



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

MODALIDAD PRESENCIAL

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

TEMA

**“LA FLEXIBILIDAD CORPORAL EN LA ACTIVIDAD GIMNÁSTICA EN
LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “CARACAS” DEL CANTÓN TISALEO”**

Autora: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Tutor: Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

Ambato – Ecuador

2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres, con C.C.180231374-0, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL EN LA ACTIVIDAD GIMNÁSTICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CARACAS” DEL CANTÓN TISALEO”, desarrollado por Daniela Elizabeth Ortiz Chasi, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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.



Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres
C.C.180231374-0
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



Daniela Elizabeth Ortiz Chasi
C.C.180404389-9
AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL EN LA ACTIVIDAD GIMNÁSTICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CARACAS” DEL CANTÓN TISALEO”, 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.



Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

C.C.180404389-9

AUTORA

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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL EN LA ACTIVIDAD GIMNÁSTICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CARACAS” DEL CANTÓN TISALEO”, presentado por Daniela Elizabeth Ortiz Chasi, egresada de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Abril-Septiembre 2015, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Lcdo. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez
C.C.180181945-7
MIEMBRO



Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
C.C.180169779-6
MIEMBRO

DEDICATORIA

Desde lo más noble de mi corazón, dedico este trabajo a mi Dios, a mi padre a mi madre, a mi familia y a todas las personas quienes de una u otra manera me ayudaron a conseguir este triunfo con su amor y comprensión y contribuyeron para la culminación del presente proyecto.

Daniela

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme la oportunidad de vivir. A la Universidad Técnica de Ambato, a mi tutor, por su guía en esta investigación. A las autoridades y docentes de la Escuela de Educación Básica General Córdova, por su apertura para la consecución de este trabajo.

A mis compañeros por las experiencias compartidas durante nuestra formación, y a todos quienes de una u otra manera me apoyaron para lograr este objetivo.

Daniela

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Executive Summary	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización.....	3
Árbol de Problemas	5
1.2.2. Análisis crítico.....	6
1.2.3. Prognosis	6
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Interrogantes de la investigación.....	7
1.2.6. Delimitación del objetivo de la investigación.....	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo General	9
1.4.2. Objetivos Específicos	9

CAPITULO II	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes Investigativos	10
2.2. Fundamentación Filosófica	12
Fundamentación Epistemológica	13
Fundamentación Ontológica	13
Fundamentación Axiológica	14
2.3. Fundamentación Legal	14
2.4. Categorías Fundamentales	16
2.4.1 Fundamento Teórico de la Variable Independiente	19
2.5. Hipótesis	44
2.6. Señalamiento de variables	47
2.6.1. Variable Independiente	47
2.6.2. Variable Dependiente	47
CAPÍTULO III	48
METODOLOGÍA	48
3.1. Enfoque Investigativo	48
3.2 Modalidad de la Investigación	48
3.3. Niveles o Tipos de la Investigación	49
3.4. Población y Muestra	49
3.5. Operacionalización de variables	50
3.6. Técnicas e Instrumentos de recolección	52
3.7. Recolección de la investigación	52
3.8. Procesamiento y Análisis de la información	52
CAPITULO IV	53
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	53
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados	53
4.2 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.	63
4.3 Verificación de la Hipótesis	73
4.3.1 Modelo Lógico.	73

4.3.2 Selección del nivel de Significación	73
4.3.3 Especificación Estadístico	73
4.3.4 Especificación de riesgos de aceptación.	73
4.3.5 Análisis de Variables.....	74
CAPITULO V	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1 Conclusiones	76
5.2 Recomendaciones	77
CAPÍTULO VI.....	78
LA PROPUESTA.....	78
6.1 Datos informativos	78
6.2 Antecedentes de la propuesta	78
6.3 Justificación.....	79
6.4 Objetivos	80
6.4.1 Objetivo general.....	80
6.4.2 Objetivos específicos.....	80
6.5 Análisis de factibilidad	80
6.6 Fundamentación teórica y técnica	81
6.6.1 Fundamentación teórica	81
6.6.2 Fundamentación técnica	82
6.7 Metodología. Modelo Operativo	87
BIBLIOGRAFÍA.....	122
ANEXOS.....	125
Anexo 1. Encuesta a docentes	126
Anexo 2. Encuesta a estudiantes	128
Anexo 3. Tabla de distribución de Chi ²	130
Anexo 4. Fotografías	132

