



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado En Ciencias de la Educación
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN
FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO
BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DEL NAPO.**

AUTOR: HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

DITRECTOR: MSC.WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

Ambato – Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, con C. I. No 1801697796, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DE NAPO”**, desarrollado por el egresado, Sr. HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Msc. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA
TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

C.C. 1600359317

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado Titulación sobre el tema: **“LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DEL NAPO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

C.C. 1600359317

AUTOR

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 ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DEL NAPO”**presentada por el Sr. Héctor Lautaro Conde Ocaña , egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Lcdo. Beto Orlando Arcos Ortiz, Mg.

MIEMBRO

.....
Lcdo. Javier Geovanny Acuña Escobar, Mg

MIEMBRO

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy. Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar. A mi sobrino Matheus quien ha sido y es una mi motivación, inspiración y felicidad.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.

HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

AGRADECIMIENTO

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACION DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	VIII
INDICE DE GRÁFICOS	XII
INDICE DE CUADROS	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA:.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANALISIS CRÍTICO.....	5
1.2.3 PROGNOSIS.....	5
1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	6
Variable Independiente: Gimnasia artística.....	6
Variable Dependiente: Preparación física.....	6
1.2.5 INTERROGANTES.....	6
1.2.6 DELIMITACION.....	6
1.3 JUSTIFICACION.....	7

1.4 OBJETIVOS	8
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	8
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	8

CAPITULO II

MARCO TEORICO	9
2. 1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	9
2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA.....	9
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	9
2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	10
Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña.....	10
2.5 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	11
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	11
GIMNASIA ARTÍSTICA.....	11
RESEÑA HISTÓRICA DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA	12
GIMNASIA.....	13
Disciplinas.....	13
Gimnasia general	13
Gimnasia artística	13
Gimnasia rítmica	14
Gimnasia aeróbica	14
Gimnasia acrobática	15
Gimnasia en trampolín	15
LOS GIMNASTAS	15
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.....	15
MODALIDADES	16
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA.....	17
HISTORIA.....	19
DEPORTE	21
CONCEPTO DE DEPORTE.....	21
DOS FORMAS DE ENTENDER EL DEPORTE	21
DEPORTE Y SOCIEDAD.....	21
LA PRÁCTICA DEPORTIVA	22
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	22
PREPARACION FISICA:	22
Preparación técnico - táctico.	27
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	32
¿QUE SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO?	33

LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO	33
PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:	34
PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION:.....	34
EL PRINCIPIO DE LA PROGRESION:	34
EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:	35
EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:.....	35
EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:.....	35
PLANIFICACION DEPORTIVA	35
HISTORIA DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	37
CARACTERISTICAS DEL ENTRENAMIENTO	38
EVALUACIÓN.....	39
RASGOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	39
MACROCICLO.....	41
ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PÉRDIDA.	41
MESOCICLO	41
MICROCICLO	41
2.6 HIPÓTESIS	42
2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	42

CAPITULO III

METODOLOGIA.....	43
3.1 ENFOQUE	43
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	44
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	44
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	45
3.6 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN	54
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	55

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	56
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	56

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	66
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	66

CAPÍTULO VI

PROPUESTA	67
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	67
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	67
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	68
6.4 OBJETIVOS:.....	68
Objetivo General.....	68
Objetivos Específicos.....	68
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	69
PREPARACION FISICA.....	69
Preparación técnico – táctico.....	74
BENEFICIOS.....	77
Gimnasia Artística.....	77
OBJETIVO GENERAL	82
Objetivos específicos.....	82
Introducción a la Gimnasia Rítmica	84
.....	89
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	103
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	105
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	106
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
1. BIBLIOGRAFIA.....	107
ANEXOS.....	108

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	4
Cuadro N° 1 Población y muestra	44
Cuadro N° 2 Variable Independiente.....	45
Cuadro No. 4. Variable Dependiente	46
Cuadro N° 5: Gimnasia general	56
Gráfico N° 3: Gimnasia general	56
Cuadro N° 6: Gimnasia aeróbica antes que artística.....	57
Gráfico N° 4: Gimnasia aeróbica antes que artística.....	57
Cuadro N° 7: Gimnasia en trampolín	58
Gráfico N° 5: Gimnasia en trampolín.....	58
Cuadro N° 8: Gimnasia artística femenina	59
Gráfico N° 6: Gimnasia artística femenina	59
Cuadro N° 9: Gimnasia en suelo.....	60
Gráfico N° 7: Gimnasia en suelo.....	60

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 10: Salto del potro	61
Gráfico N° 8: Salto del potro	61
Cuadro N° 11: Velocidad y coordinación.....	62
Gráfico N° 9: Velocidad y coordinación.....	62
Cuadro N° 12: Preparación física.....	63
Cuadro N° 10: Preparación física.....	63
Cuadro N° 13: Preparación del deportista.....	64
Gráfico N° 11: Preparación del deportista.....	64
Cuadro N° 14: Preparación física específica	65
Cuadro N° 12: Preparación física específica	65

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: “LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DEL NAPO”.

AUTOR: HECTOR LAUTARO CONDE OCAÑA

TUTOR: Msc. WALTER AGUILAR CHASIPANTA

FECHA: Junio 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo realizado nos permite determinar que la gimnasia artística es de vital importancia para el desarrollo físico infantil, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en los estudiantes de Décimo año de educación General Básica del colegio Técnico Baeza, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la meta deseada. Siendo el proyecto un documento que permite la participación directa de los niños, padres de familia y entrenadores el cual ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones.

Palabras Claves: Disciplina, Gimnasia, Técnica, Velocidad, Planificación deportiva, Cultura física, Estrategias, Entrenamiento, Coordinación, Preparación Física.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre la incidencia de la gimnasia artística en la preparación física su importancia que tiene en el desarrollo infantil tanto en lo psicológico como en lo físico, además que los fundamentos tácticos son muy necesarios, con la práctica de los fundamentos tácticos podemos mejorar el nivel deportivo, a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que los niños tengan una mentalidad de triunfador y capas de sobresalir en la vida, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los niños y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.

1.1 TEMA:

LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELOS A Y B DEL COLEGIO TÉCNICO BAEZA DEL CANTÓN BAEZA, PROVINCIA DE NAPO.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.

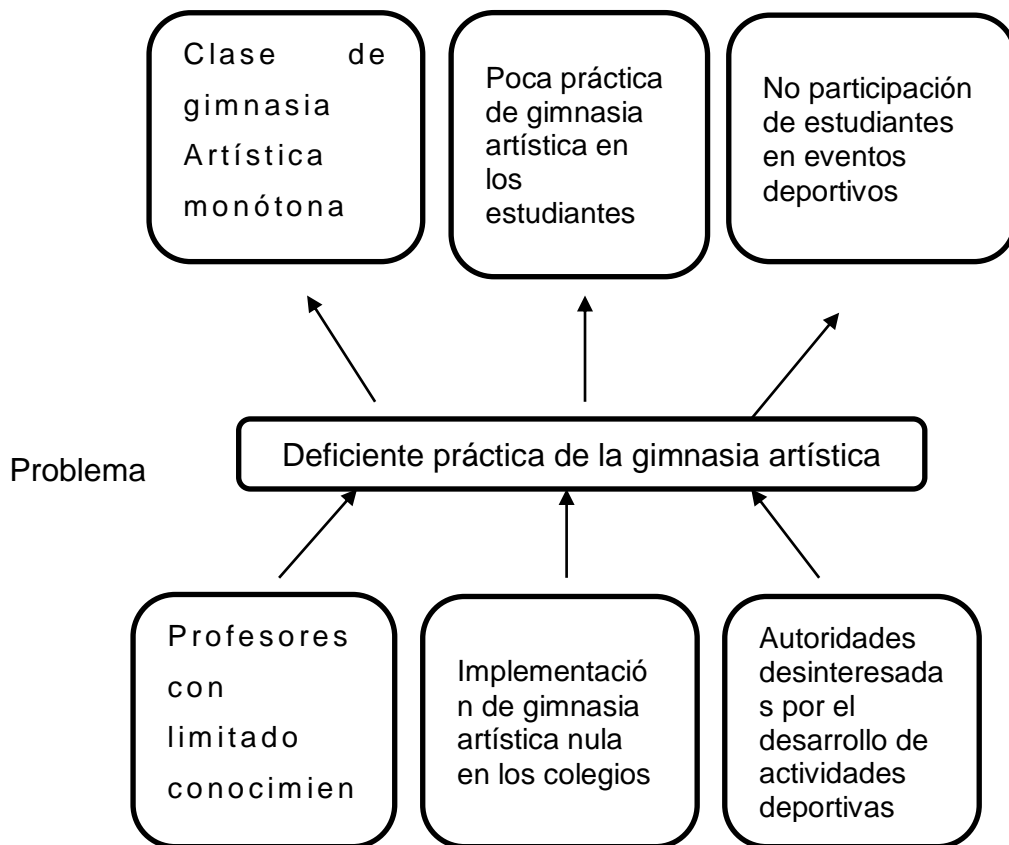
La gimnasia artística es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales. La gimnasia artística se trata de un deporte olímpico que tanto mujeres como hombres compiten por separado en diferentes aparatos. Este es uno de los deportes con más técnicas de ejecución existente, debido a que está compuesto por una variedad de elementos en que cada uno de ellos requiere técnicas absolutamente diferentes. Una de las características principales de este deporte es que se exige al gimnasta tener una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable coordinación.

En nuestro país existen muchos deportistas que forman parte de esta excelente disciplina, sin embargo no siempre encontramos personal capacitado que brinde una adecuada preparación física a los deportistas que practican esta disciplina. El Ministerio de Deporte de nuestro país es una de las instituciones gubernamentales que se ha encargado en los últimos años en alimentar en la sociedad esa necesidad por el deporte, una de las disciplinas que se

En la provincia de Napo este problema es muy notorio ya que como se ha dicho las personas que imparten clases no siempre están preparados al ciento por ciento y por lo tanto no pueden brindar una buena preparación física, por lo tanto se requiere dar una solución para poder mejorar la preparación física de estas personas.

El Colegio Técnico Baeza no es la excepción en este problema, la gimnasia artística es una disciplina deportiva que tiene una gran cantidad de adeptos, sin embargo la preparación física que reciben no es la adecuada, por lo que muchas de las veces no han podido demostrar la gran capacidad de competición que tienen.

Efectos



Causas

Gráfico Nº 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Héctor Lautaro conde Ocaña

1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

Debido al limitado conocimiento que poseen los profesores en gimnasia artística las clases de Gimnasia Rítmica se vuelven monótonas para los estudiantes, quienes demuestran un total desinterés por practicar esta disciplina deportiva.

La implementación de gimnasia artística nula en los colegios hace que los estudiantes realicen poca práctica de esta disciplina deportiva y que tengan poco interés por desarrollar actividades deportivas.

