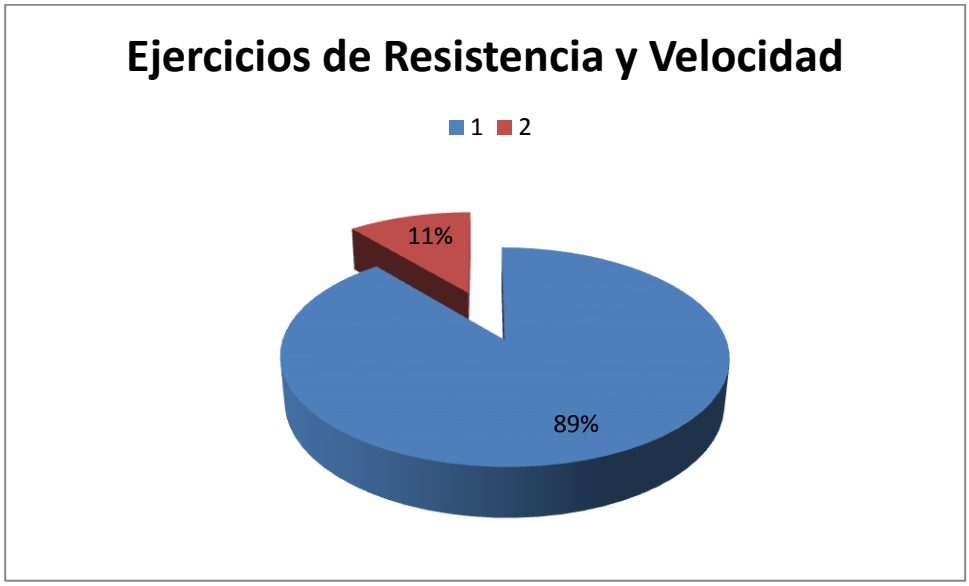
Al inferir los resultados obtenidos podemos observar que los estudiantes si realizan ejercicios de fuerza que el profesor les enseña a través de juegos, los mismos que pueden ser aprovechados para un test físico para poder ver la flexibilidad después de ejercicios de fuerza.

Pregunta 3

¿Realiza ejercicios de resistencia y velocidad?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	32	89%
NO	4	11%

TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 3

INTERPRETACIÓN:

Del 100% de los estudiantes el 89% realizan ejercicios de resistencia y velocidad, al 11 % no les gusta y no realizan dichos ejercicios.

Como podemos observar los estudiantes realizan ejercicios de resistencia y velocidad que también sirven como medio para poder tomar en cuenta a la hora de un test físico para poder ver la flexibilidad después de ejercicios de resistencia y velocidad.

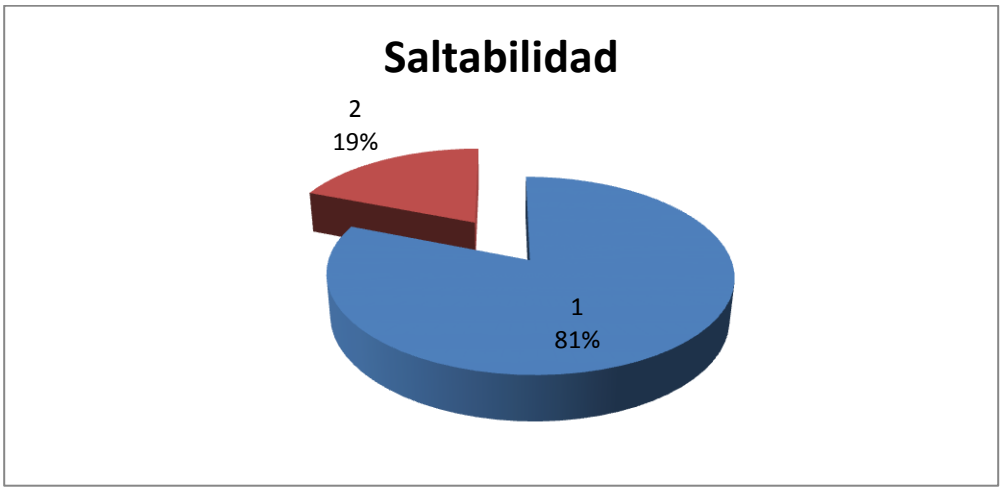
.

Pregunta 4

¿Practica ejercicios de saltabilidad?

VARIABLES	FRECUENCIA	%

SI	29	81
NO	7	19
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 4

INTERPRETACIÓN:

El 81% de los 36 estudiantes practican saltabilidad, el 19 % de los estudiantes no practican ningún tipo de salto durante la clase.

