



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

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:

“LA GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA FISCAL “CELIANO MONGE” DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”

AUTORA:

VANESSA MARIBEL LOPEZ VALLEJO

TUTORA:

LCDA. MSC. GRACIELA JEANNETTE GUEVARA GANAN

AMBATO – ECUADOR

2010

APROBACION DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACION

En calidad de Tutora del Trabajo de Graduación sobre el tema:

“LA GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “CELIANO MONGE” DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”, desarrollado por la egresada: López Vallejo Vanessa Maribel de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física, 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 , que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, Marzo del 2010

TUTORA

LCDA. MSC. GRACIELA JEANNETTE GUEVARA GANANC.I: 1802657518

AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe del Trabajo de Graduación es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autora.

Vanessa Maribel López Vallejo

CI: 180339771-8

AUTORA

*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. “La gimnasia aeróbica y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de Educación Básica la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010” presentada por la Srta. VANESSA MARIBEL LÓPEZ VALLEJO, egresada de la Carrera de Cultura Física, promoción: Marzo – Agosto 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

.....
Ing. Mg. Marcia Vazquez

.....
Dra. Piedad Aguas

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado a mi padre querido, Néstor López, que se encuentra en el cielo, quien se hubiera sentido orgulloso de verme alcanzar mis metas profesionales.

A mi madre, Maruja Vallejo, quien es mi apoyo y mi soporte en todas las circunstancias de mi vida.

A mi tío Olmedo López (+), a mi tía Leonor Vallejo y mis primos Sandra, Wagner, Oscar, Katya, Luis David y Bryan, quienes están conmigo en todo momento.

Y a mi novio Paúl Sandoval, la persona que ha llenado mi vida de felicidad y quien me brinda su apoyo incondicional

AGRADECIMIENTO

Primeramente doy gracias a Dios por darme la vida y por haberme permitido culminar esta hermosa carrera.

También agradezco a mis queridos maestros, quienes con sacrificio y paciencia me encaminaron a ser una excelente profesional y una persona con valores morales y espirituales.

A las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato por preocuparse por graduar profesionales con visión futurista y preparados para enfrentarse a los retos que exige cada carrera.

Y a mis queridos compañeros con quienes compartí buenos momentos y que los llevaré por siempre en mi corazón.

ÍNDICE GENERAL

A.- PRELIMINARES

PORTADA	i
APROBACION DE LA COMISION	ii
APROBACION DEL TUTOR	iii
AUTORIA DEL TRABAJO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
INDICE GENERAL	vii
INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	ix

B.- TEXTO

INTRODUCCION

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.2 Planteamiento del problema	2
1.2.1 Contextualización	2
1.2.2 Análisis Crítico	3
1.2.3 Prognosis	6
1.2.4 Formulación del Problema	6
1.2.5 Interrogantes de la investigación	6
1.2.6 Delimitación del objeto de investigacion	6

1.3 Justificación	7
1.4 Objetivos:	7
1.4.1 Objetivo General	7
1.4.2 Objetivos Específicos	8

CAPÍTULO II

EL MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos	9
2.2 Fundamentación filosófica	9
2.3 Fundamentación legal	9
2.4 Categorías fundamentales	10
2.5 Fundamentación teórica	11
2.6 Hipótesis	36
2.7 Señalamiento de variables	36

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Modalidad básica de la investigación	37
3.2 Tipo de investigación	38
3.3 Población y muestra	38
3.4 Operacionalización de variables	39
3.5 Plan de recolección de información	41

3.6 Plan de procesamiento de la información	42
---	----

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados	43
--------------------------------	----

4.2 Verificación de hipótesis	53
-------------------------------	----

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones	55
--------------	----

Recomendaciones	56
-----------------	----

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos	57
------------------------	----

6.2 Antecedentes de la propuesta	57
----------------------------------	----

6.3 Justificación	58
-------------------	----

6.4 Objetivos	59
---------------	----

6.5 Análisis de factibilidad	59
------------------------------	----

6.6 Fundamentación científica	60
-------------------------------	----

6.7 Modelo operativo	65
----------------------	----

6.8 Administración de la propuesta	67
------------------------------------	----

6.9 Previsión de evaluación	67
-----------------------------	----

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA	68
2. ANEXOS	
Anexo 1	69
Anexo 2	70
Anexo 3	72
Anexo 4	72

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TÉMA: *La gimnasia aeróbica y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 - marzo 2010”*

AUTOR: *Vanessa Maribel López Vallejo*

TUTOR: *Lcda. Msc. Guevara Ganan Graciela Jeannette*

RESUMEN: El trabajo realizado nos permite determinar que la Escuela Fiscal “Celiano Monge” se encuentra realizando las alternativas para implementar una planificación de gestión institucional la misma que tiene una connotación reflexiva participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato, también se encuentra facilidad para el manejo de la aplicación de encuestas el cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de los profesores y estudiantes, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), factible ha sido generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones, recomendaciones (mejorar y buscar alternativas) que servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta capacitación y conocimientos en el área y docentes especializados para la institución, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la institución educativa. Considero que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, en donde, existen varios problemas de índole familiar, social, económicos y psicoemocional, es necesario generar en las personas la práctica de actividad física y mental a través de juegos y de gimnasia cerebral, que además de ser fuente de paz y regocijo, sirven para estimular el desarrollo intelectual de toda persona.

Esta innovadora forma de vida, mejora la salud, nos anima y nos carga de energía para enfrentar los problemas de la vida cotidiana con alegría.

Los juegos tradicionales y su aplicación en el conocimiento constituyen las nuevas reglas del desarrollo entre los antiguos y los nuevos juegos. El desarrollo de habilidades, destrezas y competencias relacionadas a la expresión corporal, logradas a través de la expresión lúdica, son herramientas de gran ayuda en la vida laboral.

Cuando la información sea analizada como un instrumento para ejercer control y no como un medio para mejorar el desarrollo de las personas, los medios de comunicación, el Ministerio del Deporte; y más autoridades sean incapaces de apreciar los beneficios que conlleva en la aplicación, la utilización de la Gimnasia Aeróbica para mejorar la psicomotricidad en los procesos de enseñanza – aprendizaje en las clases de Cultura Física.

Debemos buscar en todas las instituciones educativas hacer funciones con la toma de decisiones, desde lo más simple a lo complejo, de lo insignificante que tiene la gimnasia hasta la complejidad de la creatividad del ser humano. Con la responsabilidad de todos los actores debemos cultivar ideas claras, exactas y oportunas para la recopilación de recuerdos, pensamientos e ideas que hacen de la persona un ser capaz de sonreír.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1.TEMA

“La gimnasia aeróbica y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010”

1.2.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACION

Macro

La gimnasia aeróbica es un deporte que viene generándose desde el hace mucho tiempo atrás, quien la hizo popular fue el Dr. Kenneth H. Cooper quién dio vida a esta actividad.

Al transcurrir los años, la gimnasia aeróbica comenzó a tomar vuelo, dispersándose por diferentes países logrando así más fuerza y énfasis.

Esta disciplina a deportiva es muy benéfica para el ser humano, ya que por medio de su práctica recurrente disminuye el riesgo de enfermedades al sistema cardiovascular y respiratorio.

Meso

En nuestro país esta disciplina ha tomado gran importancia especialmente en ciudades como Quito, Guayaquil, Cuenca, Ambato, Riobamba, entre otros, motivo por el cual en varias de las ciudades mencionadas se han realizado cursos y talleres de capacitación permanentes, en especial, dirigido a instructores de gimnasia aeróbica con el fin de brindar un excelente servicio y una mejor salud mental y física al público en general.

A más de los cursos de capacitación permanentes, se han organizado convenciones de instructores, donde igualmente se han renovado y mejorado los conocimientos ya adquiridos por los entrenadores e instructores, esto permite que al igual que el mundo tecnológico, esta actividad vaya mejorando y evolucionando, permitiendo así que gente de cualquier edad practique esta actividad tan benéfica para la salud.

En Ambato, la gimnasia aeróbica es practicada por muchas personas, por tal motivo se ha visto la proliferación de gimnasios en los diferentes sectores de la ciudad, sin embargo, esta actividad no solo se lo práctica en lugares cerrados sino también en espacios abiertos, al aire libre, en parques, jardines entre otros.

Micro

Debido a la acogida que tiene esta actividad deportiva, también se la está impartiendo en instituciones de educación media, esto se debe a que los jóvenes consideran a la gimnasia aeróbica como una actividad entretenida, que además les ayudan a desarrollar otras áreas como la concentración, excelente desempeño físico, mejor salud, moldeamiento de la figura, incluso mejor desempeño y rendimiento académico, entre otros.

A nivel de planteles educativos primarios aún no se ha implantado programas de gimnasia aeróbica por parte de los docentes de Cultura Física, los mismos que han dado prioridad a otras disciplinas.

Sin embargo los docentes de la nueva generación han puesto mucho énfasis en hacer que los niños practiquen la gimnasia aeróbica, debido a que presenta muchos beneficios para el desarrollo intelectual y psicomotriz de los niños.