El desinterés de las autoridades de la institución por desarrollar actividades deportivas provoca que los estudiantes no participen en eventos deportivos a nivel institucional y cantonal, además de que no cuentan con la capacitación adecuada en gimnasia artística.

1.2.3 PROGNOSIS

Los profesores que dictan clases de Gimnasia Rítmica no están preparados en sus conocimientos en su totalidad para poder brindar una adecuada preparación física a los estudiantes, lo que no permite que se desarrollen plenamente en este deporte por lo que se necesita mejorar la preparación física de los estudiantes.

Los colegios que no implementen actividades deportivas corren el riesgo de que los estudiantes no enfoquen su energía en cosas productivas y se dediquen a actividades contraproducentes para sí mismos y para la sociedad.

Si las autoridades no motivan a los estudiantes a practicar actividades como la gimnasia artística no se puede determinar en que ocuparan su tiempo libre los jóvenes.

1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la gimnasia artística en la preparación física de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo?

Variable Independiente: Gimnasia artística

Variable Dependiente: Preparación física

1.2.5 INTERROGANTES

- ¿Cuáles son las estrategias para que existan profesores capacitados en gimnasia artística en los colegios?
- ¿Se debería analizar cuál es la incidencia de la preparación física en la gimnasia artística?
- ¿Se debería diseñar estrategias para mejorar la preparación física de los estudiantes en gimnasia artística?

1.2.6 DELIMITACION

Campo: Educativo

Área: Deportiva

Aspecto: Gimnasia artística

- **Delimitación espacial**

Esta investigación se realizará en el Colegio Fiscal Técnico “Baeza” de la ciudad de Baeza con estudiantes del Décimo año, paralelos A y B de Educación Básica.

- **Delimitación temporal**

El problema de estudio se realizará en el año lectivo 2013 – 2014

1.3 JUSTIFICACION

La gimnasia artística deportiva es considerada, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo.

Importancia

Debido al interés que representa practicar esta disciplina deportiva se requiere de personal capacitado para que los estudiantes que practican esta gimnasia tengan una preparación física adecuada, con lo que se pretende mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes y así poder alcanzar metas como la participación en eventos nacionales e internacionales.

Los deportes son una gran forma de esparcimiento en el que se mantienen equilibrados salud de cuerpo y mente, por lo que se debe impulsar de una manera interesante de que los jóvenes practiquen este tipo de deportes.

Factibilidad

Vista la necesidad de tener una excelente preparación física y de contar con personal capacitado que permita a los estudiantes y a la comunidad en general obtener un excelente desempeño deportivo, se investiga si verdaderamente incide la gimnasia en la preparación física, lo que con el desarrollo de la presente investigación se pretende resolver aplicando una solución creativa y sencilla.

Beneficiarios

Los beneficiarios de esta investigación no solo serán los estudiantes de los Décimos años de los paralelos A y B, sino para toda la comunidad

educativa y así se podrá poner en práctica en la comunidad en general, fomentando así la práctica de la gimnasia artística en la comunidad en general.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Diagnosticar la gimnasia artística y su incidencia en la preparación física de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo

• 1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar cuáles son las estrategias para que existan profesores capacitados en gimnasia artística en el colegio
- Analizar la incidencia de la gimnasia artística en la preparación física de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo
- Diseñar estrategias para mejorar la preparación física en la gimnasia artística de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

La investigación sobre la gimnasia artística y su incidencia en la preparación física de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo, se considera original ya que revisadas tanto la biblioteca de la institución como la biblioteca de la Facultad y la Universidad no se han encontrado investigaciones similares que abarquen este tema, por lo que se considera una investigación importante para todos los beneficiarios e involucrados.

2.2 FUNDAMENTACION 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; estudiantes, docentes y la comunidad inmersos en la dinámica social.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La Constitución Política de la República

Sección cuarta

Cultura y ciencia

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Sección segunda

Jóvenes

Art. 39.-El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los

espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

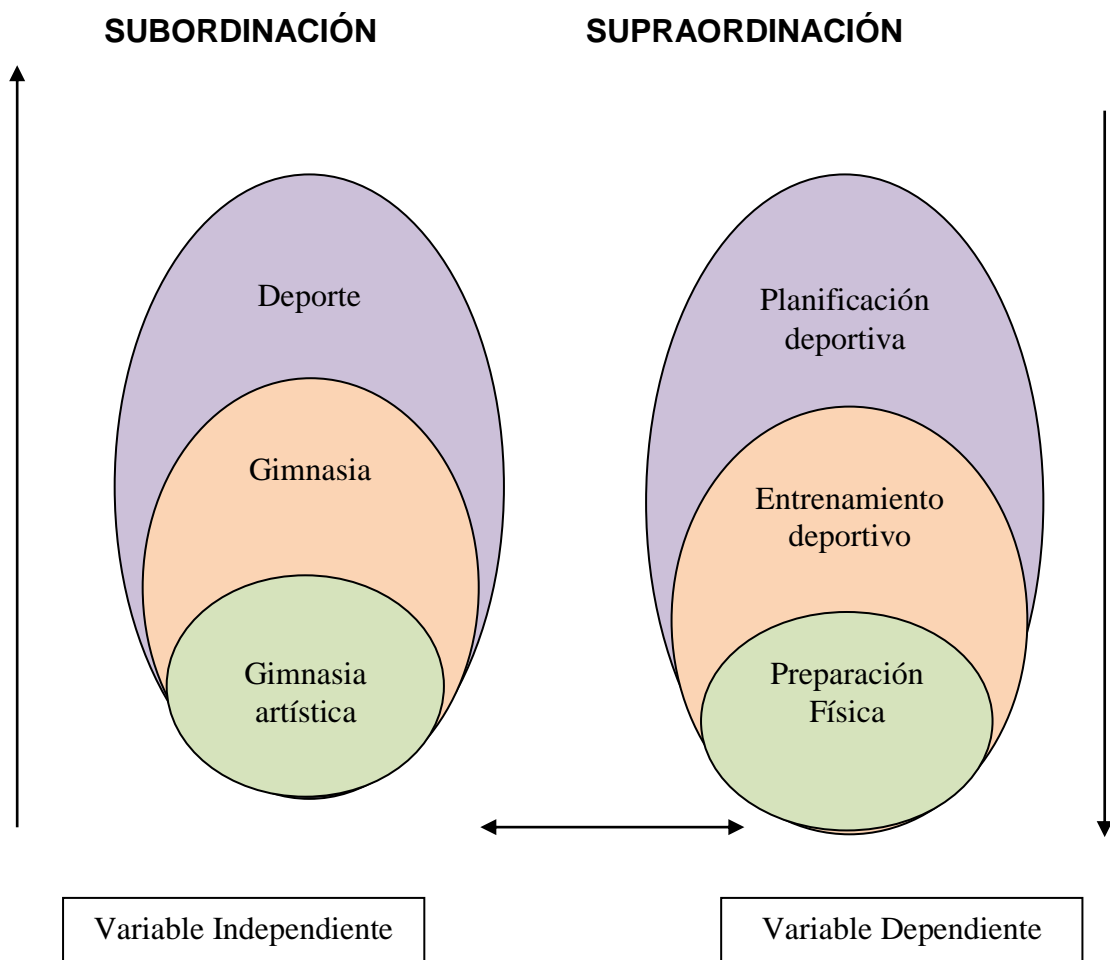


Gráfico Nº 2: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

2.5 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales. La gimnasia artística se trata de un deporte olímpico que tanto mujeres como hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Este es uno de los deportes con más técnicas de ejecución existente, debido a que está compuesto por una variedad de elementos en que cada uno de ellos requiere técnicas absolutamente diferentes.

Una de las características principales de este deporte es que se exige al gimnasta tener una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable coordinación.

En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

En este trabajo se quiere dar a conocer ciertos rasgos y características específicas de la gimnasia artística, haciendo énfasis en los aparatos utilizados en esta disciplina según las diferencias de sexo así también como las modalidades competitivas existentes, así como describir algunos ejercicios que son practicados por el público en general desde muy pequeños con el fin de servir como punto de partida para la realización de otros ejercicios gimnásticos que requieren una mayor dificultad.

RESEÑA HISTÓRICA DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto, cuando se realizaban las acrobacias circenses.

Los primeros indicios de la Gimnasia Artística se remontan en el siglo II a.C., en épocas de la Civilización Minoica, donde los hombres y mujeres realizaban el "Salto del Toro", para el cual se ejercitaban y que consistía en un participante que corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se realizaban tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: mantenimiento físico, entrenamiento militar y adiestramiento de atletas. Se construían gimnasios en cada ciudad y los ejercicios los realizaban desnudos. Los profesores de estos ejercicios físicos eran denominados paidotribes, que trataban de lograr un "cuerpo sano para una mente sana".

La gimnasia artística tiene su origen pedagógico cuando Friedrich Jahn (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras, sino que fue el creador de las paralelas. Estas actividades se realizaban al aire libre pero por problemas políticos sus discípulos emigraron a otros países donde siguieron realizando estas prácticas pero en lugares cerrados y a escondidas, con esto se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y se aumentó la dificultad de cada uno de ellos.

A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en muchos países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino. Y en el 1928 se agregó la competición femenina.

GIMNASIA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Gimnasia viene del griego *gymnastike*, o *gymnastiko*, "aficionado a ejercicios atléticos", de *gymnasia*, "ejercicio" derivado del *gymnos*, "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos.

Disciplinas

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

Gimnasia general

La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos.

Gimnasia artística

La gimnasia artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad,

movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de treinta puntos.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, fue organizado en Budapest el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica. En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, celebrados en 1984, pasa a ser una disciplina olímpica, aunque sólo se acepta entonces la modalidad individual. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, es admitida también la modalidad de los conjuntos.

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport o acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

LOS GIMNASTAS

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

La fuerza, movilidad, flexibilidad y coordinación muscular, independientemente del entrenamiento, son fundamentales para el éxito de un gimnasta. La genética es crucial para que estas características existan y de esta manera se destaque en la modalidad elegida. La preparación de un gimnasta consta de tres fases, con varias etapas:

Primera etapa: Dura aproximadamente hasta los 10 años de edad. Se «descubrirán las capacidades del gimnasta mediante la preparación física», además de enseñarle los fundamentos técnicos del deporte.

Segundo etapa: Dura aproximadamente desde los 10 hasta los 15 años de edad. Se incluye un «periodo de preparación especializada inicial», además de la preparación de «movimientos más complejos y de los caracteres psíquicos». Tras un periodo de entrenamiento especializado,

«se realiza el enseñanza de movimientos y combinaciones de mayor dificultad».

Tercera etapa: Dura aproximadamente desde los 16 hasta los 19 años de edad. En esta etapa se finalizará el «perfeccionamiento de la preparación física», además de continuarse el «entrenamiento de elementos de gran dificultad».