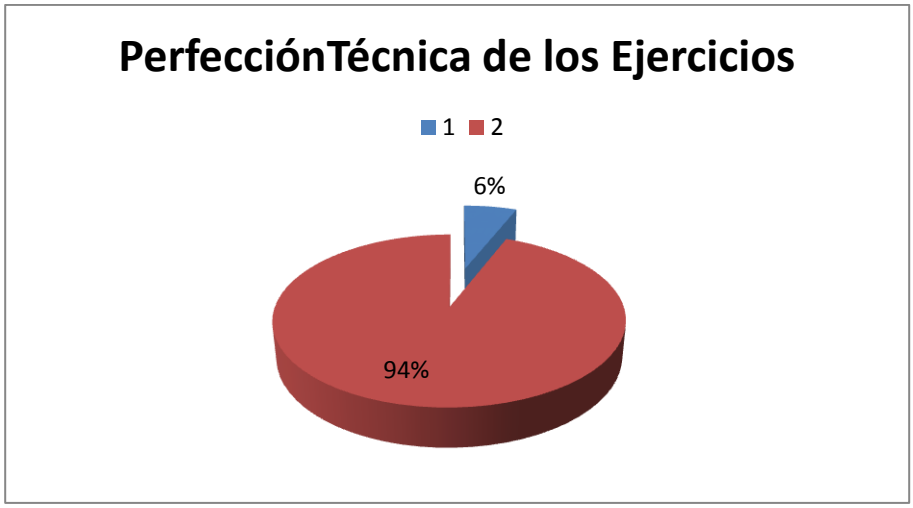
De los resultados alcanzados podemos notar que la mayoría de los estudiantes realizan algún tipo de salto con lo que mejoran la saltabilidad y un porcentaje pequeño pero muy importante pasa por desapercibido.

Pregunta 5

¿Le enseña el profesor a perfeccionar la técnica de los ejercicios?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	2	6

NO	34	94
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 5

INTERPRETACIÓN:

El 6% de los 36 estudiantes manifiesta que el profesor les ayuda a perfeccionar la técnica de los ejercicios, el 94 % de los estudiantes dicen que no les ayuda a mejorar la técnica de los ejercicios.

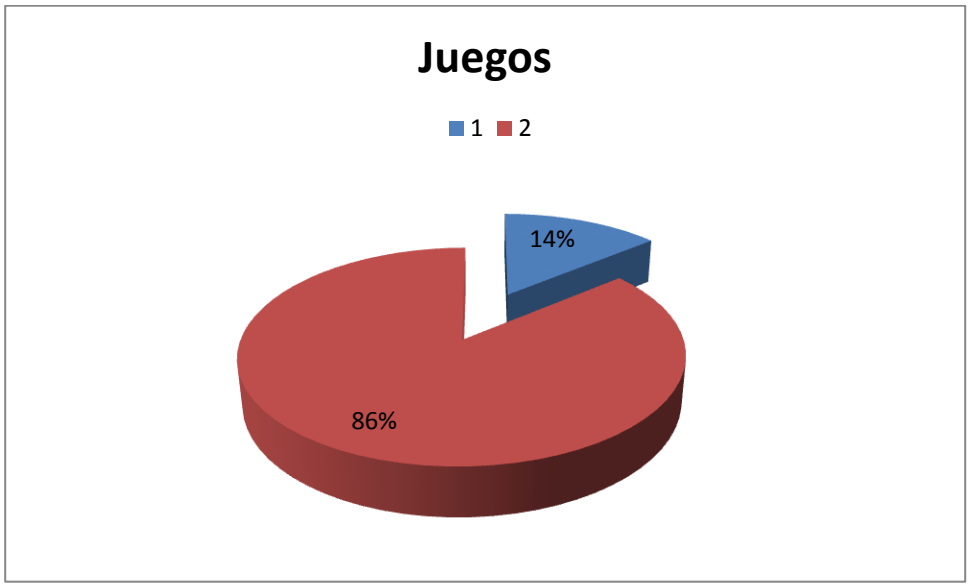
Observando los resultados obtenidos podemos notar que los estudiantes no están satisfechos con los procesos que el profesor imparte para dar su clase.

Pregunta 6

¿Utiliza juegos para la práctica como táctica de la clase?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	5	14

NO	31	86
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 6

INTERPRETACIÓN:

El 14% de los 36 estudiantes dice que si utilizan juegos para la práctica como táctica de la clase, el 86% de los estudiantes afirma que no.