1.2.2. ANALISIS CRÍTICO

Nuestro cuerpo necesita de mucho cuidado para mantenerse sano y fuerte, es ideal por lo tanto mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio, entre otros.

La gimnasia aeróbica se ha convertido en una de las actividades deportivas con mayor acogida tanto por niños como por jóvenes e incluso personas de la tercera edad.

La actividad aeróbica es popularmente conocida por el éxito en los planes de descenso de peso y en la prevención de enfermedades cardíacas. Pero el ejercicio aeróbico tiene muchos más beneficios que es importante que se conozcan ya que se la puede utilizar para mejorar la calidad de vida.

Además ofrece muchos beneficios metabólicos, ayudando a quemar grasas de manera eficiente; en la circulación, ayudando a disminuir riesgos de presión arterial; en la respiración, ayudando a desarrollar resistencia muscular.

Lastimosamente en nuestro país aun existe gente no preparada, que enseña a practicar esta actividad a otras personas de manera empírica, dando paso así a una serie de lesiones y problemas musculares que se convierten en un problema para aquellas personas que practican con frecuencia esta actividad.

En las escuelas de nuestro país es evidente que los docentes de Cultura Física se dedican a enseñar lo mismo de todos los años, dentro de atletismo enseñan el tedioso salto largo, salto alto, resistencia, cien metros planos entre otros, por tal razón es muy necesario e importante dar a los niños otra opción de deporte y que sea divertido a la vez y que les permita mejorar la coordinación de sus movimientos.

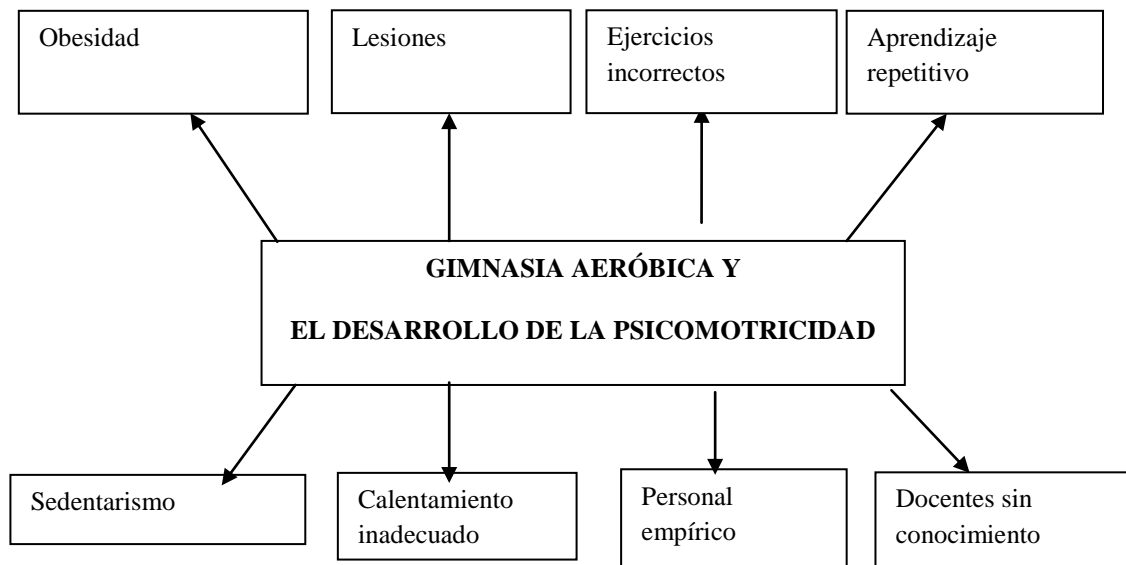
Efectos**Causas**

Gráfico N° 1. Arbol de Problemas

Elaborado Por: Vanessa López

1.2.3. PROGNOSIS

Considerando que la gimnasia aeróbica es de gran ayuda para la motricidad y coordinación sería un descuido por parte de los docentes de Cultura Física si no implementaran esta disciplina dentro de su planificación curricular, los niños no tendrían la oportunidad de experimentarla y no gozarían de los beneficios que esta brinda, además de no poder desarrollar su creatividad, actividad física, esto conllevaría a la pérdida de interés y desmotivación en ellos.

1.2.3 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Influye la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010”?

1.2.4. INTERROGANTES

¿Cuáles son los beneficios de la práctica de gimnasia aeróbica en los niños?

¿Debería implementarse la gimnasia aeróbica para mejorar la psicomotricidad en los niños?

¿Se debe implementar Cursos de Gimnasia Aeróbica para los docentes de Cultura Física?

1.2.5. DELIMITACIÓN

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente Investigación se realizará en la Escuela Fiscal “Celiano Monge”, el cual favorecerá a las autoridades, docentes y estudiantes de esta escuela que está ubicada en la ciudad de Ambato, provincia del Tungurahua.

DELIMITACIÓN TEMPORAL.

La investigación se realiza en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010 en la Escuela Fiscal “Celiano Monge”.

1.3.JUSTIFICACION

Esta investigación obedece a que los niños no desarrollan completamente su motricidad, por esto se debe investigar a fondo que se puede hacer para mejorar esta actividad en los niños.

Con la práctica de la gimnasia aeróbica los niños se sentirán más activos, estarán física y emocionalmente sanos, además de que se ciertos movimientos de gimnasia aeróbica se combinan con gimnasia cerebral, lo que activa las funciones del cerebro, poniendo a los niños predispuestos para aprender, así mismo ciertos movimientos con sus pies y manos estimulan la psicomotricidad, lo que les ayuda a desempeñarse de mejor manera en cuanto a la lecto - escritura y a otras áreas académicas se refiere.

Existe buena predisposición tanto de los niños, como de autoridades, padres de familia y maestros para dar una solución a este problema y así mejorar no solo la psicomotricidad en los niños sino también su salud física y mental, ya que nuestro cuerpo necesita de cierto grado de actividad física para poder desarrollar sus funciones completas.

Los beneficiarios serán los niños quienes con la práctica de la gimnasia aeróbica mejoraran en todos los sentidos su psicomotricidad.

1.4.OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Cuáles son los beneficios de la práctica de gimnasia aeróbica en los niños
- Debería implementarse la gimnasia aeróbica para mejorar la psicomotricidad en los niños
- Se debe implementar Cursos de Gimnasia aeróbica para los docentes de Cultura Física

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de una exhaustiva revisión en la biblioteca de la universidad y de una entrevista con el Señor Director de la Escuela donde se está realizando la investigación, se ha determinado que no existen investigaciones previas a esta sobre la gimnasia aeróbica y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad, por lo cual esta investigación es inédita y original.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

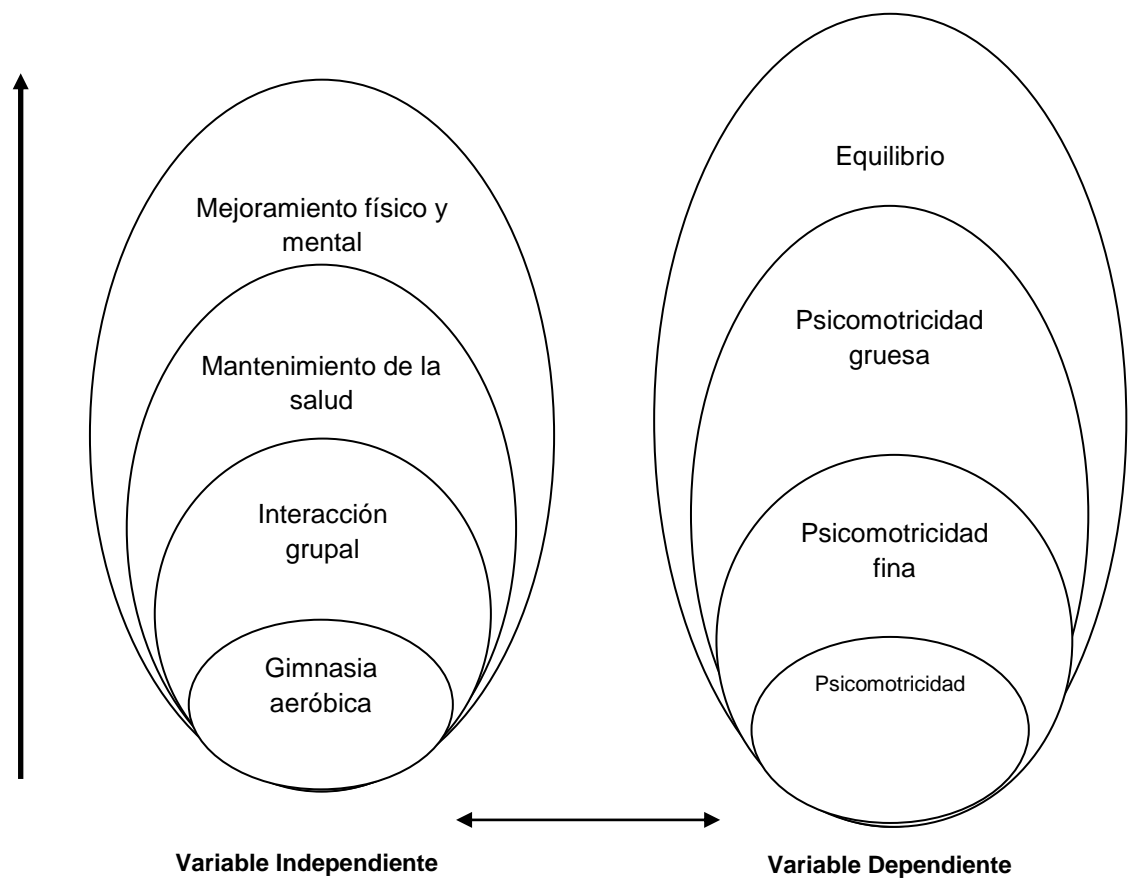
Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; maestros, padres de familia, estudiantes y elementos inmersos en la dinámica social.