MODALIDADES

Las competiciones de gimnasia artística oficiales suelen tener tres modalidades tanto en la categoría masculina como en la femenina:

- Competición individual general
- Finales individuales por aparatos
- Competición por equipos

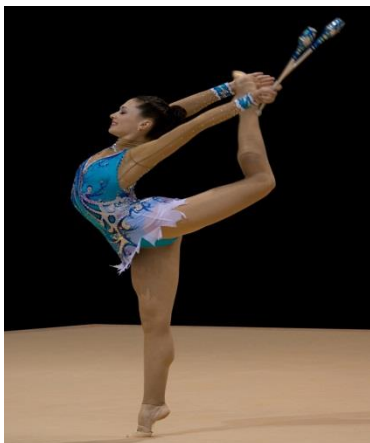
En la competición individual general, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón individual. En la final participan los 24 gimnastas con mejores puntuaciones en la ronda clasificatoria. La nota final de cada gimnasta se obtiene sumando la puntuación que consiguió en cada aparato.

En las finales individuales por aparatos, se define al mejor deportista en cada aparato. En esta competición, participan los 8 gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, permitiéndose un máximo de dos gimnastas de una misma nacionalidad.

En la competición por equipos, participan los ocho equipos con mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria.

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada.



La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos.

Gimnasia con aro



La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport o acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el

cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

Suelo



El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, debe durar entre 70 y 90 s y cubrir el área entera del suelo. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica. La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música. El área que comprende el suelo es de 12 por 12 m.

Utilización de cintas



Gimnasia rítmica con cinta La cinta suele estar hecha de satín o un material no almidonado, es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos. Tipos de movimientos: Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamientos.

Gimnasia rítmica con mazas Las mazas pueden ser de madera o de material sintético, tienen forma de botella. La parte más gruesa se llama cuerpo y la parte más fina cuello que termina en una pequeña esfera llamada cabeza, en donde hay que poner el material antideslizante Tipos de ejercicios con mazas: -Molinos, verticales, horizontales y encima de la cabeza. -Lanzar una maza y recogerla. -Con las mazas en una sola mano, lanzamiento de ambas a la vez. -Rodamiento de una maza por un

Gimnasia rítmica con cinta La cinta suele estar hecha de satín o un material no almidonado, es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos. Tipos de movimientos: Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamientos.

HISTORIA

La gimnasia artística moderna tiene su origen pedagógico en 1811, cuando Friedrich Ludwig Jahn, profesor del Instituto Alemán de Berlín, creó un primer espacio para la práctica de gimnasia artística al aire libre. Gran parte de los actuales aparatos derivan de sus diseños.

Gimnasia artística en los Juegos Olímpicos modernos

Desde Atenas 1896 hasta Londres 1948

La parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común. La competición de gimnasia se dividía en una parte atlética y otra parte de gimnasia artística. La parte atlética se componía, entre otras pruebas, de carrera de 100 m, saltos de altura y pértiga, trepas por la cuerda y ejercicios de equilibrio. En la parte gimnástica se realizaban todos los

aparatos menos el suelo. Había ya competición por equipos. En ella se podía competir en paralelas y barra fija de forma sincronizada; son equipos de ocho gimnastas como máximo siendo la puntuación final la suma de los seis mejores mientras los dos peores solo servían en las respectivas puntuaciones individuales. En la competición de los ejercicios individuales era necesario realizar ejercicios obligatorios y optativos y la edad mínima para realizarlos era de 18 años. En 1928 las mujeres empezaron a participar en esta modalidad en los juegos olímpicos.

A partir de Helsinki 1952

Esta etapa marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva. Se perfilan las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente todo tipo de pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de 6 gimnastas.

Cronología

En 1776, el primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simón, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau.

En 1806 en España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en Madrid.

En 1811, el educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico.

En 1888, la gimnasia fue arraigándose en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino.

En 1903 se realizan por primera vez los Campeonatos del mundo para varones.

En 1928 se agregó la competición femenina por primera vez.

En 1934 se celebran los primeros campeonatos femeninos del mundo.

En 1975 se celebra por primera vez la Copa del Mundo.

DEPORTE

CONCEPTO DE DEPORTE

La palabra deporte no tiene una definición única y verdadera, porque no la hay y porque los expertos que lo han intentado tampoco lo han conseguido. Sin embargo existen rasgos comunes entre aquellas actividades que consideramos deportivas y que, aunque sean muchas y distintas, se diferencian de aquellas que no lo son.

Esta es la definición de deporte que aparece en la Carta Europea del deporte: Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

DOS FORMAS DE ENTENDER EL DEPORTE

Algunas personas llegan a identificar el deporte como un espectáculo de masas que mueve grandes cantidades de dinero, en el que la victoria es el mayor de los éxitos y la derrota se paga cara.

Pero, paralelamente vive y se desarrolla otra realidad social, que también es el deporte, gracias a la cantidad de ciudadanos que lo practican de forma anónima, que pertenecen a un club, que trabajan para una asociación deportiva, que son espectadores de los grandes eventos aludidos: los millones de niños y jóvenes que realizan actividades físicas en su colegio, los grupos de la tercera edad, los discapacitados, etc.

DEPORTE Y SOCIEDAD

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad.

Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen

LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Durante mucho tiempo en nuestro país era mayor el número de espectadores que veían deporte o asistían a alguno que aquéllos que lo practicaban regularmente.

En las últimas décadas, esto ha ido cambiando, nuestras ciudades se han ido poblando de un mayor número de personas que hacen deporte. A ello ha contribuido una política deportiva de fomento del deporte para todos.

Para conseguirlo, las instalaciones han aumentado de forma espectacular y ha crecido el número de profesionales dedicados a la formación, la enseñanza y el entrenamiento deportivo.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PREPARACION FISICA:

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de

fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1.- La Preparación Física General.

2.- La Preparación Física Específica.

1.- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

- Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

- La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.

- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista

Preparación técnico - táctico.

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

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su

ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta.

Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionado con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.

Por tal motivo vamos a realizar un estudio muy cuidadoso de las manifestaciones de las capacidades condicionales y coordinativas para que dentro del dominio de este tema se pueda realizar un buen plan de preparación del deportista de gimnasia.

Harre (1973), plantea que las capacidades motrices son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular.

Si un entrenador se plantea desarrollar un gesto deportivo, dentro de su estudio deberá abarcar estos conceptos como medio para lograr una buena preparación del deportista, desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas son el objetivo principal de la preparación física, su relación y enlace en un proceso de entrenamiento es el fin de todo plan, por tal motivo este es nuestro motivo principal de estudio.

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte.

El objetivo de la preparación teórica, según el criterio de la autora, es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.

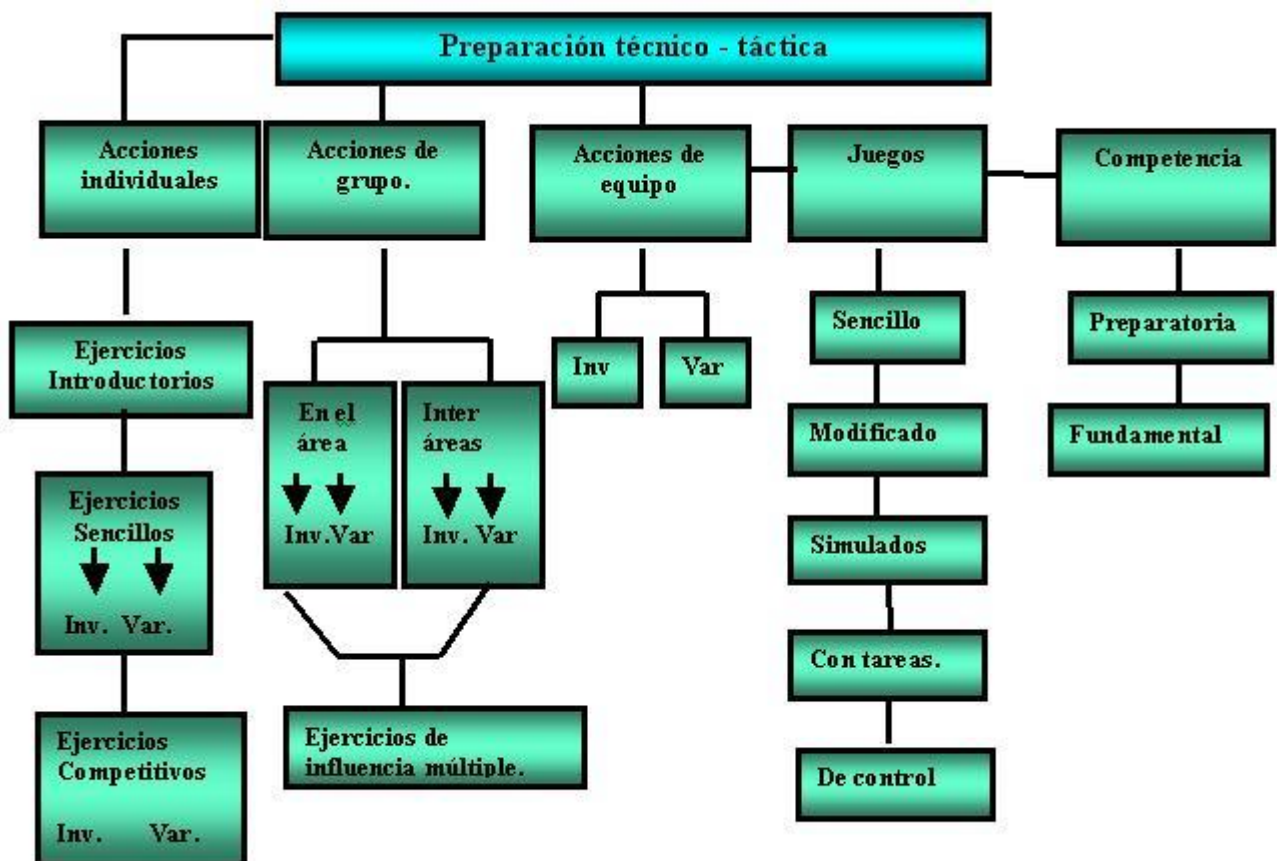
Toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir:

- 1 El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
- 2 El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.

- 3 El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del meso ciclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
- 4 La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

Entre los campos de acción de la preparación teórica encontramos como los más relevantes y de mayor contribución en la toma de conciencia del deportista por el tipo de trabajo a desarrollar la importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación, la forma de llevarse a cabo, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora (John Hawen 1980)

Preparación Teórica.



(<http://annaidmundorock.blogspot.com/2011/09/preparacion-tactica-y-teorica.html>)

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte.