Según los resultados podemos notar que a los estudiantes les gustaría aprender jugando.

Pregunta 7

¿Le incentiva el profesor cuando ejecuta bien los ejercicios?

VARIABLES	FRECUENCIA	%

SI	0	0
NO	36	100
TOTAL	36	100

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 7

INTERPRETACIÓN:

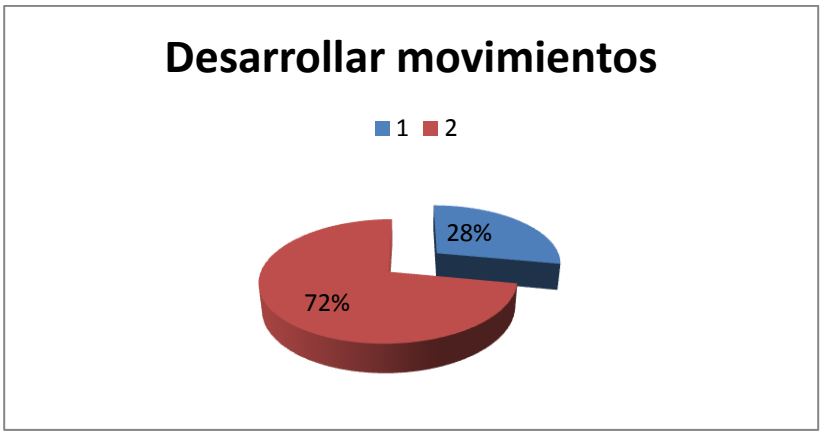
El 100% de 36 estudiantes dicen que el profesor no les incentiva cuando ejecutan bien los ejercicios.

De los resultados alcanzados podemos apreciar que a los estudiantes les gustaría que el profesor les incentive cuando realizan bien los ejercicios.

Pregunta 8

¿Le ayuda el profesor a desarrollar los movimientos gimnásticos que a Usted se le dificulta?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	10	28
No	26	72
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 8

INTERPRETACIÓN:

El 72% de los 36 estudiantes manifiestan que no les ayudan a desarrollar los movimientos gimnásticos cuando tienen dificultad para realizarlos, el 28 % de los estudiantes manifiestan que si tienen ayuda.

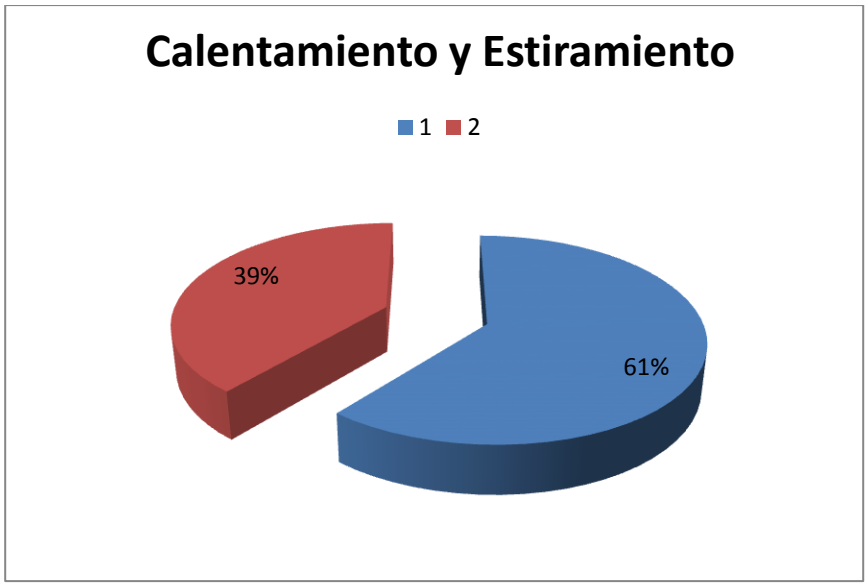
Se puede notar de los resultados obtenidos que les gustaría a los estudiantes que les ayuden cuando tienen algún tipo de dificultad.

Pregunta 9

¿Realiza un calentamiento y estiramiento antes de ejecutar ejercicios?