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y Muestra	49
Cuadro 2. Variable Independiente: Flexibilidad corporal.....	50
Cuadro 3. Variable Dependiente: Actividad Gimnastica.....	51
Cuadro 4. Preguntas básicas	52
Cuadro 5. Ejercicios de flexibilidad corporal.....	53
Cuadro 6. Realizar actividades de resistencia	54
Cuadro 7. Actividades físicas, de velocidad o flexibilidad	55
Cuadro 8. Poseen la suficiente movilidad articular.....	56
Cuadro 9. Apropiaada elasticidad muscular	57
Cuadro 10. Desarrollar actividades gimnásticas	58
Cuadro 11. Disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos	59
Cuadro 12. Actividades deportivas	60
Cuadro 13. Practica ejercicios de inhalación y exhalación	61
Cuadro 14. Desarrolla estrategias que promuevan Actividad Gimnastica.....	62
Cuadro 15. Ejercicios de flexibilidad corporal.....	63
Cuadro 16. Realizar actividades de resistencia	64
Cuadro 17. Realizar actividades de resistencia	65
Cuadro 18. Movilidad articular	66
Cuadro 19. Apropiaada elasticidad muscular	67
Cuadro 20. Desarrollar actividades gimnásticas	68
Cuadro 21. Practica con frecuencia deportes recreativos.....	69
Cuadro 22. Promueve la institución educativa actividades deportivas	70
Cuadro 23. Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación.....	71
Cuadro 24. Estrategias que promuevan Actividad Gimnastica.....	72
Cuadro 25. Frecuencias observadas	74
Cuadro 26. Frecuencias esperadas	74
Cuadro 27. Cálculo de χ^2	74
Cuadro 28. Cálculo de χ^2 teórico	75
Cuadro 29. Modelo Operativo.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	16
Gráfico 3. Constelación de la Variable Independiente	17
Gráfico 4. Constelación de la Variable Dependiente	18
Gráfico 5. Ejercicios de flexibilidad corporal	53
Gráfico 6. Realizar actividades de resistencia	54
Gráfico 7. Actividades físicas, de velocidad o flexibilidad	55
Gráfico 8. Poseen la suficiente movilidad articular	56
Gráfico 9. Apropiaada elasticidad muscular	57
Gráfico 10. Desarrollar actividades gimnásticas	58
Gráfico 11. Disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos	59
Gráfico 12. Actividades deportivas	60
Gráfico 13. Practica ejercicios de inhalación y exhalación	61
Gráfico 14. Desarrolla estrategias que promuevan Actividad Gimnastica	62
Gráfico 15. Ejercicios de flexibilidad corporal	63
Gráfico 16. Realizar actividades de resistencia	64
Gráfico 17. Realizar actividades de resistencia	65
Gráfico 18. Movilidad articular	66
Gráfico 19. Apropiaada elasticidad muscular	67
Gráfico 20. Desarrollar actividades gimnásticas	68
Gráfico 21. Practica con frecuencia deportes recreativos	69
Gráfico 22. Promueve la institución educativa actividades deportivas	70
Gráfico 23. Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación	71
Gráfico 24. Estrategias que promuevan Actividad Gimnastica	72
Gráfico 25. Campana de Gauss	75

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: “LA FLEXIBILIDAD CORPORAL EN LA ACTIVIDAD GIMNASTICA EN LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CARACAS” DEL CANTÓN TISALEO

AUTORA: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

TUTOR: Mg. Fabricio Lozada

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis se centra en “La flexibilidad corporal en la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo”. El objetivo principal es entregar a la comunidad educativa un análisis detallado del problema planteado. Gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico, registrando los antecedentes previos de esta investigación, para luego, fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas, e internet, mediante la cual se plantea una hipótesis: “La flexibilidad corporal mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo”. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes, para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información tanto a nivel primario como secundario. Es importante señalar que los datos primarios fueron recogidos directamente en el lugar de los hechos a través de cuestionarios y fichas de observación a profesores y estudiantes respectivamente, para lo cual se llevaron a cabo una serie de encuestas y listas de cotejo. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear una Propuesta de solución: “Manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo”. La tesis consta de seis capítulos en los que se estudiaron distintos tópicos según la importancia que reportarán a la investigación.