El objetivo de la preparación teórica, según el criterio de la autora, es **garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.**

Toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir:

- El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
- El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.
- El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del meso ciclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
- La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

Entre los campos de acción de la preparación teórica encontramos como los más relevantes y de mayor contribución en la toma de conciencia del deportista por el tipo de trabajo a desarrollar la importancia y repercusión

de la tarea dada en su preparación, la forma de llevarse a cabo, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Podemos definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, dependiendo del autor. Nosotros nos quedamos con esta definición de Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía, 1995).

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

¿QUE SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO?

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste. Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos

aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc. Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

EL PRINCIPIO DE LA PROGRESION:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

El principio de la acción inversa:

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

PLANIFICACION DEPORTIVA

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su

programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles.



(OZOLIN 1983)

Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).
- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.

- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

HISTORIA DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores buscarán la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.

La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.

La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competencias y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski.

CARACTERISTICAS DEL ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

1. Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
2. Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
3. Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados. La elección de los objetivos es el motor que nos permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Se pueden elegir los objetivos, competitivos o por placer, en este segundo caso se puede hacer el entrenamiento, tanto en grupo, como solitariamente, pero en grupo puede resultar menos estresante y relajado, porque compartes un hábito y una obligación con más gente y no te sientes agobiado, aunque también puede pasar que no estén al mismo nivel y no sirva ese entrenamiento.

La planificación del entrenamiento consta de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo
- Decisión sobre el contenido
- Evaluación
- Marco de trabajo

Para establecer el marco de trabajo hay que tener en cuenta unos factores generales que afectan el trabajo como:

La filosofía personal de entrenamiento. Hay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.

Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.

Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

Contenido

El segundo paso de una planificación de un entrenamiento, es determinar su contenido.

Ejemplo:

- Actividades que desarrollen las habilidades (técnica y táctica)
- Preparación física
- Preparación psicológica

EVALUACIÓN

El tercer paso es la evaluación: se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

RASGOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo–Motivacional.

El sustento afectivo–motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizarles para el entrenamiento son las de crecimiento y

reproducción que coinciden con la juventud y la adultez El hombre es entrenarle porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de ArnoldtSchultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

- Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:
- Formación y desarrollo del organismo.
- Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- Aprendizaje de las técnicas.
- Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
- Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Calificar deportivamente al individuo.
- Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
- Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
- Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

FASES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

FASE PRINCIPAL DEL PLAN	SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL
Ciclo Plurianual	Ciclos Anuales (2-8)
Ciclo Anual	Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)
Períodos	Macroциclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
Macroциciclo	Microциclos (de 1 Semana Cada Una)
Miclociclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Sesión de entrenamiento	Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento (Calentamiento, Parte Principal, Parte Final/Enfriamiento)

MACROCICLO

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4–6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. Las fases son:

ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PÉRDIDA.

Los periodos son:

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Periodo Preparatorio	Desarrollo de los competidores
Periodo Competitivo	Perfeccionar la forma deportiva desarrollada durante el periodo preparatorio
Periodo Transitorio	Restauración física, mental y emocional

MESOCICLO

Esta es una estructura media, está integrada dentro del macro ciclo y a su vez está formada por micro ciclos.

Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un micro ciclo de súper compensación.

La sumatoria numérica de los estímulos en el meso ciclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

MICROCICLO

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3–4 días hasta 10–15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el

nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de súper compensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos está condicionada por los siguientes factores:

- Condiciones climáticas
- Calendario de competencia
- Fases de la forma deportiva
- Nivel de formación general y especial
- Carácter continuo del proceso de entrenamiento
- Densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- Progresividad de las cargas
- Variación ondulante de las cargas
- Y el carácter cíclico y biorritmo del entrenamiento.

2.6 HIPÓTESIS

La gimnasia artística incide en la preparación física de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo

2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- Variable independiente: gimnasia artística

- Variable Dependiente : preparación física

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE

El problema de la presente investigación se realizara 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.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

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 utilizó los conocimientos previos para realizar una propuesta basada en dichos conocimientos.

Proyecto Factible.- Ya que consta de elementos necesarios para transformar la realidad del Colegio Técnico Baeza.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria.- El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés deportivo 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 artística y la preparación física

Descriptiva.- Porque abordo 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

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Se trabajará con toda la población debido a que es reducida, en total con 80 estudiantes de Décimo año de Educación General Básica paralelos A y B.

RECURSOS HUMANOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Estudiantes	80	80	100
TOTAL	80	80	100

Cuadro Nº 3 Población y muestra

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

VARIABLE DEPENDIENTE: PREPARACION FISICA

CONTEXTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.</p> <p>En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física</p>	<p>Aptitudes generales</p> <p>Preparación Física Específica</p>	<p>Correr Saltar coordinación concentración</p> <p>Habilidad Equilibrio Fuerza explosiva Coordinación</p>	<p>¿Sabes que al desarrollar la fuerza y la resistencia puedes desarrollar cualidades como velocidad y coordinación?</p> <p>¿Has realizado una preparación física general por un período prolongado antes de una competencia?</p> <p>¿Sabías que con la preparación física general puedes desarrollar velocidad, resistencia, flexibilidad y velocidad?</p> <p>¿Conoce usted que la preparación física general limpia y purifica el sistema cardiovascular?</p> <p>¿Has realizado ejercicios de preparación física específica antes de una competencia importante?</p> <p>¿Sabías que en la preparación física específica se aplican las técnicas y tácticas conocidas?</p> <p>¿Conoces que la preparación física es indispensable para poder realizar el proceso de preparación del deportista?</p> <p>¿Conoces que con la preparación física específica desarrollas funciones orgánicas y sistemas energéticos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación: • Ficha de observación. • Encuesta • Cuestionario estructurado.

Cuadro No. 4. VARIABLE DEPENDIENTE PREPARACION FISICA

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

3.6 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A los estudiantes
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la gimnasia artística y la preparación física
¿Quién investiga?	Investigador:
¿Cuándo?	
Lugar de recolección de la información	Colegio Técnico “Baeza”
¿Cuántas veces?	80 estudiantes
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la institución 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 estudiantes del Décimo año de Educación General Básica paralelos A y B del Colegio Fiscal Técnico Baeza.

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se revisará y analizará la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabulará los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representará gráficamente.

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

Se interpretará los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobará y se verificará la hipótesis.

Se establecerá 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

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Pregunta N° 1.- ¿Conoce usted en qué consiste la gimnasia general?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	40
NO	48	60
TOTAL	80	100

Cuadro N° 5: Gimnasia general

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

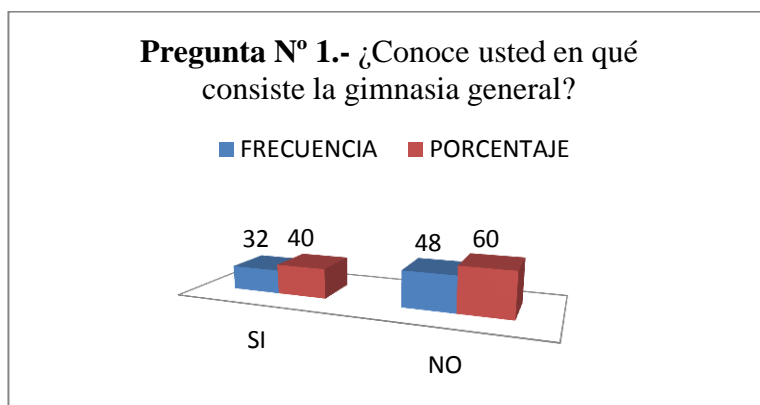


Gráfico N° 3: Gimnasia general

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 40% de los encuestados conocen en qué consiste la gimnasia general, mientras que el 60% de los encuestados dicen que no conocen en qué consiste la gimnasia general.

Interpretación

Esto demuestra que los estudiantes en su mayoría desconocen que es la gimnasia y los múltiples beneficios que tiene el practicarla, además de que no se cuenta con el personal capacitado para que prepare a los estudiantes de manera adecuada antes de practicar la gimnasia.

Pregunta N°2.- ¿Considera que se debe practicar la gimnasia aeróbica antes que la gimnasia artística?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	46
NO	43	54
TOTAL	80	100

Cuadro N° 6: Gimnasia aeróbica antes que artística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

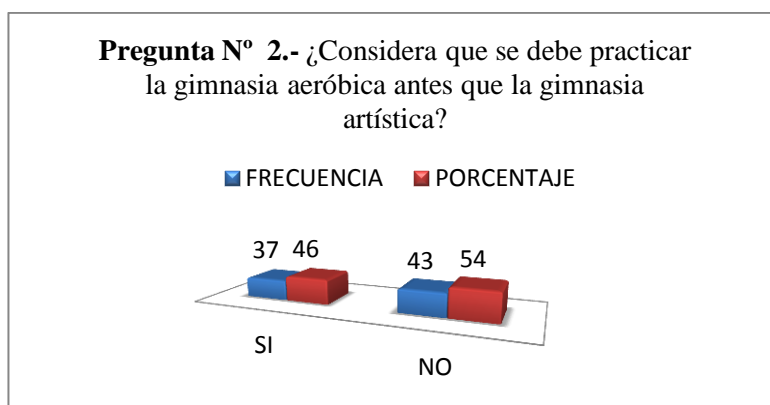


Gráfico N° 4: Gimnasia aeróbica antes que artística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 46% de los encuestados dicen que se debe practicar la gimnasia aeróbica antes que la gimnasia rítmica, mientras que el 54% de los encuestados dicen que no se debe practicar la gimnasia aeróbica antes que la gimnasia rítmica.

Interpretación

De esta manera se observa que los docentes no tienen conocimiento de que gimnasia debe practicar primero, haciendo denotar así que no existe personal capacitado para preparar a los estudiantes en gimnasia artística motivo por el que nuestro país no se ha destacado en esta disciplina que es una de las más competitivas en los Juegos Olímpico

Pregunta N°3.- ¿Sabe en qué consiste la gimnasia en trampolín?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	64
NO	29	36
TOTAL	80	100

Cuadro N° 7: Gimnasia en trampolín

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

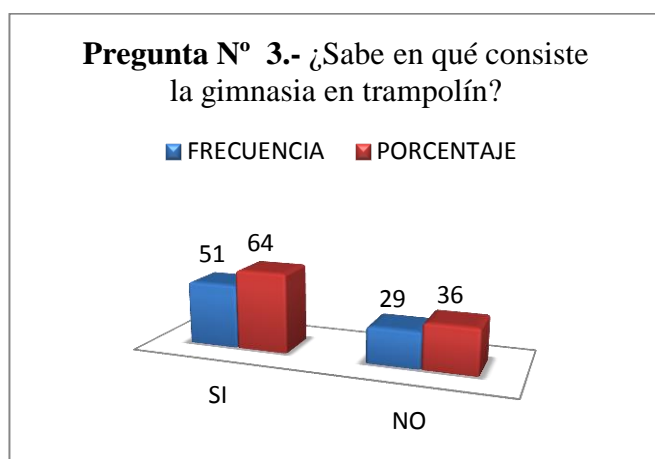


Gráfico N° 5: Gimnasia en trampolín

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 64% de los encuestados dicen que saben en qué consiste la gimnasia en trampolín, mientras que el 36% restante dicen que no saben en qué consiste la gimnasia en trampolín.