Se ha escogido este paradigma porque nos permite ver la realidad del problema y de sus actores y emitir criterios de posibles soluciones, así como propuestas de solución fundamentadas en lo observado durante la investigación

2.2.1. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Se ha revisado en varios sitios de internet e incluso se acudió a libros de leyes deportivas de nuestro país y a la Federación Deportiva de Tungurahua para determinar si existía algún tipo de ley sobre gimnasia aeróbica, sin embargo no ha podido encontrar nada sobre el tema por lo que se ha determinado que, lo único legal que podríamos manifestar se encuentra en los reglamentos internacionales y nacionales sobre gimnasia.

2.3. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



2.4. FUNDAMENTACION TEORICA

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

GIMNASIA AERÓBICA

La gimnasia aeróbica es un deporte que viene generándose desde el año 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper quien dio vida a esta actividad.

Al transcurrir los años, la gimnasia aeróbica comenzó a tomar vuelo, dispersándose por diferentes países logrando así más fuerza y énfasis.

Luego se da origen a diferentes tipos de gimnasia aeróbica como por ejemplo: el Step, el joggins, entre otros.

La gimnasia aeróbica da beneficios increíbles al ser humano ya que permite por medio de su entrenamiento la disminución de riesgos de enfermedades al sistema cardiovascular y respiratorio. Además de ayudar a tener un buen estado físico debido a que el individuo pierde un gasto de energía considerable.

Cualquier individuo es apto para este deporte como por ejemplo: una persona obesa, de tercera edad; ya que la gimnasia aeróbica se adapta al individuo y no el individuo a ella, pues presenta distintos tipos de niveles (1º, 2ª, 3ª) específicos para el estado físico que tenga el individuo en ese momento.

Por esta razón es que en la actualidad se practica tan constantemente este deporte, porque atrae y envuelve al sujeto por su dinámica, es reconfortante, divertida, etc.

ACLARACIÓN DE CONCEPTOS INVOLUCRADOS EN LA GIMNASIA AERÓBICA

- ✓ *Gimnasia Aeróbica*: Se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula.

- ✓ *Estilo Libre*: Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.
- ✓ *Bajo Impacto*: Los ejercicios presentan en su ejecución contacto con el suelo ya sea con uno o dos pies.
- ✓ *Alto Impacto*: Los ejercicios presentan una fase aérea donde ambos pies se encuentran sin contacto con el suelo en algún momento.
- ✓ *Combo Impacto*: Combinación de bajo y alto impacto.
- ✓ *Relajación*: buscar un estado óptimo de bienestar físico, psíquico y funcional, a través del manejo adecuado de técnicas básicas de relajación en función de la tensión – relajación (muscular, visceral y psíquica), cuyo principal actor es el control mental.
- ✓ *Plano Sagital*: Divide al cuerpo en derecha e izquierda, su eje es el transversal y permite movimientos de flexiones y extensiones.
- ✓ *Plano Frontal*: Divide al cuerpo en adelante y atrás, su eje es el antero posterior y permite movimientos de abducciones y aducciones.
- ✓ *Plano Horizontal*: Divide al cuerpo en superior e inferior, su eje es el céfalo podálico y permite movimientos de rotaciones y giros.
- ✓ *Direcciones*: Adelante, atrás, diagonales, laterales.
- ✓ *Amplitud*: Es el grado de movilidad articular en que se ejecutan los movimientos.
- ✓ *Tiempo*: Unidad rítmica que se utiliza en una melodía.
- ✓ *Jogging*: Es principalmente un entrenamiento del sistema cardiovascular. Solamente se entrenan las piernas en lo que concierne al entrenamiento muscular, y no se ve nada en cuanto al estiramiento de los tendones y los músculos
- ✓ *Transición*: Se considera un movimiento que permite pasar a otro movimiento con la mayor fluidez posible.
- ✓ *Figuras*: Es el conjunto de pasos desplazados en forma continua y simétrica, una figura comienza y termina en el mismo lugar
- ✓ *Pasos básicos*: Son movimientos que involucran gran cantidad de masa muscular permitiendo mantener un trabajo aeróbico al ser realizados en forma continua durante un cierto tiempo.

- ✓ Frecuencia: es el número de veces que se repite un determinado ejercicios o entrenamiento.
- ✓ Duración: Cantidad de tiempo que se debe realizar un ejercicio.
- ✓ Intensidad: Grado de actividad o fuerza que se somete al cuerpo durante un determinado ejercicio.

LA GIMNASIA AERÓBICA

La Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuada cardio respiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

"La técnica aeróbica corresponde a movimientos de trayectoria rectilínea, en que juega un rol muy importante el balance de contracción y relajación durante la ejecución de la técnica, realizada al compás de la música que lleva el sello personal del profesor que ejecuta".

ORIGEN DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Es divertida, desenfadada y fácil de practicar. La gimnasia aeróbica se empezó a expandir por diversos países, ya que se descubrió el sentido lúdico (juego) de este tipo de ejercicio y además de los extraordinarios efectos para el organismo.

Los orígenes de la gimnasia aeróbica se pueden situar ene. Año 1968 en USA donde por primera vez fue publicado un libro titulado ""aeróbics"" por el Doctor Kenneth H. Cooper, quien era médico de las fuerzas armadas estadounidenses.

En el libro expone el Dr. Kenneth un programa de entrenamiento que él mismo diseño para los miembros de las fuerzas armadas de su país

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo

realizaban, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (como infarto, arteriosclerosis, etc...).

En 1969 Kenneth H. Cooper utilizó la gimnasia aeróbica como método de entrenamiento para las esposas de los militares Norteamericanos en una base de Puerto Rico.

En 1970 publicó un 2º libro sobre la aeróbica adaptada a personas mayores de 35 años titulado ""The new Aeróbics"" y un 3º libro adaptado especialmente para mujeres titulado ""Aeróbics for women"". En el mismo año en New Jersey se creó el primer estudio donde se ofreció clases de aeróbica de resistencia. Debido al programa del Dr. Kenneth apareció en USA y luego en otros países la moda del Jogging, que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia. Posteriormente se combinó la música y elementos, disciplinas diferentes como: Jogging, jazz, gimnasia, baile, etc. Y como resultado apareció lo que se denomina Danza aeróbica (o gimnasia aeróbica).

Actualmente existen numerosas actividades deportivas que pueden ser aeróbica si se realizan durante un período relativamente largo y a una intensidad moderada, además que necesiten una cantidad importante de oxígeno para poder realizarlas como por Ej.: ciclismo, remo, saltar la cuerda, patinaje, entre otros.

OBJETIVO DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

- Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Beneficios Fisiológicos:

- ✓ Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- ✓ Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.

- ✓ Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- ✓ En el corazón, aumento del volumen cardíaco.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- ✓ Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- ✓ Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- ✓ Previenen la osteoporosis.

Beneficios Psicológicos:

- ✓ Mejora la apariencia y la imagen, lo cual va en beneficios de la autoconfianza y sensación de bienestar.
- ✓ Aumentar la habilidad de sobrellevar el estrés.
- ✓ Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- ✓ Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta.
- ✓ Aumenta la calidad del sueño y baja la cantidad necesaria.
- ✓ Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- ✓ Proporciona una sensación de bienestar gracias a las ""endorfinas"" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte, en este caso gimnasia aeróbica).
- ✓ Mejoran las relaciones familiares y entre los amigos.
- ✓ Favorece la Sociabilización.
- ✓ Estimula los pensamientos e ideas creativas.

CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA AERÓBICA

• **TIPOS DE CLASE:**

Existen dos estrategias de trabajo para la enseñanza de los movimientos, estas son de forma: LIBRE y DE ADICIÓN. En esta oportunidad se utilizará la estrategia de forma LIBRE.

1) ESTILO LIBRE: Es sólo para aquellas personas que sólo buscan disfrutar de una clase dinámica, sin necesidad de memorizar ciertos pasos. Se inicia con un paso

básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.

2) ESTILO DE ADICIÓN: Es un poco más desafiante, con mayor dificultad en los ejercicios, ya que consta de varios bloques que se van uniendo para finalizar con la coreografía

CONTENIDOS BÁSICOS DE UNA CLASE DE AERÓBICA:

TIEMPO:

Se le llama a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía.

Es esencia el tiempo en la gimnasia aeróbica ya que permite contar o realizar cada paso aeróbico.