VARIABLES	FRECUENCIA	%

SI	22	61
NO	14	39
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 9

INTERPRETACIÓN:

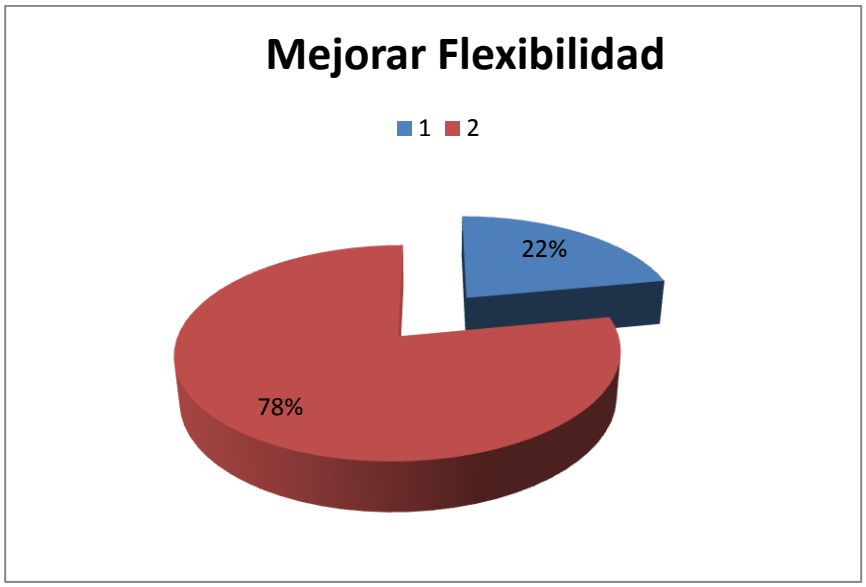
El 61% de los 36 estudiantes manifiestan que si realizan un calentamiento y estiramiento previo antes de ejecutar los ejercicios, el 39 % de los estudiantes manifiestan que no realizan.

Se observa los resultados obtenidos y se puede deducir que hay estudiantes que no están prestando atención a la clase o el calentamiento es demasiado corto.

Pregunta 10

¿Los ejercicios que le enseña el profesor le han ayudado a mejorar:
su flexibilidad?

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	8	22
NO	28	78
TOTAL	36	100



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 10

INTERPRETACIÓN:

El 22% de los 36 estudiantes dice que los ejercicios que realizan no les han ayudado a mejorar la flexibilidad, el 78 % de los estudiantes manifiestan que si les han ayudado.

Se puede deducir que les gustaría practicar más ejercicios específicos que les ayude a mejorar su flexibilidad.

Pregunta 11

¿Al finalizar la clase les hace trabajar ejercicios pasivos para el enfriamiento?

VARIABLES	FRECUENCIA	%

SI	0	0%
NO	36	100%
TOTAL	36	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Silvia Gómez
Gráfico 11

INTERPRETACIÓN:

El 100% de los estudiantes dicen que no se realiza ejercicios pasivos o de vuelta a la calma para terminar la clase.
Se debería tomar muy en cuenta la importancia de realizar este tipo de ejercicios para evitar lesiones.

4.4 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS:

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta podemos deducir que los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia inciden en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato en el Año Lectivo 2008 – 2009.

CAPITULO V

5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- CONCLUSIONES:

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia son herramientas muy útiles que al estudiante a mejorar su flexibilidad, proporcionándole mayor amplitud en sus conocimientos y ofreciéndoles actividades que provoquen el interés del estudiante y fortalecen dicho aprendizaje.

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia le da al estudiante la posibilidad de aprender y mejorar sus conocimientos así como también de mejorar su flexibilidad a su propio ritmo, siguiendo diferentes caminos según su propio proceso de aprendizaje y preparación.

- La Gimnasia bien utilizada libera al docente de realizar tareas repetitivas, brindándole la posibilidad de convertirse en un organizador de la interacción entre el estudiante y los ejercicios que realizará y además mejora su flexibilidad.

- El utilizar los procesos adecuados, le da la posibilidad al docente de dedicar mayor tiempo a estimular a sus estudiantes, a atenderlos en forma individual, a orientar sus dudas y a investigar sobre nuevas técnicas.

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia proporcionan a los estudiantes y profesores un contacto permanente en su formación, permitiendo que el estudiante explote su potencial y demuestre mayor interés en realizar la práctica deportiva.

5.2.- RECOMENDACIONES:

- La aplicación de Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia plantean la necesidad de que el Docente se capacite para hacer un uso adecuado de ellos y no caer en el error de transformar las ventajas que le brindan los ejercicios, los recursos materiales y humanos para la realización de la misma en conocimientos obsoletos e inadecuados.

- El uso de los recursos materiales y humanos dentro de los procesos de preparación de la Gimnasia, no excluye el papel del Docente, se recomienda transformar su rol tradicional en el de guía de conocimientos para los estudiantes.