Interpretación

El salto en trampolín es una de las disciplinas que tiene mayor dificultad, además de eso, se debe tener una excelente preparación física para poder dominar las acrobacias que se realizan en los aparatos elásticos en el que se destacan tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica.

Pregunta N° 4.- ¿Conoce las cuatro disciplinas de la gimnasia artística femenina?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	63	79
NO	17	21
TOTAL	80	100

Cuadro N° 8: Gimnasia artística femenina

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

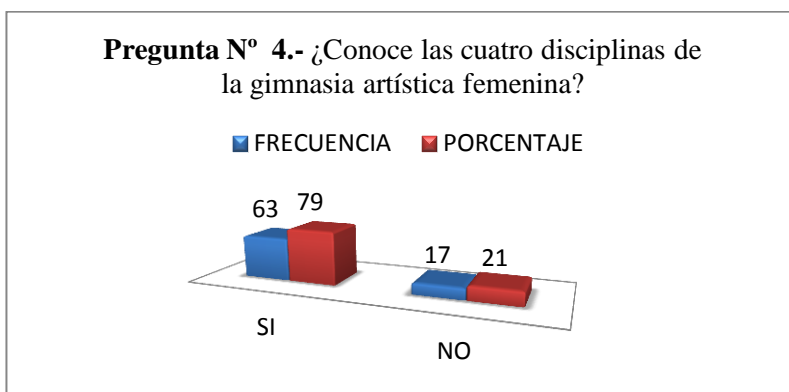


Gráfico N° 6: Gimnasia artística femenina

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 79% de los encuestados dicen conocer las cuatro disciplinas de la gimnasia artística femenina, mientras que el 21% dicen no conocer las cuatro disciplinas de la gimnasia artística.

Interpretación

La gimnasia artística femenina tiene disciplinas como barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto del potro, en las que se destaca la preparación física de las deportistas, combinada de una manera única con elegancia y distinción, para practicar cualquiera de estas cuatro disciplinas se debe tener fuerza, resistencia, velocidad y sobre todo coordinación de movimientos.

Pregunta N°5.- ¿La modalidad de gimnasia en suelo requiere de práctica?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	71
NO	23	29
TOTAL	80	100

Cuadro N° 9: Gimnasia en suelo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

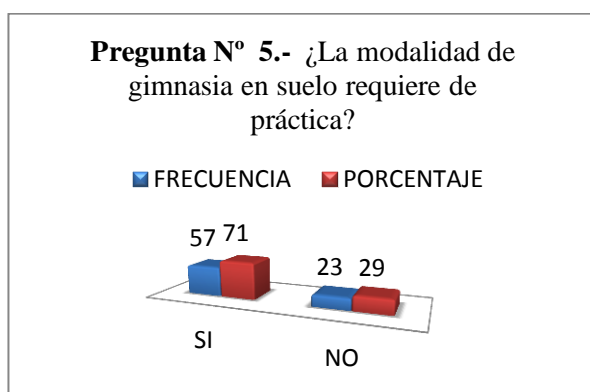


Gráfico N° 7: Gimnasia en suelo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 71% de los encuestados dicen que si se requiere de práctica, mientras que el 29% restante dicen que no se requiere de práctica.

Interpretación

Este tipo de gimnasia si requiere de mucha práctica ya que se debe cubrir toda el área del suelo y la coreografía debe contener al menos dos mortales y una serie de movimientos acrobáticos que deben ser mezclados de manera armoniosa, por lo tanto si se requiere de mucha práctica y sobre todo de haber desarrollado una excelente preparación física general y específica para así poder presentar un espectáculo inolvidable a los jueces y observadores

Pregunta N°6.- ¿Está dispuesto a practicar salto del potro?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	84
NO	13	16
TOTAL	80	100

Cuadro N° 10: Salto del potro

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

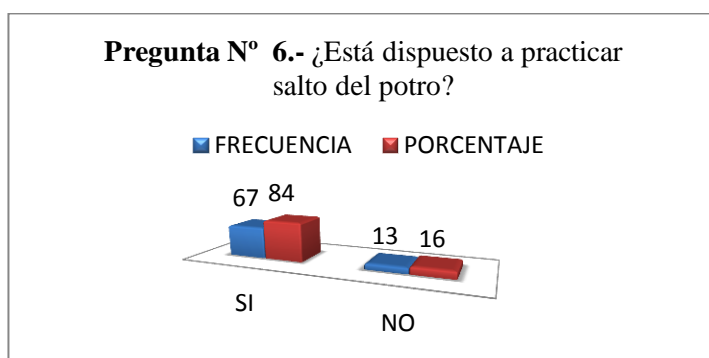


Gráfico N° 8: Salto del potro

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 84% de los encuestados dicen estar dispuestos a practicar el salto del potro, mientras que el 16% restante dicen no estar dispuestos a practicar el salto del potro.

Interpretación

Los estudiantes deben conocer que desde el inicio de la carrera hasta que los pies tocan el suelo, la/el gimnasta debe estar totalmente concentrada/o. Un buen salto comienza con una carrera fuerte o acelerada; la/el gimnasta despegas del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo. El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Es excelente que en nuestro país existan personas con afinidad a este tipo de disciplinas deportivas

Pregunta N° 7.- ¿Sabes que al desarrollar la fuerza y la resistencia puedes desarrollar cualidades como velocidad y coordinación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	55
NO	36	45
TOTAL	80	100

Cuadro N° 11: Velocidad y coordinación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

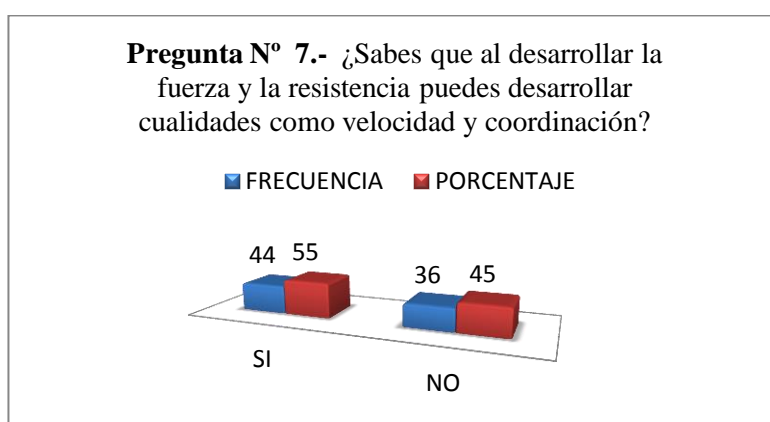


Gráfico N° 9: Velocidad y coordinación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De la tabulación de datos se obtiene que el 55% de los encuestados dicen que saben que al desarrollar la fuerza y la resistencia pueden desarrollar cualidades como velocidad y coordinación, mientras que el 45% dicen que no saben.

Interpretación

A través de la preparación física se pueden desarrollar las cualidades físicas como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la coordinación, siguiendo una secuencia se pueden desarrollar estas habilidades, es decir, primero se puede desarrollar la fuerza, luego la resistencia o viceversa para poder obtener una buena preparación física.

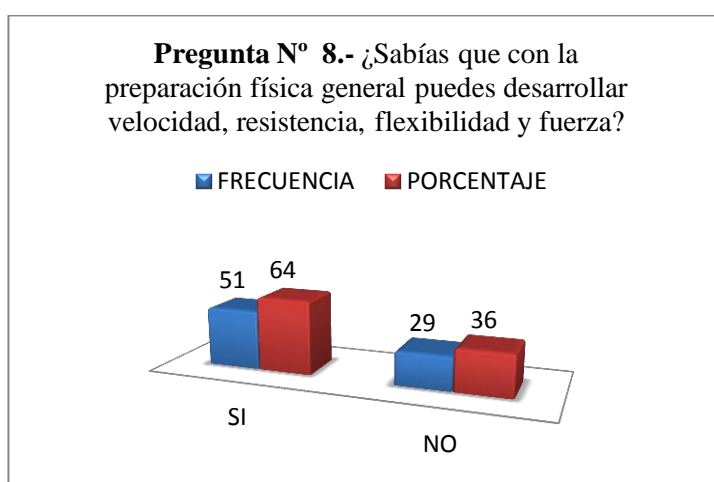
Pregunta N° 8.- ¿Sabías que con la preparación física general puedes desarrollar velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	64
NO	29	36
TOTAL	80	100

Cuadro N° 12: Preparación física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Cuadro N° 10: Preparación física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 64% de los encuestados dicen que si saben sobre los beneficios de la preparación física general, mientras que el 36% dicen que no saben sobre los beneficios de la preparación física general.

Interpretación

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Pregunta N°9.- ¿Conoces que la preparación física es indispensable para poder realizar el proceso de preparación del deportista?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	58
NO	34	43
TOTAL	80	100

Cuadro N° 13: Preparación del deportista

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

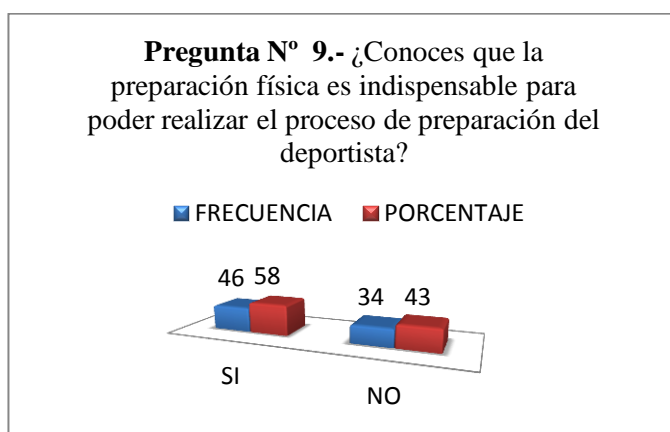


Gráfico N° 11: Preparación del deportista

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 58% de los encuestados dicen conocer que la preparación física es indispensable para un deportista, mientras que el 43% restante dicen que no conocer que la preparación física es indispensable para un deportista.

Interpretación

De hecho la preparación física es la parte más importante para la preparación de un deportista, mediante la preparación física un deportista desarrolla las cualidades físicas básicas, importantes para la práctica de gimnasia artística.