PASOS BÁSICOS:

Son movimientos que involucran gran cantidad de masa muscular permitiendo mantener un trabajo aeróbico al ser realizados en forma continua durante un cierto tiempo.

Se consideran pasos básicos a aquellos que no sufren ninguna variación y se unen entre sí formando combinaciones básicas.

A continuación se nombra algunos pasos básicos a utilizar:

- Marcha.
- Paso Toque.
- Lunge.
- Uve.
- Mambo.
- Giro.
- Lunge Saltado.

- Patadas delante – lateral – atrás.
- Elevaciones de rodilla.

VARIACIONES:

Diversidad de formas en que se pueden ejecutar los movimientos: planos, direcciones, ritmo y amplitud.

DIRECCIONES BÁSICAS:

- Frente.
- Atrás.
- Diagonal derecha atrás.
- Diagonal derecha adelante.
- Diagonal izquierda atrás.
- Diagonal izquierda adelante.
- Izquierda.
- Derecha.

FIGURAS BÁSICAS:

Es el conjunto de pasos desplazados en forma continua y simétrica, una figura comienza y termina en el mismo lugar.

Las figuras básicas deben poseer pasos básicos, traslados básicos, forma y movimientos básicos, entre otros.

TRANSICIÓN:

Se considera un movimiento que permite pasar a otro movimiento con la mayor fluidez posible.

En los pasos o movimientos que se realizan sin desplazamiento se denominan ""auxiliares"" y se divide en:

- 1) NEUTROS: Son los que sirven para salir en cualquier dirección o pasar de un tipo de impacto a otro, ya que tiene la ventaja de terminar con los pies juntos.
- 2) DE ENLACE: Sirve para poder unir 2 pasos o movimientos y continuar en la trayectoria de un desplazamiento en un mismo sentido o dirección.
- 3) DE RETORNO: Permite volver al mismo lugar de inicio.

TIPOS DE GIMNASIA AERÓBICA:

1) ALTO IMPACTO O "HIGH IMPACT":

Se hace insistencia en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad sube y baja. Las piernas hacen movimientos de flexión y extensión.

2) BAJO IMPACTO O "LOW IMPACT":

Es la combinación de técnicas que logran como resultado un bajo impacto en donde los pies están siempre en contacto con el piso. Este tipo de gimnasia se dio debido a las múltiples lesiones que daba por técnicas agresivas y de largo tiempo que impacta en el lugar.

3) COMBO:

Es una combinación de alto y bajo impacto.

4) CARDIOFUNK:

Rescata elementos del jazz, salsa, disco, afro, etc. Se basa en la utilización de movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco.

5) STEP TRAINING:

Es la derivación del banco sueco.

Además hay otros tipos de gimnasia como:

- Work out: Trabajo localizado.
- Interval Training: Trabajo intercalado, aeróbica y localizado.
- Circuit Training: Trabajo en circuitos.

Se debe considerar que cada tipo de gimnasia aeróbica siempre tiene tipos de niveles (I, II o III) que se adecua a cada individuo.

CALENTAMIENTO:

Es considerado la primera parte de la sesión de entrenamiento y tiene como principal objetivo el preparar al organismo para una serie de cargas más elevadas que van a ser necesarias en la parte principal de la sesión.

El calentamiento proporciona un estado óptimo de preparación corporal consiguiendo:

- El aumento de flujo de la sangre para los músculos.
- El aumento de la elasticidad de los músculos.
- La preparación de las principales articulaciones para el esfuerzo que se ha de realizar.
- El incremento (aumento) de la temperatura corporal y muscular.
- La mejora de la sensibilidad coordinativa entre otros.

Se debe considerar que los movimientos que constituyen a la fase (etapa) de calentamiento deben ser escogidos como la base para el entrenamiento.

FASES DEL CALENTAMIENTO

Pueden ser tres:

1) Fase de ejercicios genéricos:

En esta fase se incluyen ejercicios que soliciten la mayoría de los grupos musculares, es decir que el tipo de ejercicio o movimiento debe implicar todo el cuerpo y no una articulación en particular. Siendo estos movimientos suaves y sin inercia, amplios pero de manera muy controlada.

2) Fase de ejercicios específicos:

En esta fase se incluyen principalmente ejercicios que permitan facilitar la coordinación neuromuscular y la técnica de ejecución, es decir si se utiliza el tren superior se debe calentar muy bien las articulaciones de los hombros y en el tren inferior se debe calentar los músculos tibiales, gemelos, etc...

3) Fase de estiramientos:

Esta fase permite aumentar la capacidad para trabajar un movimiento general, ayudando a realizar ejercicios con mayor eficiencia y menos riesgos de lesiones especialmente en las articulaciones. Los estiramientos deben realizarse suave y correctamente.

ENTRENAMIENTO:

En el entrenamiento se debe considerar 3 conceptos: Frecuencia, duración e intensidad, que son factores importantes ya que están directamente interrelacionadas y la adaptación de cada uno de ellos permite obtener el máximo de beneficios y el mejor rendimiento del entrenamiento.

- **FRECUENCIA:** Señala el número de veces que se repite un determinado ejercicios o entrenamiento, dependiendo de objetivos marcados siendo para mejorar o para mantener la condición física.

- **DURACIÓN:** Se refiere a la cantidad de tiempo que se debe realizar un ejercicio para obtener un resultado determinado.

En la resistencia aeróbica la duración debe ser no menos de 15 minutos y no mayor de 60 minutos. Debido a que una sesión de 15 minutos no mejora la resistencia aeróbica y una sesión que pase los 60 minutos produce lesiones por sobre uso si se ejercita sin descanso suficiente.

- **INTENSIDAD:** Es el grado de actividad o fuerza que se somete al cuerpo durante un determinado ejercicios. La intensidad del ejercicio más apropiada se determina basándose en el nivel de condición física y en la rutina de ejercicio diario de un individuo.

RELAJACIÓN:

En esta etapa también conocida como vuelta a la calma se utilizan los estiramientos estáticos y los balísticos.

Los estiramientos estáticos son sostenidos, realizados en una posición segura y con apoyo que permite al músculo relajarse y largarse.

Los movimientos balísticos provocan el reflejo de estiramiento; ya que se realiza con fuerza como por ejemplo: un rebote durante el estiramiento.

Pero son más efectivos los estiramientos que se realizan suavemente, que con rebote.

Se debe tener presente que el reflejo de estiramiento es una respuesta nerviosa, y esta respuesta es un mecanismo automático de protección en contra un cambio repentino en el estiramiento muscular de una lesión severa o maltrato. Por eso cuando se estira un músculo con demasiada rapidez, fuerza, o Masaya de los límites de flexibilidad; los receptores sensoriales que se localizan en el tendón del músculo que se está estirando inician un reflejo involuntario que contrae al músculo para evitar que se lesione o sobre estire.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PSICOMOTRICIDAD

¿QUE ES LA PSICOMOTRICIDAD?

Según Berruazo (1995) la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.

A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

Áreas de la psicomotricidad

Las áreas de la Psicomotricidad son:

1. Esquema Corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo-ritmo
 - motricidad gruesa.
 - motricidad fina.

Esquema Corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lateralidad: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Estructuración espacial: Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición

de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

Motricidad: Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

- a. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.
- b. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc).

Psicomotricidad

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto

que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

El psicomotricista es el profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona desde la mediación corporal y el movimiento. Su intervención va dirigida tanto a sujetos sanos como a quienes padecen cualquier tipo de trastornos y así sus áreas de intervención serán tanto a nivel educativo como reeducativo o terapéutico.

Una de sus corrientes es la educación vivenciada de Lapiere y Aucouturier que utilizan el movimiento como medio de aprendizaje.

Psicomotricidad Relacional y Vivenciada

Es una tendencia que fundan Lapiere y Aucouturier y en el que proponen un modelo de psicomotricidad en el que las alteraciones psicomotoras pueden ser síntomas de un problema que parte de lo afectivo, lo relacional y de la comunicación con el entorno.

Definición

Basado en una visión global de la persona, el término "Psicomotricidad" que manejamos integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motoras en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La Psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea

la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Definición consensuada por las asociaciones españolas de Psicomotricidad o Psicomotricistas

Lo que aporta la Psicomotricidad a los niños: ventajas, beneficios

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etc.) aceptando unas mínimas normas de seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En nuestra práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

MOTRICIDAD FINA

Concepto de Psicomotricidad

Entendemos por psicomotricidad la actuación de un niño ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo (motricidad), así como la capacidad de estructurar el espacio en el que se realizaran estos movimientos

La psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad psicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí.

La práctica psicomotriz, no enseña al niño los requisitos del espacio, del tiempo, del esquema corporal, sino que lo pone en situación de vivir emocionalmente el espacio, los objetos y la relación con el otro, de descubrir y descubrirse, única posibilidad para él de adquirir e integrar sin dificultad el conocimiento de su propio cuerpo, del espacio y del tiempo.

¿Qué es la Motricidad Fina?

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más tanto a nivel escolar como educativo en general, son:

- .. Coordinación viso-manual;
- .. Motricidad facial;

- .. Motricidad fonética;
- .. Motricidad gestual.