- El Docente debe propiciar el trabajo de Gimnasia tanto individual como en equipo, tratando de captar la atención del estudiante y el gusto por la práctica deportiva a través de técnicas y tácticas que permitirá que el estudiante aprenda y mejore su flexibilidad por sí mismo.

- Se recomienda utilizar procesos de preparación metodológicos que ayuden a incrementar el grado de flexibilidad de los estudiantes.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Tema:

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE TÉCNICAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

6.2.- Datos Informativos

- **Nombre del Plantel:** Escuela Fiscal España
- **Provincia:** Tungurahua
- **Cantón:** Ambato
- **Dirección:** Barrio la Concepción
- **Clase de Plantel:** Fiscal
- **Nivel:** Primario
- **Funcionamiento:** Matutino
- **Tipo de estudiantes:** Mixto

6.2.- Antecedentes de la propuesta

La Escuela Fiscal España consciente de la importancia de la gimnasia como medio de actividad física para una buena salud y flexibilidad y su aplicación en la vida diaria.

A partir de ello nace el estudio, análisis y manejo de las Técnicas y Tácticas que se deben utilizar para la enseñanza de la disciplina de gimnasia las mismas están orientadas a mejorar la flexibilidad de los estudiantes.

Posterior a ello, surgió la necesidad de proporcionar a los estudiantes una metodología adecuada que además de orientarlos para una correcta ejecución de los ejercicios los motive a mejorar los mismos en base a un aprendizaje continuo; fue entonces que nació la idea de aprovechar al máximo su flexibilidad a través de juegos y ejercicios sencillos.

Adicionalmente, era de suma importancia que para el desarrollo de la flexibilidad se involucren a las mismas las técnicas de enseñanza apropiadas, es por esta razón que se propuso la enseñanza de ejercicios básicos y sencillos.

6.3.- Justificación

Los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia aplicados correctamente proporcionará a los estudiantes las técnicas de gimnasia necesarias que acrecentarán capacidades y habilidades para obtener los resultados esperados en quienes practican esta disciplina en la Escuela Fiscal España, a través de la enseñanza técnica con tácticas se obtendrá un cambio positivo en los estudiantes.

A los estudiantes:

Los estudiantes están permanentemente activos al interactuar con el profesor y mantienen un alto grado de implicación e iniciativa en el trabajo físico, la ayuda que reciben para intentar un ejercicio de difícil ejecución también les sirve para superar el temor por no realizar una determinada actividad física, les atrae y mantiene su atención.

A los Docentes

Les da la posibilidad de desarrollar otros entornos de enseñanza, que pueden incluir una secuencia lógica de procesos metodológicos, buenas técnicas, y preparación psicológica, es decir, herramientas para el proceso de enseñanza, que guíen a los estudiantes y favorezcan a la comprensión.

Promueve un aprendizaje a partir de los errores, puesto que la retroalimentación inmediata a los ejercicios enseñados permite a los estudiantes conocer sus errores justo en el momento en que se producen

y generalmente la aplicación de procesos les ofrece la oportunidad de repasar nuevamente las técnicas de los ejercicios que se han enseñado para perfeccionarlas y superar los temores.

Facilita la evaluación y control, ya que al promover la práctica de algunos temas mediante ejercicios de refuerzo liberan al profesor de trabajos repetitivos, monótonos y rutinarios, de manera que se puede dedicar más a estimular el desarrollo de las facultades físicas de los estudiantes.

Posibilita un trabajo Individual y también en grupo, pueden adaptarse a conocimientos previos y a su propio ritmo de trabajo, resultando muy útil para realizar actividades complementarias y de recuperación en las que los estudiantes pueden auto controlar su trabajo.

Estas son solamente unas de las múltiples razones por las que el desarrollo de este trabajo es importante y se justifica completamente.

Se necesita resultados exitosos para lo cual se requiere de un proceso de preparación basado en la preparación física, la técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica. Esta última, muchos especialistas afirman que es una de las partes más importantes de la competencia actualmente; es decir que el estudiante que esté mejor preparado psicológicamente tiene más posibilidades de tener un rendimiento adecuado.

Esta última, muchos especialistas afirman que es una de las partes más importantes de la competencia actualmente; es decir que el estudiante que esté mejor preparado psicológicamente tiene más posibilidades de tener un rendimiento adecuado con relación al pronóstico pre-competitivo.

6.4.- Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Estudiar sistemáticamente los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia que inciden en la flexibilidad en los estudiantes de la Escuela Fiscal España.