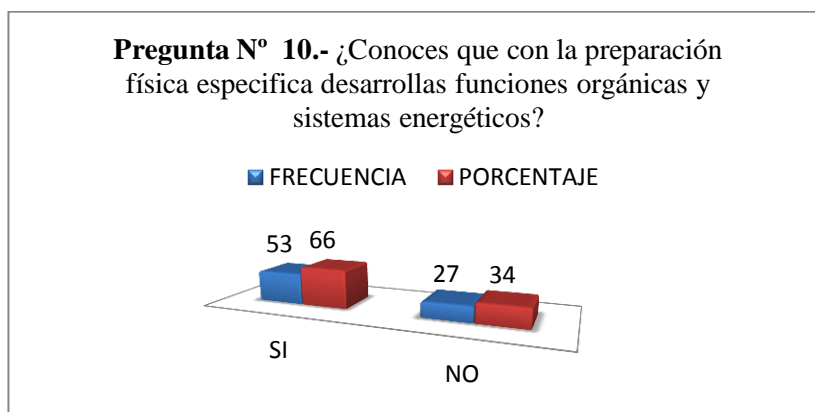
Pregunta N°10.- ¿Conoces que con la preparación física específica desarrollas funciones orgánicas y sistemas energéticos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	66
NO	27	34
TOTAL	80	100

Cuadro N° 14: Preparación física específica

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Cuadro N° 12: Preparación física específica

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Héctor Lautaro Conde Ocaña

Análisis

De la tabulación obtenida se determina que el 66% de los encuestados dicen conocer los beneficios de la preparación física específica, mientras que el 34% restante dicen que no conocen los beneficios de la preparación física específica.

Interpretación

La preparación física específica se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que necesita más apoyo institucional.
- Los estudiantes que practica esta disciplina deportiva buscan tener una mejor preparación física.
- La preparación física es la parte más importante en un deportista.
- Los preparadores físicos no tiene el suficiente conocimiento en lo que se refiere a gimnasia artística.

RECOMENDACIONES

- Se requiere mayor implementación para la práctica de gimnasia artística a nivel nacional.
- Los preparadores físicos requieren capacitarse más en cómo preparar a un gimnasta.
- La preparación física debe desarrollar las cualidades físicas básicas en un gimnasta
- Diseñar una guía para la preparación física en la gimnasia artística.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: guía para mejorar la preparación física en la gimnasia artística de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Colegio Técnico Baeza
Beneficiarios: Estudiantes
Ubicación: Cantón Quijos, Provincia de Napo.
Tiempo estimado para la ejecución:
Inicio: Febrero 2013
Finalización: Julio 2013
Equipo responsable:
Investigador Héctor Lautaro Conde Ocaña

6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el diseño de una guía para mejorar la preparación física en la gimnasia artística ayudará a los estudiantes a obtener un mejor desempeño y a desarrollar las capacidades físicas básicas, así se lograrán cambiar ciertos hábitos en la preparación física de los estudiantes.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, por lo tanto es muy importante poner en práctica la guía con la finalidad de dar una solución a este problema de investigación y así mejorar la práctica de esta disciplina deportiva en nuestro país.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica ya que se realiza una guía para mejorar la preparación física en la gimnasia, con lo que se pretende que los estudiantes deseen participar en esta disciplina deportiva no la vean solamente como una unidad de la Cultura Física que deben aprobar, sino como una disciplina deportiva que desarrollada de manera adecuada puede llevar a grandes competiciones en los Juegos Olímpicos.

Además se pretende incentivar a los estudiantes a que se enfoquen en otros deportes para representar al país y para practicarlos ya que en los últimos tiempos el fútbol es uno de los deportes más cotizados y practicados en nuestro país, sin embargo es importante que los estudiantes reconozcan que existen otros deportes que son considerados en otros países como deportes de élite y que deben contar con el apoyo de instituciones públicas y del Estado.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Aplicar los conocimientos adquiridos de la guía metodológica sobre gimnasia artística

Objetivos Específicos.-

- Enseñar los beneficios de una preparación física adecuada
- Utilizar los ejercicios de la guía metodológica sobre gimnasia artística
- Demostrar los beneficios de practicar gimnasia artística
- Evaluar el avance de los participantes en la practica

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los estudiantes Décimo Año de Educación General Básica, paralelos A y B del Colegio Técnico Baeza del cantón Baeza, ya que, la guía puede ser socializada tanto a la comunidad estudiantil y sus docentes y autoridades del plantel, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

PREPARACION FISICA:

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo. (Johann Friedrich 1976)

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1.- La Preparación Física General.

2.- La Preparación Física Específica.

1.- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

- Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

- La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.

- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en

muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.

- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista

Preparación técnico - táctico.

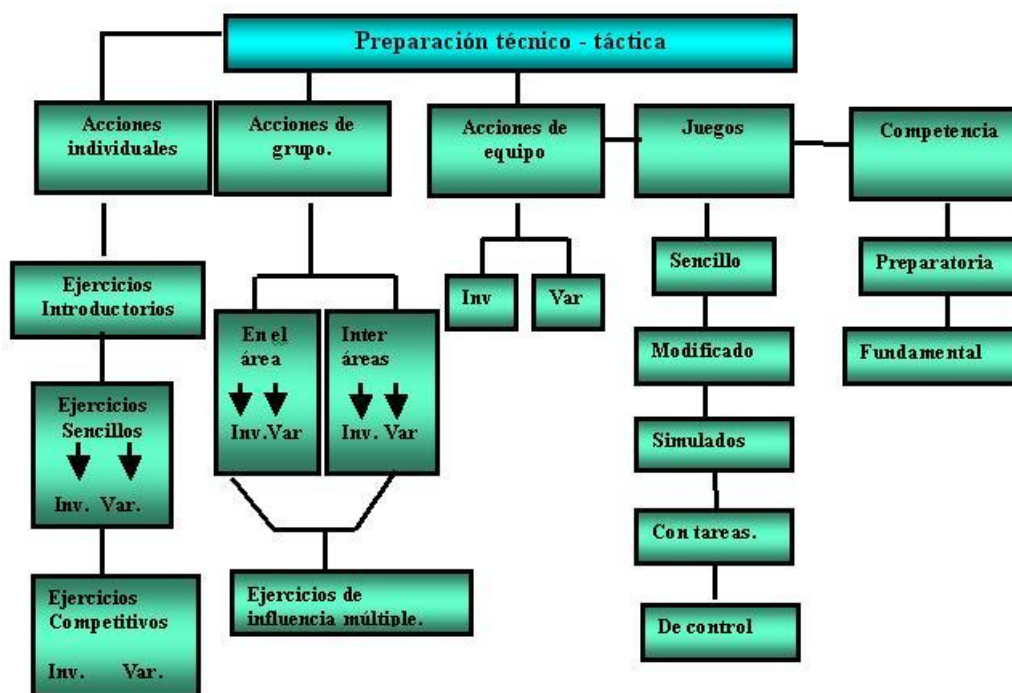
En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica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

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta.

Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionado con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.



(<http://annaidmundorock.blogspot.com/2011/09/preparacion-tactica-y-teorica.html>)

Preparación Teórica.

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte.

El objetivo de la preparación teórica, según el criterio de la autora, es **garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.**

Toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir:

- El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
- El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.
- El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del mesociclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
- La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

Entre los campos de acción de la preparación teórica encontramos como los más relevantes y de mayor contribución en la toma de conciencia del deportista por el tipo de trabajo a desarrollar la importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación, la forma de llevarse a cabo, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora

BENEFICIOS

La **gimnasia artística** se considera, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo. Entre los principales **beneficios** que ofrece la práctica de este deporte tenemos:

- Practicar gimnasia ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo.
- La práctica de la gimnasia permite la auto realización.
- La práctica de la gimnasia contrarrestar la timidez.
- La práctica de la gimnasia corrige la postura corporal.
- La gimnasia desarrolla el sentido del ritmo.
- La práctica de la gimnasia disciplina al individuo en todos los sentidos.
- La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

Gimnasia Artística

La gimnasia artística es una expresión artística pero también una forma de mantener en excelente estado nuestra musculatura y una eficaz terapia para canalizar todas nuestras emociones. Quizá por eso se está convirtiendo en uno de los mejores métodos de prevenir muchas enfermedades y corregir muchos de los males modernos, esto es importante para nuestra salud la **gimnasia artística**. A continuación un detalle de las mejores técnicas para que pueda elegir la que más le conviene.

Todos podemos hacer gimnasia artística

Por supuesto que la gimnasia artística como expresión artística, está reservada a unos pocos elegidos que nos maravillan haciendo gala de sus dones naturales. ¡Qué excepcional! es lo menos que uno piensa al observar una buena pieza de ballet.

Parece un pájaro, comentan algunos al ver saltar a Julio Boca. ¿Cuál es el secreto de estos pocos que consiguen volar frente a las miradas emocionadas y asombradas de sus espectadores? No quepan dudas: sacrificio, esfuerzo y privilegio. Sin embargo no son los únicos capacitados para disfrutar del placer de bailar, esto requiere mucho entrenamiento de gimnasia artística. Por el simple hecho de formar parte de la naturaleza donde todo es movimiento, todos podemos sentir dentro de nosotros la necesidad de danzar siguiendo su llamado. Está en cada uno de nosotros seguir el impulso o hacer oídos sordos anulando esa potencialidad que nos caracteriza como seres vivos.

La gimnasia artística cura porque es liberadora

El movimiento libera, y desde ahí parte el concepto de la cura. Cuando las energías bloqueadas responsables de la mayoría de las enfermedades, se ponen en movimiento, se produce un fenómeno de puesta en marcha de las propias habilidades del cuerpo y la mente para mejorar. Por eso en la actualidad existen muchísimas corrientes de terapia corporal, que basan sus técnicas en ejercicios provenientes de la danza. Todas ellas tienen en cuenta un elemento fundamental:

LA POSTURA: Lo primero que se aprende en cualquier curso de danza o de gimnasia artística es a tomar la postura correcta. Esta es la base de todos los movimientos y el único modo de evitar lesiones. El propio hecho de dedicarle tanto tiempo a encontrar la posición adecuada ya es de por

sí un generador de cambios importantes, ya que implica contrarrestar las malas posiciones a las que estamos acostumbrados, y las compensaciones que solemos hacer en nuestros movimientos cotidianos. El sacro debe apuntar hacia el centro de la tierra, hacia abajo, el ombligo tiene que estar metido hacia adentro y el torso levemente adelantado. Esto permite alinear la columna y tomar conciencia de los espacios que hay entre las vértebras. El peso del cuerpo se distribuye entre el arco interno del pie y los dedos (y no sobre los talones venciendo los arcos y metiendo las rodillas hacia adentro). Hay que prestar atención a los hombros: que estén bajos, los omóplatos juntos, el cuello relajado y la cabeza erguida, elevándose hacia el cielo. De este modo uno toma plena conciencia del esquema óseo y puede comenzar a moverse hacia cualquier dirección, en cualquier sentido y en los tres niveles del espacio: piso, medio y aire.