Desarrollo de la Motricidad Fina

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

Infancia (0- 12 meses)

Las manos de un infante recién nacido están cerradas la mayor parte del tiempo y, como el resto de su cuerpo, tienen poco control sobre ellas. Si se toca su palma, cerrará su puño muy apretado, pero esto es una acción de reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista, y desaparece en un plazo de dos a tres meses. Así mismo, el infante agarrará un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que está haciendo.

Aproximadamente a las ocho semanas, comienzan a descubrir y jugar con sus manos, al principio solamente involucrando las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses, involucran la vista también.

La coordinación ojo-mano comienza a desarrollarse entre los 2 y 4 meses, comenzando así un periodo de práctica llamado ensayo y error al ver los objetos y tratar de tomarlos.

A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que este dentro de su alcance, mirando solamente el objeto y no sus manos. Llamado

"máximo nivel de alcance." Este logro se considera un importante cimiento en el desarrollo de la motricidad fina.

A la edad de seis meses, los infantes pueden tomar un pequeño objeto con facilidad por un corto periodo, y muchos comienzan a golpear objetos. Aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, adquieren fascinación por tomar objetos pequeños e intentar ponerlos en sus bocas.

Durante la última mitad del primer año, comienzan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente, empujarlos con su dedo índice.

Uno de los logros motrices finos más significativos es el tomar cosas usando los dedos como tenazas (pellizcado), lo cual aparece típicamente entre las edades de 12 y 15 meses.

Gateo (1-3 años)

Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darle vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos.

En vez de hacer solo garabatos, sus dibujos incluyen patrones, tales como círculos. Su juego con los cubos es más elaborado y útil que el de los infantes, ya que pueden hacer torres de hasta 6 cubos.

Preescolar (3-4 años)

Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar las cintas de los zapatos, representan un mayor reto al que

tienen con las actividades de motricidad gruesa aprendidas durante este periodo de desarrollo.

Para cuando los niños tienen tres años, muchos ya tienen control sobre el lápiz. Pueden también dibujar un círculo, aunque al tratar de dibujar una persona sus trazos son aún muy simples.

Es común que los niños de cuatro años puedan ya utilizar las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, hacer objetos con plastilina de dos o tres partes. Algunos pueden escribir sus propios nombres utilizando las mayúsculas

Edad Escolar (5 años)

Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.

Además del dibujo, niños de cinco años también pueden cortar, pegar, y trazar formas. Pueden abrochar botones visibles.

Coordinación Viso-Manual

La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la puntuara de dedos.

Actividades que ayudan a desarrollo la coordinación viso-manual:

- pintar
- punzar
- enhebrar
- recortar
- moldear
- dibujar
- colorear
- laberintos copias en forma

Coordinación Facial

Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

1.- El del dominio muscular

2.- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Debemos de facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación

El poder dominarlos músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad nos permite acentuar unos movimientos que nos llevaran a poder exteriorizar unos sentimientos, emociones y manera de relacionarnos, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

Coordinación Fonética

Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:

Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

-No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno.

Poco a poco irá emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos.

Hacia el año y medio el niño:

-Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.

-No contendrá demasiadas palabras y las frases serán simples.

Y ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos podrá hacerlo bastante rápidamente.

Estos juegos motrices tendrán que continuar sobre todo para que el niño vaya adquiriendo un nivel de conciencia más elevado.

Entre los 2-3 años el niño:

-Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos.

-Y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

Al final del tercer año quedarán algunos sonidos para perfeccionar y unas irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años, cuando el niño puede y tendrá que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador.

El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

Coordinación Gestual

Las manos: Diadococinesias

Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita también un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.

Se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, pero tenemos que considerar que no lo podrán tener de una manera segura hasta hacia los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrán empezar a intentarlo y serán consientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar mas acciones y un poco mas de precisión.

Motricidad Gruesa

En el recién nacido, los primeros movimientos aunque descoordinados hacen parte de la motricidad gruesa, la cual lo estimula para que coordine la fina. Cuando esté completo su avance podrá desarrollar con facilidad procesos con sus extremidades como: saltar correr, avanzar y retroceder.

A partir de sus reflejos, un bebé inicia su proceso motriz grueso y aunque no puede manejar adecuadamente sus brazos, intenta agarrar objetos a mano llena e introducir por sí mismo el alimento en la boca. Así, poco a poco su nivel motor se integrará para desarrollar patrones como el control de la cabeza, giros en la cama, arrodillarse, gatear o alcanzar una posición bípeda, explica la terapeuta ocupacional Pilar Páez.

Lo más importante para evitar complicaciones a nivel neurológico es el ambiente en el que se desarrolle naturalmente el pequeño. La recomendación de la terapeuta es que los padres sepan las necesidades afectivas del bebé, eviten ser permisivos o restrictivos y fomenten el juego.

El comienzo

La capacidad del bebé para responder a incentivos es evidente cuando mueve la cabeza hacia los lados, busca un estímulo visual y responde a un sonido.

A los 2 meses, las primeras estiradas de mano para alcanzar un juguete o tocar un móvil representan avances en la motricidad gruesa.

A los 4 o 5 comienza a hacer el rolado o se voltea de un lado para otro y dentro de poco, se parará de rodillas para alcanzar un objeto.

Ejercicios

Los padres deben tener en cuenta dos aspectos fundamentales en el desarrollo de su bebé, uno es la actividad refleja y el otro es la concepción del cuerpo del niño en el espacio.

“El contacto a nivel táctil, las caricias y los masajes son lo más importante a la hora de desarrollar destrezas en el pequeño. Tocar las partes de su estructura física, mencionar su nombre y aclarar su función son un estímulo extra “asegura la terapeuta.

Hacer que se toque la cara, que se asome por la ventana, que tenga contacto con la ropa colgada en el patio y agarre cosas que son llamativas, incentiva la motricidad gruesa, lógicamente debe hacerse bajo la supervisión de un adulto.

El gateo hace parte de la motricidad gruesa, por eso hay que promoverlo a través de estímulos, como muñecos para que el niño los alcance o juegos para que avance sin ayuda de los padres.

Otros incentivos que funcionan son la música, la estimulación visual y la claridad en el lenguaje verbal. Por supuesto, el contacto físico es indispensable porque además de ser un apoyo extra, fomenta la seguridad en los niños y les proporciona tranquilidad para interrelacionarse.

A través del juego puede enseñarle a doblar y estirar las piernas. Ponerlos sobre pelotas y hacer que flexionen su cuerpo para hacer rollos, esto también incrementa su capacidad motora.

La motivación excesiva no es recomendada por los especialistas, ya que sobre estimula al bebé, volviéndolo hiperactivo. Lo que puede ocasionar que no tolere estar sentado y es un indicio de indisciplina.

El juguete perfecto Los móviles son ideales. Los recién nacidos distinguen manchas, así que se recomienda que los objetos que manipulen sean de color blanco y negro. Los estímulos no deben ser más pequeños que su mano para evitar que lo introduzca a la boca. Además, la forma y las texturas deben ser variadas para que más adelante interactúe sin miedo con otras cosas y personas.

Problemas motores

Si el niño no desarrolla secuencial mente la motricidad gruesa en los miembros superiores, se puede afectar la fina. De acuerdo con la terapeuta ocupacional Clara Luz Moya posiblemente será un niño con problemas para escribir, al que se le dificulta colorear, trabajar con papel, con plastilina, que no tolera la textura, no trabaja con témperas y no maneja bien las tijeras.

Otra falla se dará porque perderá el equilibrio con facilidad y tendrá dificultad para practicar deportes como el patinaje o montar bicicleta. Así mismo, se le obstaculizará saltar en un pie, jugar lazo o coordinar movimientos con el balón.

Cuando el pequeño no pasa por la etapa del gateo lo más seguro es que se tenga dislexia, Clara Luz Moya afirma que se produce porque no coordinará lateralmente, tendrá un déficit de atención, dificultad para concentrarse y alteración preceptuales, es decir confundirá letras y números, como la p con la q o el 6 con el 9.

2.5. HIPOTESIS

H0: La gimnasia aeróbica no influye notoriamente en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

H1: La gimnasia aeróbica influye notoriamente en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente:

Gimnasia aeróbica

Variable Dependiente:

Psicomotricidad

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante, es de carácter cuantitativo y cualitativo; los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

Dentro de la modalidad básica de la investigación hemos tomado en cuenta las siguientes:

Investigación Bibliográfica.- Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamenta en la consulta de libros. Folletos, revistas, internet

Investigación de Campo.- El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se debe verificar la hipótesis porque se va a identificar el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

Investigación Aplicada.- Porque de acuerdo al objeto de estudio se va a utilizar los conocimientos previos para realizar una propuesta basada en dichos conocimientos.

Proyecto Factible.- Ya que consta de elementos necesarios para transformar la realidad de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

Hemos escogido dos tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación.

Exploratoria.- El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

Descriptiva.- Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

Investigación Explicativa.- Está investigación se refiere a la gimnasia aeróbica y los beneficios que esta actividad física presenta en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños, ya que es parte importante para su aprendizaje.