Palabras clave: Flexibilidad, corporal, actividad, física, racional, Coordinación, motricidad, capacidades, cultura, recreación, educación.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL CULTURE

TOPIC: “THE BODY FLEXIBILITY IN ACTIVITY IN STUDENTS GIMNASTICA SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE EDUCATION UNIT “CARACAS” CANTON TISALEO”.

AUTHOR: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

TUTOR: Mg. Fabricio Lozada

EXECUTIVE SUMMARY

This thesis focuses on “Body flexibility in gymnastics student activity seventh year of basic education of the Education Unit “Caracas” Canton Tisaleo”. The main objective is to deliver the educational community a detailed analysis of the problem. Through field research we proceed to the construction of the theoretical framework, recording the previous history of this research, then, properly substantiate the variables, based on information gathered from books, pamphlets, magazines, and the Internet, in which a hypothesis is proposed: “The body flexibility affects the student activity gymnastics seventh year of basic education of the Education Unit “Caracas” Canton Tisaleo”. Once the research methodology established appropriate tools for processing information useful for quantitative and qualitative analysis of the variables investigated, proceeding to statistically analyze the data, being able to establish the relevant conclusions and recommendations are made, to achieve as described above, information was collected both primary and secondary level. It is important to note that the primary data were collected directly into the scene through questionnaires and observation forms to teachers and students respectively, which were carried out a series of surveys and checklists. Depending on what is revealed by the investigation proceeds to raise a proposed solution: "Manual of activities for the proper use of body flexibility through gymnastic activity, students focused seventh year of basic education of the Education Unit “Caracas” Tisaleo Canton. The thesis consists of six chapters in which different topics were studied according to the importance of the investigation report to.

Keywords: Flexibility, body, activity, physical, rational, coordination, motor skills, capabilities, culture, recreation, education.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica de los niños de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA: se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas con el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos generales y específicos.

CAPITULO II; EL MARCO TEORICO: se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGIA: se señala el Enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población muestra, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS: se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: se describen la Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPITULO VI, LA PROPUESTA: se señala el tema, los datos informativos, los antecedentes, la justificación, la factibilidad, los objetivos, la fundamentación, el modelo operativo, el marco administrativo y la previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“La flexibilidad corporal en la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo”.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el **Ecuador**, el gobierno ha tomado iniciativas para mejorar la flexibilidad, la elasticidad muscular y movilidad articular, mediante la inclusión de la actividad física en las escuelas, incrementando las horas de Cultura Física durante la jornada, como un esfuerzo por mejorar la condición física, flexibilidad y elasticidad de los estudiantes en general. Con base a la movilidad articular y a la elasticidad muscular, proporcionando el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo a los niños realizar acciones que requieran una gran agilidad y destreza. la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. (Ramos, 2011, pág. 12)

Existen Docentes que no están preparados didácticamente en cultura física para desempeñar su función como maestros, pese a existir iniciativas del estado para mejorar la condición física de los estudiantes, incrementando las horas para dichas actividades; de ahí que surge el gran problema de desconocimiento de la verdadera utilidad de una actividad gimnastica y el fracaso en la flexibilidad corporal de los estudiantes que se trata de enseñar ofreciéndole una noción para poder tener un buen rendimiento en la flexibilidad corporal.

En la provincia de **Tungurahua** también se puede observar que en la mayoría de instituciones educativas en el área de cultura física a la hora de

impartir clases se desarrolla muchas disciplinas, pero ninguna es ejecutada con propiedad, es decir con una metodología acorde mediante una planificación a conciencia poniendo de manifiesto la pedagogía y didáctica que fortalezca toda actividad física trabajado dentro del proceso educacional en forma eficiente por parte del docente. (Naranjo, 2012, pág. 15)

A nivel de la provincia se ha palpado que algunos Docentes no utilizan actividades gimnásticas de manera regular, del mismo modo un gran porcentaje de instituciones educativas no incluyen estas actividades dentro de su currículo y aquellos que lo utilizan no lo hacen conscientemente, pues no llevan a cabo una planificación previa para desarrollar su flexibilidad corporal, esto está teniendo como consecuencia que se den retrasos en el aprendizaje de los estudiantes.