Qué se logra con la gimnasia artística

- Corregir las mala, posturas.
- Aliviar tensiones: cervicales, lumbares (ejercicios de contracción y expansión de la columna vertebral).
- Combatir depresión y angustia (en general todas las emociones se liberan, sobre todo si se combina con liberación de la voz).
- Reducir el estrés (la preocupación por seguir el ritmo de la música en la gimnasia artística reemplaza a la preocupación estresante de las actividades cotidianas).
- Autoconocimiento corporal (ejercicios de disociación).
- Destreza, agilizar los movimientos y de este modo prevenir lesiones.
- Afinar las formas del cuerpo (ejercicios de elongación y rotación de las articulaciones).
- Fortificar la musculatura (ejercicios de tensión y estiramiento).
- Mantener perfectamente irrigadas las articulaciones (ejercicios de rotación).
- Desarrollar la atención mental (ejercicios de coordinación).
- Sacar a luz la propia personalidad (fundamentalmente con ejercicios de improvisación).

GUÍA PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA



COMPILADOR: Héctor Lautaro Conde Ocaña

MAYO-2014

REFLEXIÓN

LA GIMNASIA RITMICA ES LA VIDA MISMA



Muchos niños y jóvenes han venido hacia mí, con el ánimo de aprender algo de la gimnasia rítmica, a cambio he sido recompensado por Dios al labrarme un espíritu inquebrantable frente a la adversidad.

Es que la gimnasia me ha enseñado que el comportamiento de un hombre no cambiará mientras no cambie su corazón, este cambio exige un cambio de espíritu y de carácter.

Carácter para controlar las emociones, carácter para levantar la cabeza cuando la adversidad y la ingratitud te visitan, carácter para ser paciente y volver a empezar una y otra, en fin enseñar gimnasia rítmica, me ha preparado para tener actitud ante la competencia más importante : **“la vida misma”**

La gimnasia rítmica es mi vida. Te exige lealtad y responsabilidad y te devuelve satisfacción y paz”

Nadia Comaneci.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Diseñar una guía de la técnica la gimnasia artística y su incidencia en la preparación física de los estudiantes de décimo año de educación general básica, paralelos a y b del colegio técnico Baeza del cantón Baeza, provincia de Napo

Objetivos específicos

- Desarrollar en niños y niñas las destrezas necesarias para que ejecuten con ritmo y elegancia circunducción, balanceos, serpentinas y espirales
- Estimular a los estudiantes en la ejecución rítmica y coordinada de balanceos, rotaciones, rodamientos...con la utilización de elementos
- Evaluar el impacto de la aplicación de la guía de la técnica dela gimnasia rítmica.



PRESENTACIÓN

La técnica de la gimnasia rítmica se entiende en este documento educativo como la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian los ejercicios, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran: Las cintas, las clavas, el aro, las pelotas, estas técnicas nos permitirán mejorar el desempeño deportivo de las gimnastas.

Si se desarrolla a plenitud estas técnicas se beneficiaran las y los estudiantes ya que es un ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.



**“La gimnasia rítmica se resume más en palabras que en frases:
Trabajo, ambición, superación, objetivos”**

Sasha Cobish

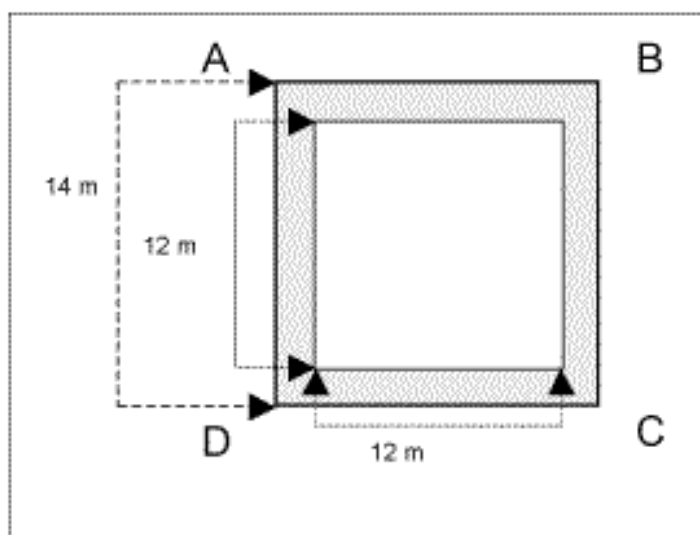
INTRODUCCIÓN

Introducción a la Gimnasia Rítmica

La Gimnasia Rítmica surge como deporte en la década de los 30, en la Unión República Socialistas Soviéticas. Este deporte creado exclusivamente para la mujer, tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que con diversos sistemas surgen en el siglo XVIII en toda Europa Occidental. La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, en Budapest fue organizado el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer campeonato mundial de la gimnasia rítmica. La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, en Budapest fue organizado el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer campeonato mundial de gimnasia rítmica.



PARTES DE LA CANCHA DE ENTRENAMIENTO Y MEDIDAS DE LOS IMPLEMENTOS



CUERDA

Material: [[cáñamo]] o cualquier otro material sintético.

Largo: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

Extremos: tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración.

Forma: en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

Ejecución: las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos.

Movimientos: giros, golpes, saltos, lanzamiento...

Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará.

Actualmente se discute la posibilidad de que la cuerda desaparezca del programa de competición, ya que se considera que es el aparato que menos ha evolucionado en manejo a lo largo de los últimos años. Sin embargo, aún se conserva en la modalidad de conjuntos e individual, por lo que su desaparición definitiva no está clara.

ARO

La gimnasta Anna Bessonova durante un ejercicio de aro.

Material: plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior.

Peso: por lo menos 300 gramo.

Forma: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

Ejecución: el aro define un espacio (física) |espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación muscular de los movimientos.

Movimientos: lanzamiento, desplazamiento, rodada...

El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.

PELOTA

Material: goma (sustancia plástica) o plástico.

Diámetro: 18 a 20 cm.

Peso: por lo menos 400 g.

Archivo: KurylskayaBall.jpg|thumb|200px|Pelota.

Ejecución: la pelota es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa que se requiere una relación más suave y delicada entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos de la

pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

Movimientos: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantescas, retención, deslizamientos...

Lanzamientos: El lanzamiento de la pelota es una sucesión de impulsos que vienen desde las piernas, a través de una ligera flexión de todo el cuerpo hasta llegar a la punta de los dedos. El cuerpo y los brazos se extienden hacia la dirección del lanzamiento. La recepción de la pelota debe efectuarse sin ruido, por lo tanto se amortigua, con una extensión de brazos hacia la pelota, para finalizar el movimiento siguiendo la línea que lleva, enlazando con otro elemento o finalizando el ejercicio.

****Bote:** Para realizar ejercicios de bote, la mano debe amoldarse a la forma de la pelota; la muñeca debe estar fija, el brazo y las rodillas acompañan el movimiento de la pelota con una flexión y extensión de piernas. En el momento del bote acompañaremos la pelota con la mano hasta que salga de la mano. La recepción ha de ser silenciosa, siguiendo la línea del movimiento. Existen botes a una y dos manos, laterales o frontales dependiendo del desplazamiento o del ejercicio que los acompañe.

MAZAS

Material: Plástico, caucho, madera.

Largo: 8 a 5 dm desde un extremo al otro.

Peso: Por lo menos 150 g por maza.

Cuerpo: Parte protuberante.

Cuello: Parte delgada.

Cabeza: Parte esférica.

Ejecución: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras [[asimétrica]] s como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas.

CINTA

Material: satén o un material no [[almidonado]]. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio.

Ancho: 4 cm a 6 cm.

Largo: hasta 6 m.

Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

Ejecución: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento...

El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

“Fernández del Valle, Aurora (1995)”

PRINCIPALES REGLAS DE LA **GIMNASIA RÍTMICA**



El objetivo Conseguir la mayor puntuación posible tras hacer una serie de ejercicios utilizando cuatro aparatos.

Ejercicios Durante el ejercicio las gimnastas tienen que utilizar toda la superficie del suelo, trabajando de forma equilibrada tanto con la mano derecha como con la izquierda, y en constante movimiento, puesto que está penalizado el quedarse quietas. Al finalizar el ejercicio la gimnasta tiene que mantener el aparato en su poder o al menos estar en contacto con cualquier parte de su cuerpo. La música y el ejercicio tienen que finalizar simultáneamente. La duración oscila entre 1 minuto 15 segundos y minuto y medio. Se deduce de la puntuación 0.05 puntos

Los jueces Hay tres grupos de jueces, cada uno de ellos evalúa una característica del ejercicio:

- Valor técnico: evalúa el grado de dificultad dentro de la composición del ejercicio.
- Valor artístico: evalúa la composición del ejercicio desde el punto de vista artístico, es decir la coreografía, el movimiento corporal, la originalidad, y el acompañamiento musical.
- Valor de ejecución: evalúa la perfección en la ejecución del ejercicio.

El resultado En la competición individual se puntúa hasta 5 puntos en el aspecto técnico y artístico, mientras que por la ejecución se dan hasta 10; las tres notas se suman y se divide por dos para obtener la nota final. Por equipos el jurado técnico puntúa como máximo hasta 4, y el artístico hasta 6, manteniéndose la ejecución hasta 10. Se suman las tres notas para obtener la puntuación.

Las penalizaciones Según el grado de fallo los jueces van restando puntuación:

- 0.05 puntos por ligeras distracciones o fallos de precisión
- 0.10 puntos por pequeños fallos
- 0.20 puntos por fallos más importantes
- 0.30 puntos por grandes fallos

También se resta puntuación si alguna gimnasta se sale del tapiz, se pierde el control del aparato, o por elementos no estéticos.

Los aparatos El ejercicio se realiza sobre un tapiz cuadrado de 12.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS **DE BALANCEO CON CINTAS**

OBJETIVO TECNICO

Mejorar la flexibilidad según las condiciones iniciales de cada alumno (a)

OBJETIVO DE VALORES

El respeto y la aceptación de las diferencias individuales.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 36 participantes

DESARROLLO

La mayor parte del movimiento con la gimnasia de la cinta, viene de la parte superior del cuerpo con los brazos iniciando el movimiento de la cinta. Los amplios arcos que fluyen sobre la cabeza, o en frente o detrás del cuerpo, pueden ser de gran hincapié en los puntos más lentos en la pieza del artista. Los tiempos más rápidos requieren coreografías más rápidas, y a menudo utilizando movimientos más ágiles y nítidos. Los círculos, el sacacorchos, los remolinos y las volutas son todos los movimientos comunes en la danza de la cinta. Rara vez en las actuaciones la cinta toca el suelo, a menos que la coreógrafa elija hacerlo.

http://www.ehowenespanol.com/pasos-baile-cintas-como_86738/

- Realizar balanceos en el plano frontal y en dirección vertical.



- Pasar la cinta entre las piernas.