Investigación Descriptiva.- Porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación

3.3. POBLACION Y MUESTRA

Por ser un universo pequeño las encuestas se las aplicó a toda la población en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro:

Población	Universo	Total
Estudiantes	33	33
Docentes	2	2

Realicé la encuesta al sexto año de Educación Básica porque los niños a partir de los diez años de edad es mucho más sencillo que asimilen la técnica de la Gimnasia Aeróbica y puedan realizarla sin dificultad alguna.

Sujetos de la investigación

Estudiantes: 33

Docentes: 2

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Gimnasia aeróbica

<i>Contextualización</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems Básicos</i>	<i>Técnicas Instrumentos</i>
Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula, existen dos clases que son; Alto Impacto y Bajo Impacto.	Gimnasia aeróbica de alto impacto	Se encarga de hacer un trabajo cardiovascular Los pies no están en contacto con el suelo Las piernas realizan movimientos de flexión y extensión	¿Te gusta realizar ejercicios físicos? SI () NO () ¿Sabes que es la gimnasia aeróbica? SI () NO () ¿Te gustaría practicar la gimnasia aeróbica? SI () NO () ¿Piensas que la gimnasia aeróbica podría ayudarte a mejorar los movimientos de tu cuerpo? SI () NO ()	Encuesta realizada a estudiantes
	Gimnasia aeróbica de bajo impacto	Evita lesiones Los pies están en contacto con el piso Se pueden realizar ejercicios de piso	¿Piensas que la gimnasia aeróbica es difícil de aprender? SI () NO ()	

Variable Dependiente: Psicomotricidad

<i>Contextualización</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems Básicos</i>	<i>Técnicas Instrumentos</i>
<p>Entendemos por psicomotricidad la actuación de un niño ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo.</p> <p>La psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad psicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí. Existen dos tipos: Fina y Gruesa.</p>	<p>Psicomotricidad fina</p> <p>Psicomotricidad gruesa</p>	<p>Coordinación viso-manual; Motricidad facial; Motricidad fonética; Motricidad gestual.</p> <p>Saltar</p> <p>Correr</p> <p>Avanzar</p> <p>Retroceder</p>	<p>¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante las clases de cultura física? SI () NO ()</p> <p>¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas? SI () NO ()</p> <p>¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte? SI () NO ()</p> <p>¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás sin problemas? SI () NO ()</p> <p>¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies y manos a la vez? SI () NO ()</p>	<p>Encuesta realizada a estudiantes</p>

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A profesores y estudiantes
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la gimnasia aeróbica
¿Quién investiga?	Investigador: Vanessa López
¿Cuándo?	Noviembre 2009 – Marzo 2010
Lugar de recolección de la información	Cantón Ambato, Escuela Fiscal “Celiano Monge”
¿Cuántas veces?	33 estudiantes, 2 docentes
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la Escuela porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentará en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitirán tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en

estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitirán comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación serán los niños del sexto año de Educación Básica la Escuela Fiscal “Celiano Monge”.

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

* Revisión crítica de la información recogida, es decir corrección de la información defectuosa e incompleta

* Recopilación de la recolección, en casos individuales para corregir fallas de contestación

* Tabulación de la información recogida

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Resultado de la encuesta dirigido a:

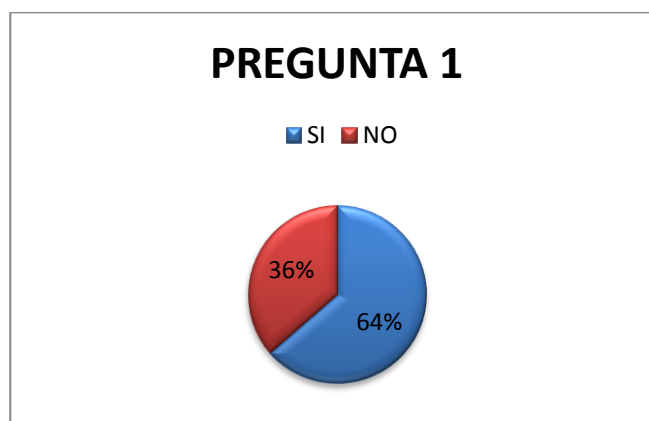
Estudiantes: 33

Pregunta 1.

¿Te gusta realizar ejercicios físicos?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	100%
NO	0	0%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA



FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

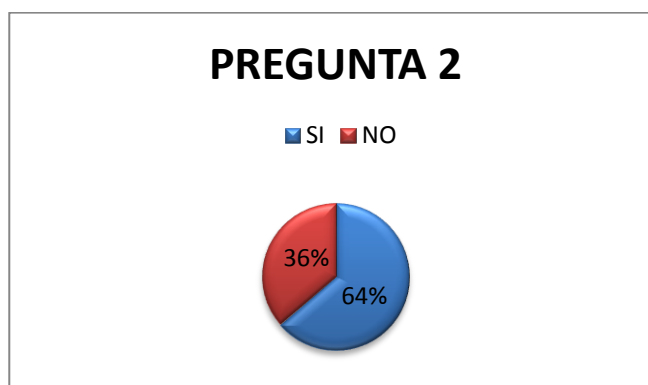
Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 1, los 33 que corresponde al 100% dicen que SI.

De los resultados obtenidos se concluye que el total de los niños señalan que les gusta hacer ejercicios físicos.

Pregunta 2.

¿Sabes que es la Gimnasia Aeróbica?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	63.6%
NO	12	36.4%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 2, los 21 que corresponde al 63.6% dicen que SI, y los 12 que corresponde al 36.4% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que saben lo que es la Gimnasia Aeróbica.

Pregunta 3.

¿Te gustaría practicar la Gimnasia Aeróbica?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	93.9%
NO	2	6.1%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

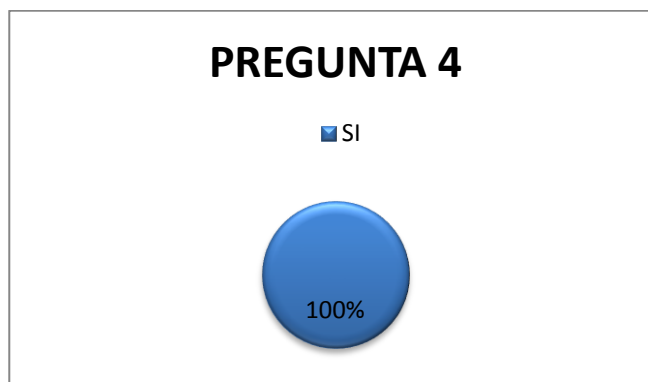
Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 3, los 31 que corresponde al 93.9% dicen que SI, y los 2 que corresponde al 6.1% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que les gustaría practicar la Gimnasia Aeróbica.

Pregunta 4.

¿Piensas que la Gimnasia Aeróbica podría ayudarte a mejorar los movimientos de tu cuerpo?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	100%
NO	0	0%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 4, los 33 que corresponde al 100% dicen que SI.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que la Gimnasia Aeróbica puede ayudarles a mejorar los movimientos corporales.

Pregunta 5.

¿Piensas que la Gimnasia Aeróbica es difícil de aprender?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	30.3%
NO	23	69.7%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 5, los 10 que corresponde al 30% dicen que SI, y los 23 que corresponde al 69.7% dicen que no.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que no es difícil aprender la Gimnasia Aeróbica.

Pregunta 6.

¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante las clases de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	30.3%
NO	23	69.7%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 6, los 10 que corresponde al 30% dicen que SI, y los 23 que corresponde al 69.7% dicen que no.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que no tienen problemas para realizar sus movimientos durante las clases de Cultura Física.

Pregunta 7.

¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	42.4%
NO	19	57.6%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 7, los 14 que corresponde al 42.4% dicen que SI, y los 19 que corresponde al 57.6% dicen que no.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que no les cuesta trabajo caminar y correr de espaldas.

Pregunta 8.

¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	72.7%
NO	9	27.3%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 8, los 24 que corresponde al 72.7% dicen que SI, y los 9 que corresponde al 27.3% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que si pueden saltar en un solo pie sin caerse.

Pregunta 9.

¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás sin problemas?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	87.9%
NO	4	12.1%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 9, los 29 que corresponde al 87.9% dicen que SI, y los 4 que corresponde al 12.1% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que si pueden correr hacia adelante y hacia atrás sin problemas.

Pregunta 10.

¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies y manos a la vez?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	60.6%
NO	13	39.4%
TOTAL	33	100%

REPRESENTACIÓN GRAFICA

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Vanessa López

Análisis: De los 33 niños encuestados sobre la pregunta 10, los 20 que corresponde al 60.6% dicen que SI, y los 13 que corresponde al 39.4% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que si pueden realizar ejercicios utilizando pies y manos.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

X² FRECUENCIAS OBSERVADAS

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Te gustaría practicar la Gimnasia Aeróbica?	31	2	33
¿Piensas que la Gimnasia Aeróbica podría ayudarte a mejorar los movimientos de tu cuerpo?	33	0	33
¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante las clases de Cultura Física?	10	23	33
¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies y manos a la vez?	20	13	33
SUBTOTAL	94	38	132

X² FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Te gustaría practicar la Gimnasia Aeróbica?	23.5	9.5	33
¿Piensas que la Gimnasia Aeróbica podría ayudarte a mejorar los movimientos de tu cuerpo?	23.5	9.5	33
¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante las clases de Cultura Física?	23.5	9.5	33
¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies y manos a la vez?	23.5	9.5	33
SUBTOTAL	94	38	132

CHI CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
31	23.5	7.5	56.25	0.5212
2	9.5	-7.5	56.25	0.5212
33	23.5	9.5	90.25	3.8404
0	9.5	-9.5	90.25	3.8404
10	23.5	-13.5	182.25	7.7553
23	9.5	13.5	182.25	7.7553
20	23.5	-3.5	12.25	0.5212
13	9.5	3.5	12.25	0.5212
132	132	0	682	25.7974

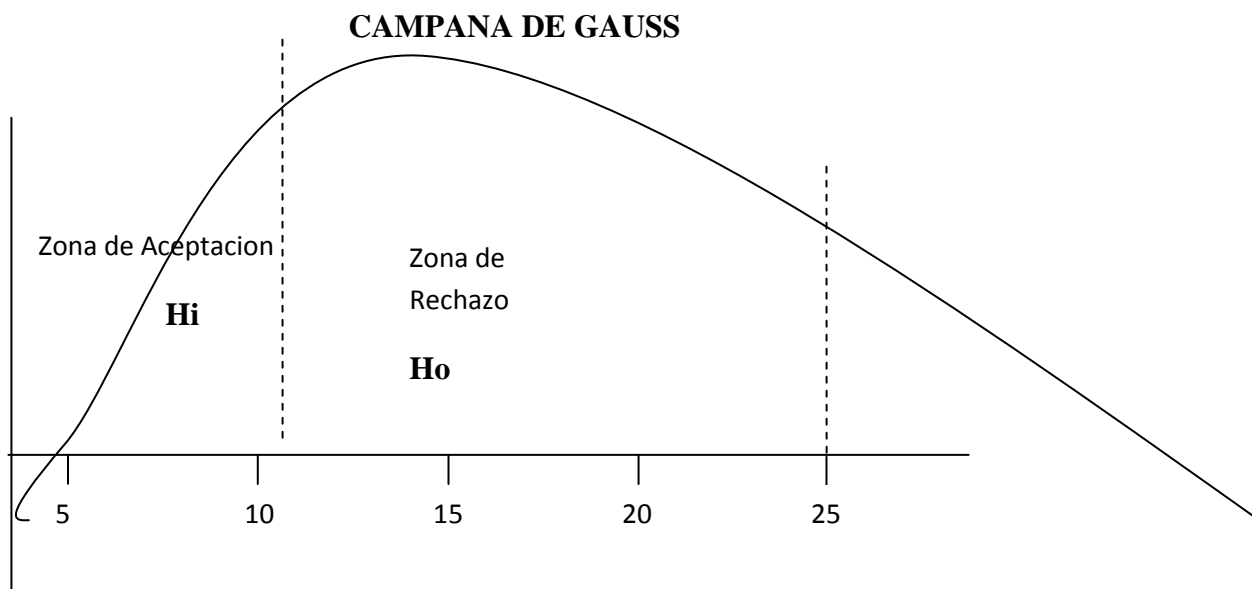
gl = (grados de libertad)

$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (4-1) (2-1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3 = 11.34$$



De acuerdo a las regiones planteadas el último valor X^2 calculado es mayor que X^2 tabular, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

HI: La gimnasia aeróbica influye notoriamente en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ↳ La gimnasia aeróbica ayuda a mejorar la psicomotricidad, desarrolla de mejor manera las capacidades y funciones del cerebro, mantiene sano el cuerpo y mente
- ↳ La gimnasia aeróbica mantiene a los niños en actividad, permitiendo así que eliminen su energía excesiva
- ↳ El desarrollo de la psicomotricidad en los niños es muy importante, así se evitarán problemas de aprendizaje en un futuro cercano
- ↳ La psicomotricidad permite el desarrollo de las funciones motoras del niño, influye en su desarrollo personal y escolar
- ↳ La gimnasia aeróbica es una alternativa deportiva que los estudiantes quieren practicar hoy en día

5.2 RECOMENDACIONES

- ↳ Se debe preparar a los docentes en Cultura Física para que pueda enseñar a sus estudiantes gimnasia aeróbica sin problemas
- ↳ Practicar la gimnasia aeróbica en la escuela ayudara a mejorar notablemente la psicomotricidad en los estudiantes
- ↳ Motivar a los docentes de Cultura Física y a los estudiantes para que consideren la gimnasia aeróbica como un deporte para practicar
- ↳ Brindar capacitación permanente en el área de gimnasia aeróbica a los docentes de Cultura Física, para asegurar el mejor aprendizaje
- ↳ Se recomienda que la profesora de Cultura Física ayude a los niños con problemas para realizar ciertos movimientos, así mejorar su Psicomotricidad

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

Implementación de cursos de gimnasia aeróbica dirigido a docentes y estudiantes.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Escuela Fiscal “Celiano Monge”

Beneficiarios: Docentes

Estudiantes

Autoridades

Ubicación: Parroquia La Merced del cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Noviembre 2009

Finalización: Marzo 2010

Equipo responsable:

Investigador: Vanessa López

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el diseño de una planificación de la gimnasia aeróbica para mejorar el proyecto educativo institucional Implementación de cursos de gimnasia aeróbica dirigido a docentes y estudiantes, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a docentes y estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de que los alumnos, docentes conozcan y manejen una planificación buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que

sirven de apoyo para el mejoramiento de la educación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de la guía Implementación de cursos de gimnasia aeróbica dirigida a docentes y estudiantes, se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación, ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo de la gimnasia aeróbica y la potenciación del ser humano como filosofía de la vida en la institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas las mismas que se implementarán en la institución y en la cancha.

Se hace necesario contar con una guía que sea didácticamente utilizada por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores, por otra parte el manual ofrece al personal docente y alumnos una guía para determinar los roles en el cumplimiento de sus labores, que resultará particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior

de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

Realizar cursos de capacitación de gimnasia aeróbica para docentes y estudiantes.

Objetivos Específicos.-

- Enseñar la forma correcta de practicar gimnasia aeróbica en forma teórica
- Aplicar ejercicios para desarrollar la Psicomotricidad
- Demostrar los beneficios de la gimnasia aeróbica en forma práctica

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo se justifica al realizar la guía para el manejo de la implementación de cursos de gimnasia aeróbica para docentes y estudiantes de la Escuela Fiscal Celiano Monge, el mismo que influenciará directamente en el mejoramiento y la aplicación adecuada de la psicomotricidad, el mismo que es de fácil acceso y servirá de instrumento de control interno ya que mediante ello queda establecido los procedimientos a seguirse.

Se considera una propuesta factible porque mediante esta investigación se ha demostrado que la gimnasia aeróbica tiene varios beneficios para quienes la practica tanto física como mentalmente, como bien dice el dicho, mente sana en cuerpo sano.

Además de que ayudara en gran manera a los estudiantes que no han podido desarrollar su Psicomotricidad, se brindara apoyo técnico a los docentes para que apliquen técnicas nuevas, modernas y fáciles de aprender por los niños.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

LA GIMNASIA AERÓBICA

La Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuación cardiorrespiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

"La técnica aeróbica corresponde a movimientos de trayectoria rectilínea, en que juega un rol muy importante el balance de contracción y relajación durante la ejecución de la técnica, realizada al compás de la música que lleva el sello personal del profesor que ejecuta".

ORIGEN DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Es divertida, desenfadada y fácil de practicar. La gimnasia aeróbica se empezó a expandir por diversos países, ya que se descubrió el sentido lúdico (juego) de este tipo de ejercicio y además de los extraordinarios efectos para el organismo.

Los orígenes de la gimnasia aeróbica se pueden situar en el año 1968 en USA donde por primera vez fue publicado un libro titulado "Aeróbics" por el Doctor Kenneth H. Cooper, quien era médico de las fuerzas armadas estadounidenses.

En el libro expone el Dr. Kenneth un programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país.

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (como infarto, arteriosclerosis, etc...).

Actualmente existen numerosas actividades deportivas que pueden ser aeróbicas si se realizan durante un período relativamente largo y a una intensidad moderada, además

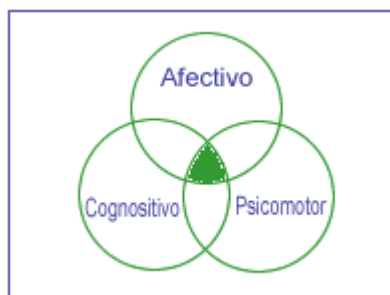
que necesiten una cantidad importante de oxígeno para poder realizarlas como por Ej.: ciclismo, remo, saltar la cuerda, patinaje, entre otros.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA:

Beneficios Fisiológicos:

- ✓ Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- ✓ Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- ✓ Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- ✓ En el corazón, aumento del volumen cardíaco.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- ✓ Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- ✓ Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- ✓ Previenen la osteoporosis.