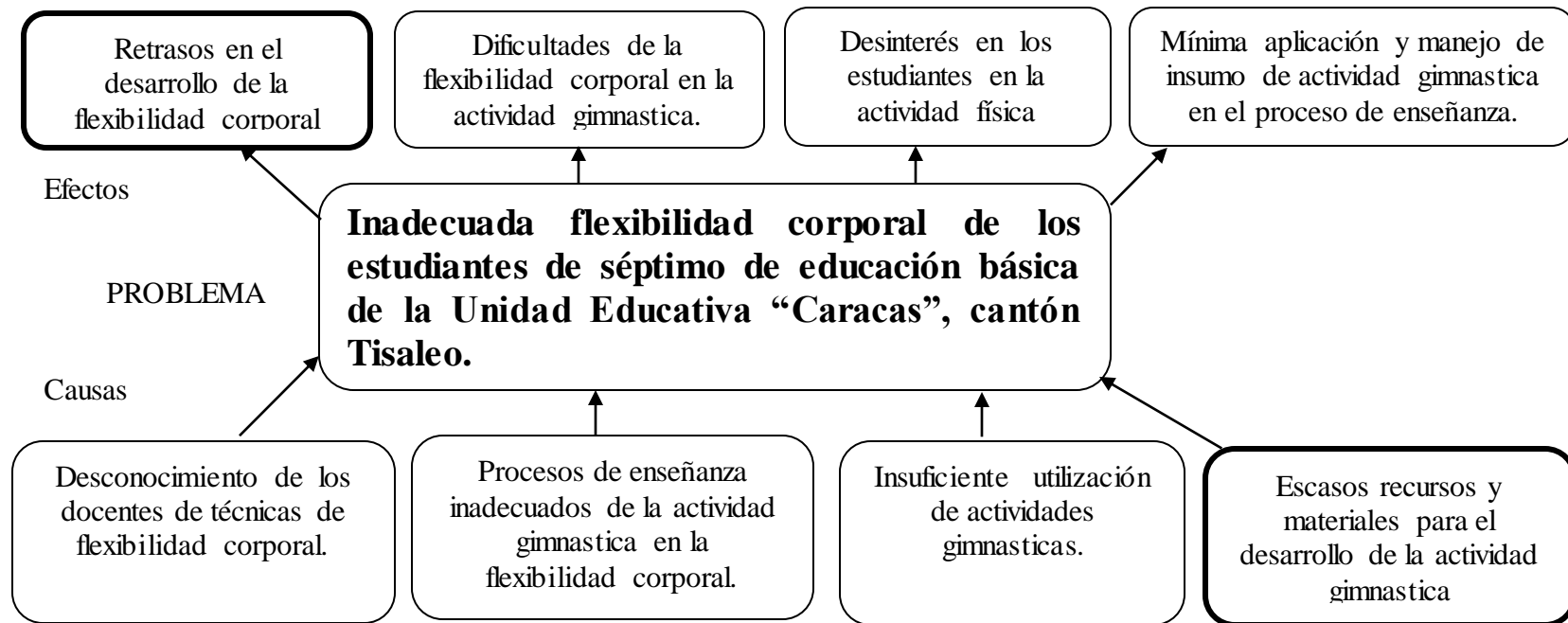
Se puede observar que las instituciones no le dedican la debida importancia a las actividades gimnásticas ni tampoco le brindan la suficiente atención al desarrollo de la flexibilidad corporal en los estudiantes; por lo tanto, sería importante que los Docentes realizaran actividades de flexibilidad corporal apropiada a las necesidades y requerimientos de los estudiantes en actividad gimnástica, para que otro sea su desempeño corporal.

La **Unidad Educativa “Caracas”** del Cantón Tisaleo, provincia de Tungurahua es una institución educativa fiscal, a la que acuden un promedio de 120 estudiantes del cantón y sus alrededores, su infraestructura es apropiada, pues cuenta con suficientes aulas, oficina y espacios recreativos así mismo dispone de un personal suficiente y capacitado.