6.4.1 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el grado de conocimiento de técnicas y tácticas de la gimnasia.
- Analizar la metodología de la gimnasia empleada con los estudiantes del establecimiento.
- Diseñar un Plan de Técnicas y Tácticas de Gimnasia aplicadas a la realidad.

6.5.- Análisis de factibilidad

El presente proyecto de investigación es factible desde el punto de vista humano, participarán una investigadora y un asesor, y se contará con la colaboración del personal docente y estudiantes de la Escuela Fiscal España

La investigación se realizará en el semestre lectivo comprendido entre el mes de marzo y el mes de junio del 2009, por lo tanto tendrá una duración de 4 meses.

En cuanto al aspecto técnico, los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia cuentan con los recursos técnicos necesarios para facilitar la aplicación de los resultados del estudio, por lo que se requerirá una inversión económica mínima que correrá a cargo de la autora del proyecto.

6.6 PLAN DE ACCIÓN

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADO
Sensibilización	Sensibilizar a los docentes y estudiantes del séptimo año de básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato periodo 2008-2009 sobre la necesidad de la aplicación de técnicas de en los procesos metodológicos de la Gimnasia.	Realizar reuniones parciales en distintos horarios a los estudiantes y docentes para explicación de los métodos aplicables de la Gimnasia.	Humanos Económicos y Materiales	23 de marzo de 2009	Autoridades investigador	Estudiantes y Docentes motivados en el aprendizaje de la incidencia de la metodología de la Gimnasia y su aplicación.
Capacitación	Capacitar a los docentes y estudiantes sobre la incidencia en la flexibilidad de la metodología de la Gimnasia en los estudiantes.	Entrega y análisis de un plan de técnicas de gimnasia.	Humanos Económicos y Materiales.	Del 23 al 26 de marzo de 2009	Personal especializado	Personal profesional Capacitado sobre técnicas en los procesos de preparación de la disciplina de Gimnasia.
Ejecución	Aplicación de técnicas de gimnasia que permitan mejorar la flexibilidad de en cada uno de los ejercicios prácticos correspondientes a la Gimnasia	Los docentes y estudiantes capacitados estarán aptos a la aplicación de técnicas que permitan mejorar la flexibilidad en la Gimnasia.	Humanos Económicos y Materiales	Del mes de abril al mes de junio	Autoridades y docentes	Los docentes y estudiantes emplearán las técnicas de flexibilidad en cada uno de los ejercicios prácticos de la Gimnasia.
Evaluación	Determinar en qué porcentaje aplicarán los estudiantes y docentes las técnicas aprendidas en los ejercicios prácticos de la gimnasia.	Realizar un seguimiento a las personas capacitadas y analizar el grado de aplicación de técnicas en la Gimnasia.	Humano Económico y Materiales.	Todo el trimestre de Abril a Junio.	Docentes e investigadores	Los docentes y estudiantes consientes de la incidencia en la flexibilidad en los procesos de preparación metodológicos de la gimnasia aplicarán las técnicas de una manera eficaz, en su totalidad y eficientemente.

MODELO OPERATIVO

Plan de Alternativos	Objetivos	Contenidos	Estrategias	Recursos	Responsables	Tiempo	Evaluación
Datos informativos	Elaborar un plan de técnicas de gimnasia para los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato.	Juegos populares Rodadas Roles y saltos mortales Ejecución de series gimnásticas con material reciclable y música.	Comparar el Rendimiento mientras mejora la agilidad. Experimentar movimientos a través del contacto con la naturaleza. Demostrar la secuencia del movimiento. Reconocer anomalías en el cuerpo humano.	Sogas Espacios Verdes Colchonetas Cancha Deportiva Grabadora-Cd Botellas plásticas	Docente Docente Docente Docente	30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos	Comparta con alegría las diferentes actividades. Ejecute dos formas diferentes de movimiento. Realice 2 tipos de diferentes roles. Presente series gimnásticas en grupos
Antecedentes	Analizar el plan de técnicas empleadas en la disciplina de gimnasia.	Juegos populares Rodadas Roles y saltos mortales Ejecución de series gimnásticas con material reciclable y música.	Comparar el Rendimiento mientras mejora la agilidad. Experimentar movimientos a través del contacto con la naturaleza. Demostrar la secuencia del movimiento. Reconocer anomalías en el cuerpo humano.	Sogas Espacios Verdes Colchonetas Cancha Deportiva Grabadora-Cd Botellas plásticas	Docente Docente Docente Docente	30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos	Comparta con alegría las diferentes actividades. Ejecute dos formas diferentes de movimiento. Realice 2 tipos de diferentes roles. Presente series gimnásticas en grupos
Justificación	Aplicar adecuadamente el plan de técnicas de gimnasia que	Juegos populares Rodadas Roles y saltos mortales Ejecución de series gimnásticas con material reciclable y música.	Comparar el Rendimiento mientras mejora la agilidad. Experimentar movimientos a través del contacto con la naturaleza. Demostrar la secuencia del movimiento. Reconocer anomalías en el cuerpo humano.	Sogas Espacios Verdes Colchonetas Cancha Deportiva Grabadora-Cd Botellas plásticas	Docente Docente Docente Docente	30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos	Comparta con alegría las diferentes actividades. Ejecute dos formas diferentes de movimiento. Realice 2 tipos de diferentes roles. Presente series gimnásticas en grupos