Gimnasia aeróbica infantil



Hoy en día, la Gimnasia Aeróbica se presenta como una alternativa real para el desarrollo de una buena Educación Física o reeducación física en el caso de los adultos, además de permitir incursionar en el campo deportivo y el alto rendimiento.

Uno de los aspectos que la Gimnasia aeróbica ha atendido muy poco, es el infantil, que lo conoceremos como GIMNASIA AERÓBICA INFANTIL.

En épocas pasadas era contraindicado que un niño practicara aeróbicos, debido a que la intensidad en la ejecución de los patrones de movimiento era muy alta y estos no estaban adecuados a las necesidades e intereses de los niños.

Hoy en día consideramos que la GAI es una opción para que los niños estimulen sus habilidades físicas y así favorecer en el desarrollo integral, en las esferas psico-bio-sociales.

Además de que ya existen competencias dentro de la federación Mexicana de Gimnasia para que participen estos niños, de tal forma que esta actividad se convierte en una alternativa para que los niños realicen actividad física formal, como lo es el Fútbol, la Natación, etc.

La GAI puede ser manejada y aplicada por los instructores de Gimnasia Aeróbica siempre y cuando tomen las consideraciones necesarias para su manejo, estas tienen que ver con las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños en sus diferentes etapas de desarrollo, además de considerar que un niño no responde igual que un adulto a la dirección.

La clase de GAI tiene características propias y no puede ser manejada de la misma forma como manejamos una sesión tradicional de Gimnasia aeróbica de Conservación.

FORMATO DE CLASE DE GIMNASIA AERÓBICA INFANTIL POR

OBJETIVOS

CALENTAMIENTO

Al igual que en la clase tradicional de Gimnasia Aeróbica y que cualquier actividad deportiva, el calentamiento tiene el objetivo de preparar al organismo para la realización de una actividad más intensa.

En el caso de los niños, el calentamiento debe estar "disfrazado" de alguna actividad que ellos disfrute, como un juego organizado, un número musical, o una coreografía sencilla y preestablecida, en el calentamiento hay que poner atención en no subir mucho la frecuencia cardíaca y al mismo tiempo que se estimulen todas las articulaciones y principales masas musculares.

FASE AEROBICA

O parte medular de la clase, esta tiene diversos objetivos, que difieren de la clase tradicional de aeróbicos, en esta etapa se realizarán fundamentos técnicos de gimnasia, danza, aeróbicos, ballet. Estas actividades deben realizarse en una forma dinámica, con una dirección adecuada considerando las características y los intereses de los niños, no se debe estimular en extremo ya que perderíamos el control de grupo por estimular hasta llegar a la fatiga.

CREATIVA

En esta fase desarrollaremos elementos artísticos que tienen que ver con la creatividad,

Estructuración de coreografías de aeróbicos, danza, coordinaciones asimétricas simples, y ejercicios de expresión corporal así como actividades manuales.

Tiene el objetivo de estimular la creatividad en sus diferentes manifestaciones

FUERZA Y FLEXIBILIDAD

La fuerza y la flexibilidad son capacidades físicas muy importantes dentro de esta actividad deportiva, deben ser estimuladas con mucho cuidado considerando las FASES SENSIBLES y siempre tratando de presentarlas con actividades dinámicas que sean del interés de los niños, (juegos, competencias, o aventuras).

FASE FINAL

Este ES el cierre de la clase, en el es recomendable realizar actividades pasivas, como algún juego organizado, o una canción, o actividades manuales, (papiroflexia, recortar, pegar, etc.)

Es importante considerar las características físicas y psicológicas del niño en sus diferentes edades, para así lograr mejores resultados, se recomienda se documente en libros de psicomotricidad del niño. Recuerde que este material es un breve resumen de los aspectos que se involucran con la dirección de grupos infantiles dentro de la Gimnasia Aeróbica, pero aún hay mucha información que integrar al respecto.

PLANIFICACION PARA LOS CURSOS DE CAPACITACIÓN SOBRE LA GIMNASIA AEROBICA

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
PRIMER DIA			
1. Apertura del Curso 2. Presentación del Tema: Gimnasia Aeróbica 3. Explicación del Enfoque y funcionamiento del curso	Explicación sobre beneficios del curso Exposición comentada	Material de apoyo	10 min 20 min 35 min
RECESO			20 min
Presentación práctica de gimnasia aeróbica	Exposición práctica	Grabadora CD's	120 min
ALMUERZO			30 min
Análisis de la práctica realizada	Entrevista con docente del área	ninguno	20 min
SEGUNDO DIA			
Práctica de gimnasia aeróbica	Trabajo grupal con estudiantes y docente	Grabadora CD's	60 min

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Implementación de cursos de gimnasia aeróbica dirigido a docentes y estudiantes

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar ejercicios para desarrollar la Psicomotricidad	Gimnasia Aeróbica Gimnasia Aeróbica infantil	Realización de gimnasia a través de cuatro fases Calentamiento Fase Aeróbica Creatividad y Fase final	Se cuenta con un equipo de amplificación propio de la institución el cual se utilizará para la música antes, durante y después de la gimnasia aeróbica	Investigadora, autoridades del plantel, docente de Cultura Física	En el mes de febrero o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara en las canchas de la institución

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 27 de marzo del 2010 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los estudiantes.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 27 de marzo del 2010 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2009 – 2010 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación al personal docente del área sobre Gimnasia Aeróbica. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades del plantel	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Docente del área Investigadora	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la psicomotricidad en los niños
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación del docente del área. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el curso de gimnasia a nivel institucional
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido el curso de gimnasia aeróbica en el mejoramiento de la psicomotricidad
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar Dr. M.Sc. Jaime Punina
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA

Libros

- Anderson, Nora. *Exercise Science*. American Aerobics Association International.1992.
- Berry M.J. Cline C.C. Berry C.B. and Davis M. A Comparison between Two Forms of Aerobic Dance and Treadmill Running. Dep. of Health and Sport Science, Wake Forest University, Winston. *Medicine and science in sports and Exercise*.1992
- Skarkey Brian J. *Nuevas Dimensiones del Fitness Aeróbico* - University of Montana (p. 24). 1993.

Páginas Web

<http://www.educacion-fisica.org/2009/08/12/%C2%BFque-es-la-gimnasia-aerobica-escolar/>

http://www.portalfitness.com/articulos/actividad/brambati/gimnasia_aerobica.htm

<http://www.consejasydecoracion.net/GimnasiadeMantenimiento/aerobica.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_aer%C3%B3bica

www.portalfitness.com/articulos/actividad/Tipos-gimaerob.htm

**ANEXOS
ANEXO 1**

**Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial**

Encuesta dirigida a Estudiantes de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”

Objetivo:

- Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la psicomotricidad

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Te gusta realizar ejercicios físicos?

SI () NO ()

Pregunta 2.- ¿Sabes que es la gimnasia aeróbica?

SI () NO ()

Pregunta 3.- ¿Te gustaría practicar la gimnasia aeróbica?

SI () NO ()

Pregunta 4.- ¿Piensas que la gimnasia aeróbica podría ayudarte a mejorar los movimientos de tu cuerpo?

SI () NO ()

Pregunta 5.- ¿Piensas que la gimnasia aeróbica es difícil de aprender?

SI () NO ()

Pregunta 6.- ¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante las clases de cultura física?

SI () NO ()

Pregunta 7.- ¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás sin problemas?

SI () NO ()

Pregunta 10.- ¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies y manos a la vez?

SI () NO ()

OBSERVACIONES:.....
.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO 2

ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORES DE LA ESCUELA FISCAL "CELIANO MONGE"

Objetivo:

- Determinar la influencia de la Gimnasia Aeróbica en el desarrollo de la psicomotricidad.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X la respuesta de su preferencia.
- No se aceptan tachones. Borriones o enmendaduras.

Pregunta 1. ¿Tiene conocimientos acerca de la Gimnasia Aeróbica?

SI () NO ()

Pregunta 2. ¿Le gustaría aprender las técnicas básicas para impartir estos conocimientos a sus estudiantes?

SI () NO ()

Pregunta 3. ¿Piensa usted que la Gimnasia Aeróbica podría ayudar a mejorar la coordinación y la motricidad en los niños?

SI () NO ()

Pregunta 4. ¿Piensa usted que la Gimnasia Aeróbica sería una excelente alternativa para lograr captar mayor interés en los niños hacia la Cultura Física?

SI () NO ()

Pregunta 5. ¿Piensa usted que sus niños estarían motivados para practicar la Gimnasia Aeróbica?

SI () NO ()

Pregunta 6. ¿Ha notado si alguno de sus estudiantes tiene problemas de motricidad durante sus clases?

SI () NO ()

Pregunta 7. ¿Pueden sus estudiantes realizar movimientos coordinando pies y manos?

SI () NO ()

OBSERVACIONES.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO 3
FOTOGRAFÍAS DE LA INSTITUCION



ANEXO 4
ESTUDIANTES Y AUTORIDADES DEL PLANTEL