La investigadora de forma personal pudo evidenciar que durante las jornadas de trabajo, especialmente en las actividades de cultura física no se desarrolla la flexibilidad corporal ni tampoco se ejecutan ejercicios que contribuyan a generar la gimnástica por lo tanto, los estudiantes están experimentando retrasos en su aprendizaje, es indispensable entonces la aplicación de esta técnica para mejorar este problema.

Árbol de Problemas

Gráfico 1: Árbol de problemas



Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Fuente: La Investigación

1.2.2. Análisis crítico

La inadecuada utilización de la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” Cantón Tisaleo, tiene como una de las causas el desconocimiento de los docentes de técnicas de flexibilidad corporal, esto ha dado como efecto retrasos en el desarrollo de la flexibilidad corporal, esto significa que los estudiantes no tendrán una buena flexibilidad para la actividad gimnástica.

Así mismo los procesos de enseñanza inadecuados de la actividad gimnástica en la flexibilidad corporal ha provocado dificultades en la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica, por lo tanto en los estudiantes habrá dificultades para poder ejecutar la flexibilidad en la actividad gimnástica.

También existe insuficiente utilización de actividades gimnásticas lo que ha originado un desinterés en los estudiantes en la actividad física, eso significa que los estudiantes no tienen el mínimo interés en aprender la actividad gimnástica.

Existen escasos recursos y materiales para el desarrollo de la actividad gimnástica produciendo una mínima aplicación y manejo de insumo de actividad gimnástica en el proceso de enseñanza, por lo tanto los estudiantes no podrán aprender con facilidad para poder tener una buena flexibilidad.

1.2.3. Prognosis

De no solucionar el problema de retrasos en el desarrollo de la flexibilidad corporal se continuará con dificultades en la actividad gimnástica, se mantendrá el desinterés en los estudiantes en la actividad física, se continuará con la mínima aplicación y manejo de insumo de actividad gimnástica en el proceso de enseñanza.

Los niños tendrán dificultades de obesidad, desórdenes alimenticios, seguirán siendo sedentarios y demostrando desinterés en la realización de actividades

físicas, esto además iniciando por la falta de motivación de los padres de familia y el escaso desarrollo de programas deportivos, competitivos, etc., por parte de la institución educativa.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo incide la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo?

1.2.5. Interrogantes de la investigación

- ¿Qué beneficios aporta la flexibilidad corporal a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo?
- ¿Cuál es la importancia de la actividad gimnástica en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo?
- ¿Se provee alguna alternativa de solución a la inadecuada utilización de la flexibilidad corporal y su incidencia en la actividad gimnástica, enfocado a la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo?

1.2.6. Delimitación del objetivo de la investigación

Delimitación de contenido

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: La flexibilidad corporal en la actividad gimnástica

Delimitación espacial

Este trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa “Caracas” en el aula de séptimo año, esta institución se encuentra ubicada en el caserío Santa Lucia Centro, Cantón Tisaleo, provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal

El proyecto se desarrolló durante el año lectivo 2014 – 2015.

Unidades de Observación

Docentes

Niños

1.3. Justificación

El presente proyecto de investigación es **importante**, puesto que constituye una herramienta valiosa que contribuirá a la flexibilidad corporal de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Caracas”, en los momentos actuales es necesario mantener una buena flexibilidad dentro de la actividad gimnástica.

El **interés** de la presente investigación es emplear una técnica de flexibilidad ya que es el anhelo de la investigadora contribuir a los niños para que mejoren su condición física y disfruten desarrollando una buena actividad gimnástica.

La **utilidad** es encaminar a los estudiantes por el gusto, el deseo de poner en práctica un deporte especialmente la actividad gimnástica en busca de superar la flexibilidad.

El **impacto** que causara será notorio porque los estudiantes de séptimo año de educación básica que realizaran a la perfección y pondrán en práctica de forma correcta la flexibilidad a la hora de realizar la actividad gimnástica y servirá de referencia al resto de educandos de la institución durante las horas de cultura física.

Los **beneficiarios** son los estudiantes de séptimo año de educación básica que van a recibir una buena flexibilidad corporal para poder realizar la actividad gimnástica.