6.6.1.- Metodología (Modelo Operativo)

Para la aplicación de procesos de preparación metodológicos de la gimnasia se utilizó una encuesta la misma que como se describió anteriormente se fundamenta en el desarrollo de ejercicios básicos y sencillos.

6.6.1.1. Fase de análisis

Los Procesos de Preparación de la Disciplina de Gimnasia están orientados a contribuir en el desarrollo de los estudiantes de Séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato. Cabe resaltar que son aspectos, bases y fundamentales además, la Metodología de Formación, las Guías de Instrucción y por su puesto los Indicadores de logro que nos permitirán orientar el proceso de evaluación dentro del Módulo de Gimnasia.

6.6.1.2. Diseño

Se ha planteado el diseño de un plan de técnicas que permitirán mejorar la flexibilidad de los estudiantes de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato considerando todos los aspectos mencionados en el análisis, de igual manera desde el punto de vista técnico se ha seleccionado una secuencia de procesos pues parte de un punto central, y se va desglosando y a su vez estos permiten retornar al punto inicial.

6.6.1.3. Desarrollo

Para desarrollar Los Procesos de Preparación de la Disciplina de Gimnasia se escogió las técnicas y tácticas por las múltiples ventajas que ofrece en

todos los ámbitos más aún en el aspecto educativo y sobre todo los estudiantes llegan a descubrir que pueden ir más allá de los límites de los métodos de enseñanza tradicionales.

6.6.1.4 Herramientas utilizadas

Para la realización del trabajo se utilizó documentación bibliográfica, Microsoft Word 2007 y Excel.

6.6.1.5 Accesorios utilizados

Como accesorios se utilizaron imágenes apropiadas a los temas analizados, animaciones, fotografías, etc. Recursos que se obtuvieron en algunos casos del internet y en otros fueron desarrollados y generados dentro del proyecto.

6.6.1.6 Recursos mínimos requeridos

Materiales:

Naturales

Reciclables

Adquiridos

Colchonetas

Cuerdas

Bastones

Cintas

Humanos:

Estudiantes

Profesor guía.

6.7 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Se ha procurado llevar a cabo evaluaciones de tipo formativo y sumativo, ambas se desarrollaron en el transcurso del desarrollo del proyecto. La evaluación formativa permitió ir mejorando el diseño de las

actividades y por otro lado, la evaluación sumativa permitió determinar si el producto tuvo utilidad o validez.

En este proceso intervinieron directamente los estudiantes de Séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato. Cabe mencionar que cada actividad está sujeta a una evaluación formativa y una evaluación sumativa y que para la presente investigación el proceso se llevó a cabo en los meses de Marzo a Junio.

1. BIBLIOGRAFÍA

- Piñero Gil (1970), TÉCNICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Aldunio, Zilio Problemas Termo Flexibilidades No.9 (1992) UNIVERSIDAD DE SANTA MARÍA – BRASIL, pág. 414
- ALTER, M.J. (1988), Ciencias de Estiramientos de la Universidad de Villa Clara – Cuba, pag.344
- ANDERSON B, BURKE E, PEARL B (1999). Estar en forma. Integral. Barcelona.

  ANDERSON, B. (1995), Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. Integral.
- A. Piñero Gil (1970) TÉCNICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Di Santos, M. Flexibilidad. Teoría – Técnica – Metodología. — Córdoba: Editorial Sport Life, 1997 - 468p
- Fung, Talía Fundamentos y orientaciones metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad.-- Ciudad Habana:ISCF Manuel Fajardo, 1998.-- 5p.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA. Aeróbica Deportiva.. Código de Puntuación, 2002-71p
- GOTLIB, Débora (1995, pag.11)
- GIMNASIA BÀSICA A. Ruiz ... / et.at./.-- Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.—p243
- http//www.monografías.com/shtml
- ORTEGA, F Las bases de la flexibilidad. En Apunts Medicina de l' esport.-- Catalunya, 1990..—p 61-69.
- PLANELLS, José M., Edición 1983 – GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES.
- SÁNCHEZ, Fernando Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. —Barcelona: Editorial Gimnos, 1983. —279p.