- Realizar balanceos verticales y caminar sin pisar a cinta y realizar balanceos horizontales en los planos transversal y lateral del cuerpo.



- El codo debe flexionarse cuando el brazo este detrás de la espalda



CLASE DE BALANCEO CON CINTAS

Voltereta hacia adelante: partiendo de la posición inicial de cuclillas, con los brazos extendidos impulsarse hacia adelante mediante la extensión de las piernas; apoyar las manos sobre la colchoneta llevando la barbilla al pecho y las caderas en alto, apoyar la espalda, rodar sobre ella mediante una posición encorvada, al tiempo que se llevan las rodillas extendidas, seguidamente se flexionan las rodillas, continuando el impulso con el tronco hasta llegar a la posición inicial.



<http://www.monografias.com/trabajos93/gimnasia-artisitca/gimnasia-artisitca.shtml#conclusioa#ixzz31JejUp5d>

CONCLUSIÓN

Una vez finalizado la clase sobre ejercicios de balanceo con cintas, se puede afirmar que el objetivo propuesto se llevó a cabo de muy buena manera, debido a que se dio a conocer de manera detallada, ejemplificada y didáctica, varios ámbitos de esta práctica deportiva, y de esta manera los estudiantes trabajan sin dificultad alguna.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LOS AROS Y CLAVAS

OBJETIVO TECNICO

Participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.

OBJETIVO DE VALORES

Motivar al trabajo en equipo, superando las diferencias y adversidades.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 36 participantes

DESARROLLO

En la gimnasia rítmica con clavas y aros todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

<http://www.monografias.com/trabajos71/gimnasia-ritmica/gimnasia-ritmica.shtml#ixzz2zjrWpyZ2>

- Balancear el aro de derecha a izquierda en el plano frontal, sujetarlos con las dos manos, por la parte exterior.



- Sujetar el aro por la parte interior y balacearlo de un lado a otro.



- Mover el aro de la parte frontal de la derecha a la izquierda y sujetarlo con una mano



- Balanceo el plano en la parte posterior, sujetándolo con la mano poniéndolo la palma hacia delante.



Balancear de las clavav de derecha a izquierda en el plano frontal, sujetarlos con las dos manos, por la parte exterior.



CLASE DE AROS Y CLAVAS

Voltereta hacia atrás: el ejercicio gimnástico de voltereta hacia atrás se realiza de cuclillas y de espalda a la colchoneta. Se comienza desde la posición de cuclillas y los brazos extendidos al frente de espalda a la colchoneta, sentado sobre los glúteos para inicial la rodada hacia atrás. Rodando sobre los glúteos y la espalda, al mismo tiempo que se flexionan las rodillas, los codos y el cuello. Colocar las manos sobre la colchoneta y extender los codos para luego llegar de nuevo a la posición de cuclillas.



<http://www.monografias.com/trabajos93/gimnasia-artisitca/gimnasia-artisitca.shtml#conclusioa#ixzz31Jk4Vk8i>

CONCLUSIÓN

Esta práctica es una disciplina que requiere de mucho esfuerzo, perseverancia, constancia y pasión, para conseguir ver los deseados frutos, los cuales siempre son a largo plazo pues el entrenamiento para realizar las modalidades de la Gimnasia Artística, necesita de mucho tiempo y cuidado.

LA PELOTA

OBJETIVO TECNICO

Trabajar la creatividad individualmente.

OBJETIVO DE VALORES

Aprovechar el fracaso como elemento educativo.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 36 participantes

DESARROLLO

Una gimnasta lleva a cabo una rutina delicada y apasionada con el aparato de bola en la gimnasia rítmica. Puede demostrar sus habilidades de ballet, baile y gimnasia artística para lograr los puntos requeridos en una competencia. Las siguientes técnicas son difíciles de aprender pero las gimnastas rítmicas pueden verlas como sencillas.

http://www.ehowenespanol.com/pelota-gimnasia-ritmica-como_350168/

- Balancear de la pelota de derecha a izquierda en el plano frontal, sujetarlos con las dos manos, por la parte exterior.



- Sujetar la pelota por la parte interior y balacearlo de un lado a otro

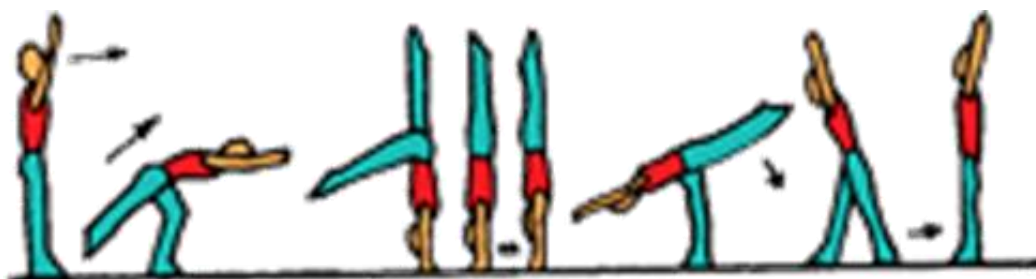


- Balanceo el plano en la parte posterior, sujetándolo con la mano poniéndolo la palma hacia delante.



CLASE RECIBIDA CON PELOTA

Posición invertida: se debe partir de pie. A continuación, se apoyan las manos en el suelo, paralelas una con respecto a la otra, y perpendiculares al resto del cuerpo, sin que una mano esté más avanzada o retrasada de la otra. Una vez colocado este apoyo, se debe dar un impulso con una de las piernas, y luego avanzar la otra verticalmente, de manera que las dos piernas queden paralelas entre sí y totalmente estiradas en posición vertical. De esta manera, se consigue el equilibrio en posición invertida. La mirada debe mantenerse fija hacia las manos, y los músculos contraídos.



<http://www.monografias.com/trabajos93/gimnasia-artisitca/gimnasia-artisitca.shtml#conclusioa#ixzz31JnfshdB>

CONCLUSIÓN

Se puede resumir que la gimnasia artística con pelota es un deporte en el que la competición gira sobre todo, en la fuerza, agilidad, concentración y coordinación. Es por eso que en las últimas décadas los gimnastas se han centrado en el único propósito de incrementar dicha cualidad.

CUERDAS

OBJETIVO TECNICO

Trabajar en pequeñas coreografías con música.

OBJETIVO DE VALORES

Aprovechar las situaciones de juego para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 36 participantes

DESARROLLO

En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica

- Balancear de la cuerda de derecha a izquierda en el plano frontal, sujetarlos con las dos manos, por la parte exterior.



- Sujetar la cinta por la parte interior y balancearlo de un lado a otro.



- Balanceo el plano en la parte posterior, sujetándolo con la mano poniéndolo la palma hacia delante.



CLASE RECIBIDA CON PELOTA

La rueda: este movimiento se inicia desde la posición de pie con los brazos extendidos en alto, luego se ejecuta una elevación de la pierna de ataque totalmente extendida y con la mayor amplitud. La pierna de apoyo se gira un poco en el mismo sentido, en la medida que la pierna de ataque comienza su descenso-apoyo. Logrado el impulso, el cuerpo totalmente extendido, desciende, buscando con los brazos la mayor distancia posible hacia delante. La p

Pierna de atrás comienza a ascender simultáneamente formando una línea recta con el resto del cuerpo. Después apoyar las manos, una mano primero y otra después, formando una línea vertical. La segunda pierna se eleva sin llegar a alcanzar la otra. Luego se apoya una y otra pierna en la prolongación de la línea vertical que debe describir la trayectoria de todo el movimiento. Al tiempo que el cuerpo se incorpora, finalizando con las piernas separadas y los brazos extendidos y arriba.



<http://www.monografias.com/trabajos93/gimnasia-artistica/gimnasia-artistica.shtml#conclusioa#ixzz31I4UgdOg>

CONCLUSIÓN

La clase de gimnasia rítmica con cuerda, es sumamente dinámica y participativa por cuanto cada estudiante tiene la oportunidad de crear sus propias rutinas ya sean grupales e individuales.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Diseñar una guía para mejorar la preparación física en la gimnasia artística de los estudiantes

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Enseñar los beneficios de una preparación física adecuada	Preparación física Preparación técnico - táctica	Socialización de la guía para mejorar la preparación física en la gimnasia artística de los estudiantes	Se cuenta con un infocus, una portátil y con la guía en dispositivo magnético para ser proyectado ante los estudiantes y docentes	Investigador, docentes, estudiantes	En el mes de julio o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara en el salón de actos de la Institución

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de julio del 2013 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 y docentes	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 31 de julio del 2013 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 2012 – 2013 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 a estudiantes y docentes 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
<p>Equipo de gestión de la Institución</p> <p>Equipo de trabajo (micro proyectos)</p>	<p>Autoridades del plantel</p> <p>Investigador</p>	<p>Organización previa al proceso.</p> <p>Diagnostico situacional.</p> <p>Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

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 preparación física en los estudiantes
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los docentes en la preparación física Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía para mejorar la preparación física
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la guía de la preparación física en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
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

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

www.momografias.com

www.wikipedia.com

<http://www.educar.org/educacionfisicaydeportiva/historia/gimnasiaartistica.asp>

<http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/gimnasiartistica.htm>

<http://www.gimnasia.us/artistica/deportiva/entrenamiento-tecnico-tactico/>

<http://annaidmundorock.blogspot.com/2011/09/preparacion-tactica-y-teorica.html>

ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Encuesta dirigida a los estudiantes del Colegio Técnico "Baeza"

Instrucciones: Lea detenidamente los siguientes items y señale cual es el más conveniente.

Pregunta N° 1.- ¿Conoce usted en qué consiste la gimnasia general?

SI ()

NO ()

Pregunta N°2.- ¿Considera que se debe practicar la gimnasia aeróbica antes que la gimnasia artística?

SI ()

NO ()

Pregunta N°3.- ¿Sabe en qué consiste la gimnasia rítmica?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 4.- ¿Conoce las cuatro disciplinas de la gimnasia artística femenina?

SI ()

NO ()

Pregunta N°5.- ¿La modalidad de gimnasia en suelo requiere de práctica?

SI ()

NO ()

Pregunta N°6.- ¿Está dispuesto a practicar ejercicios con balón?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 7.- ¿Sabes que al desarrollar la fuerza y la resistencia puedes desarrollar cualidades como velocidad y coordinación?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 8.- ¿Sabías que con la preparación física general puedes desarrollar velocidad, resistencia, flexibilidad y velocidad?

SI ()

NO ()

Pregunta N°9.- ¿¿Conoces que la preparación física es indispensable para poder realizar el proceso de preparación del deportista?

SI ()

NO ()

Pregunta N°10.- ¿Conoces que con la preparación física específica desarrollas funciones orgánicas y sistemas energéticos?

SI ()

NO ()

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

GRACIAS POR SU COLABORACION