Es **factible** porque se dispone con todos recursos, materiales, se cuenta también con suficientes fuentes de información y consulta para llevarlo a cabo, además del apoyo de las autoridades, padres de familia y estudiantes.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de la flexibilidad corporal en la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas”. Cantón Tisaleo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar los beneficios que aporta la flexibilidad corporal a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo.
- Identificar la importancia de la actividad gimnastica en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo.
- Proponer una alternativa de solución para la inadecuada utilización de la flexibilidad corporal y su incidencia en la actividad gimnastica, enfocado a la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Según las investigaciones realizadas en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato existen trabajos de alguna manera similares al tema propuesto, en la unidad Educativa Caracas no se ha encontrado ningún dato previo al tema, siendo así un trabajo de carácter original, tomando como punto que las investigaciones similares, que se basan en la variable independiente y dependiente.

Tema: La flexibilidad corporal y su influencia en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la escuela del conservatorio de música y danza la merced Ambato en la provincia de Tungurahua.

Autor: Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

Quien al finalizar su trabajo de investigación llegó a las conclusiones:

- Los maestros no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de Aprendizaje de las estudiantes, puesto que no existe una metodología adecuada que permita potencializar las habilidades y destrezas psicomotoras en las niñas.
- Dentro de los métodos de alcance de la Flexibilidad se encuentra la diferentes técnicas, las cuales se hace difícil el reconocimientos de las mismas, razón por la cual no se trabaja una estructura de formación para las niñas, por lo que la utilización de las técnicas de elasticidad no favorecen y no ayudan que día a día se logren resultados óptimos dentro de la danza.
- Las estudiantes refieren que en la práctica de algunos ejercicios que tienen que ver con Split en barra presentan dolor y en algunas ocasiones lesiones puesto que no ejecuten un control adecuado en la amplitud y coordinación de movimiento. (Indacochea, 2013, pág. 58)

Se puede expresar que las técnicas propuestas por los docentes no han sido del todo eficaces para el desarrollo de las niñas, tomando en cuenta que para un mejor desarrollo se necesitan técnicas de buen manejo de la flexibilidad para que permita una excelente elasticidad tomando así como punto clave tener buenos resultados.

Igualmente se pudo detectar similitud en la variable independiente, en el trabajo investigativo.

Tema: “La flexibilidad en los fundamentos técnicos del baloncesto del equipo masculino del colegio “Elías toro Funes” de las categorías superior, media e inferior de la parroquia Quisapincha del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua”

Autor: Wilson Efrén Paredes Ojeda

Quien al finalizar su trabajo de investigación llegó a las conclusiones:

- Los procesos que emplean los profesores entrenadores en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto no se sustentan en orientaciones pedagógicas didácticas pertinentes.
- Es necesaria la elaboración de una guía didáctica relacionada con procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar los niveles de ejecución.
- La guía didáctica desde el punto de vista metodológico y organizativo en la labor educativa- deportiva promueve de manera efectiva los niveles de aprendizaje cognitivo, procedimental y actitudinal. (Paredes, 2012, pág. 78)

Para una buena técnica o coordinación de baloncesto se puede expresar que se necesitan diversos puntos, que se relacionan con la elaboración de una guía didáctica, siendo esta el punto clave para un buen manejo de técnicas para un mejor desarrollo.

Igualmente se pudo detectar similitud en la variable dependiente, en el trabajo investigativo:

Tema: Los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de gimnasia y su incidencia en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación

básica de la escuela fiscal España de la ciudad de Ambato en el año lectivo 2008-2009.

Autor: Gómez Altamirano Silvia Hipatia

Quien al finalizar su trabajo de investigación llegó a las conclusiones:

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia le dan al estudiante la posibilidad de aprender y mejorar sus conocimientos así como también de mejorar su flexibilidad a su propio ritmo, siguiendo diferentes caminos según su propio proceso de aprendizaje y preparación.
- La Gimnasia bien utilizada libera al docente de realizar tareas repetitivas, brindándole la posibilidad de convertirse en un organizador de la interacción entre el estudiante y los ejercicios que realizará y además mejora su flexibilidad.
- El utilizar los procesos adecuados, le da la posibilidad al docente de dedicar mayor tiempo a estimular a sus estudiantes, a atenderlos en forma individual, a orientar sus dudas y a investigar sobre nuevas técnicas. (Gomez, 2009, pág. 71)

Se puede expresar que la gimnasia es el método más eficaz para el desarrollo de las personas de manera rítmica, expresando que no necesariamente se requieren técnicas claves, sino al contrario, es la expresión corporal lo fundamental de cada persona.