- TORRES, Salvador Flexibilidad Teoría y Práctica. En Rev. Entren. Dep. Barcelona, 1990.- p 21-28
- UKRAN, M. Metodología del Entrenamiento Deportivo.-- .Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1988. p
- VALENCIA, Rolando Evaluación de la Flexibilidad Angular en niños de nivel primario del poblado de Carlos Rojas / C. Izquierdo.- td. / Facultad de Cultura Física Universidad de Matanzas, 1994 –76p
- VARGAS, V Apuntes de la Didáctica de la Educación Física. — Antología. Medellín Curso para profesores de Educación Fisica, 1994. —67p
- VIDALO, Miguel Valoración de 7 métodos de desarrollo de la flexibilidad. — Barcelona: Editorial Apunt, Med., 1995.--.201p.
- VIGIL, Joe Road To The Top. -- Matanzas: Centro de Informática (Traducción Publicada), 1995 P112-113
- VOLKOV, V. Selección Deportiva / V.P. Filin. —Moscú: Editorial Uneshtorgizdat, 1988. —174p.
- M.L. UKRAN, METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LOS GIMNASTAS.

2. ANEXOS

Marco Administrativo

2.1 Recursos

2.1.1 Recursos Institucionales

Escuela Fiscal España

2.1.2 Recursos Humanos

Autoridades del Plantel

Profesores

Padres de Familia

Secretaria

Estudiantes

2.1.3 Recursos Materiales

Computador

Hojas

Internet

Impresiones

Cd

Transporte

2.1.4 Recursos Económicos:

PRESUPUESTO

Recursos Económicos	**Tiempo**	**Costo/ hora**	**Total**
Computador	100h	1.00	$ 100
Hojas			$ 20
Internet	20 h	1.00	$ 20
Impresiones			$ 30
Cd			$ 5
Movilización			$ 50
Secretaria	10h	5.00	$ 50
Copias			$ 15
Imprevistos			$ 30
			$ 320

TOTAL			

Recursos humanos $ 50
Recursos materiales $ 270

TOTAL RECURSOS ECONÓMICOS **$ 320**

2.2.-Cronograma

ACTIVIDADES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
Aprobación del Proyecto		■	■	■												
Ampliación del Marco Teórico					■	■	■									
Elaboración de la Encuesta								■								
Aplicación de la Encuesta									■	■						
Procesamiento, Análisis e Interpretación											■	■				
Conclusiones y Recomendaciones													■	■		
Redacción del Informe Final – Transcripción y Presentación.															■	■

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Av. Colombia y el Salvador (Cdla. Ingahurco)/Telf. 849542 Telefax 849548-Casilla334

2.3 Encuesta

Dedicado a estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal España.

INSTRUCCIONES:

Ponga un visto en la respuesta que Ud. considere de acuerdo al caso.

1)¿Qué ejercicios de gimnasia realiza con frecuencia?

Japonés

Si( )

No( )

Arco o Puente

Si( )

No( )

Media Luna

Si( )

No( )

2) ¿Qué ejercicios de fuerza realiza?

Carretillas

Si( )

No( )

El trencito

Si( )

No( )

3) ¿Hace ejercicios de resistencia y velocidad?

Si( )

No( )

4) ¿Practica ejercicios de saltabilidad con soga?

Si( )

No( )

5)¿Le enseña el profesor a perfeccionar la técnica de los ejercicios?

Si( )

No( )

6) Utiliza juegos para la práctica como táctica de la clase?

Si( )

No( )

7) ¿Le incentiva el profesor cuando ejecuta bien los ejercicios?

Si( )

No( )

8)¿Le ayuda el profesor a desarrollar los movimientos gimnásticos que a Usted se le dificulta?

Si( )

No( )

9)¿Realiza un calentamiento y estiramiento antes de ejecutar ejercicios?

Si( )

No( )

10)Los ejercicios que le enseña el profesor le han ayudado a mejorar:

su flexibilidad?

Si( )

No( )

11)¿Al finalizar la clase les hace trabajar ejercicios pasivos para el enfriamiento?

Si( )

No( )