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación se basa en el paradigma crítico propositivo. Es crítico porque analiza la realidad del problema de la inadecuada flexibilidad corporal de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas”, cantón Tisaleo, sus causas y razones dentro de un contexto determinado. Es propositivo porque una vez realizado el análisis crítico se puede plantear propuestas o alternativas de solución.

Este proyecto de investigación tiene el sustento teórico en las diferentes visiones de la pedagogía deportiva, que se fundamenta, en el incremento del protagonismo de las alumnas y los alumnos en el proceso deportivo, con la interpretación y solución de problemas en contextos reales e hipotéticos,

participando activamente en la transformación de la sociedad. En esta perspectiva pedagógica, la actividad del deporte debe desarrollarse esencialmente por vías productivas y significativas que dinamicen la actividad física, para llegar a los procesos con la aplicación de la flexibilidad corporal. (Gemma, 2012)

La mejor manera del diario vivir sería la práctica del deporte en el caso de los estudiantes mejorar su actividad gimnástica y las diferentes ramas que en el abarcan, tomado como prioridad para una buena salud como la base para un buen desarrollo y previo para una buena actividad física en los alumnos y alumnas con un excelente desempeño en la flexibilidad corporal.

2.2.1 Fundamentación Epistemológica

Permite profundizar en las diversas tendencias del conocimiento de la Cultura Física con el objeto de analizar y asumir una postura crítica sobre las perspectivas teóricas de la Flexibilidad corporal y la Actividad gimnástica que caracterizan la producción de conocimientos en el campo de las Ciencias Sociales y su relación e interconexión con la investigación socio-educativa.

Al tener conocimientos previos sobre la flexibilidad permite reducir y evitar inconvenientes al momento de realizar movimientos gimnásticos, con ello se podrá realizar técnicas adecuadas disminuyendo lesiones musculares y articulares, facilitando el aprendizaje y la asimilación de un buen estilo de vida. (Di Cesare, 2000)

Se puede entender que para una musculatura de excelencia se necesita poner en práctica la flexibilidad manifestando que en la práctica de la misma no correremos ningún riesgo ni pasaremos por ninguna lesión asegurando así que para un cuerpo sano se necesita de dos factores, una buena alimentación y una rutina de ejercicios.

2.2.2 Fundamentación Ontológica

El ser humano para poder tener una vida saludable necesita del ejercicio, ahora al hablar, de una edad específica como son los niños de séptimo año de educación básica su naturaleza y la forma de llegar a ellos es diferente, la

flexibilidad gimnástica al momento de practicarla depende mucho de la alimentación y los hábitos basados en un horario al instante de realizar actividades físicas. (Vasilachis de Gialdino, 2009)

Se puede manifestar que para un buen estilo de vida se necesitan tres factores primordiales como lo son la disciplina, la alimentación y la actividad física tomando en cuenta sus respectivas funciones para el crecimiento de los niños tanto a nivel personal como de desarrollo intelectual, por lo tanto el conocimiento de los beneficios de la actividad física y la flexibilidad corporal, contribuirá a tomar conciencia de llevar una vida sana.

2.2.3 Fundamentación Axiológica

Se interpreta en los valores demostrados en cada actividad propuesta en el deporte los cuales son ocupados por cada niño o niña se identifica en el respeto mutuo, en la valoración de cada participante, añadiendo la honorabilidad, la honestidad, primordialmente se puede interpretar que para un buen desarrollo personal se necesita de compañerismo siendo así los valores mencionados los más importantes para unos deportistas de éxito. (Jesaito, 2012)

Se puede expresar que un niño o niña aprende a aplicar en sus actitudes y comportamiento durante la ejecución de un deporte o actividad física los valores dentro y fuera del aula en las actividades realizadas demostrando su personalidad y cuán importante es para que un niño tenga éxito que practique valores y enseñanzas, pues eso implica la Cultura Física, los que trascenderán en varios aspectos a lo largo de su vida.

2.3. Fundamentación Legal

Constitución de la República

Art. 8. Condición del deportista. Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

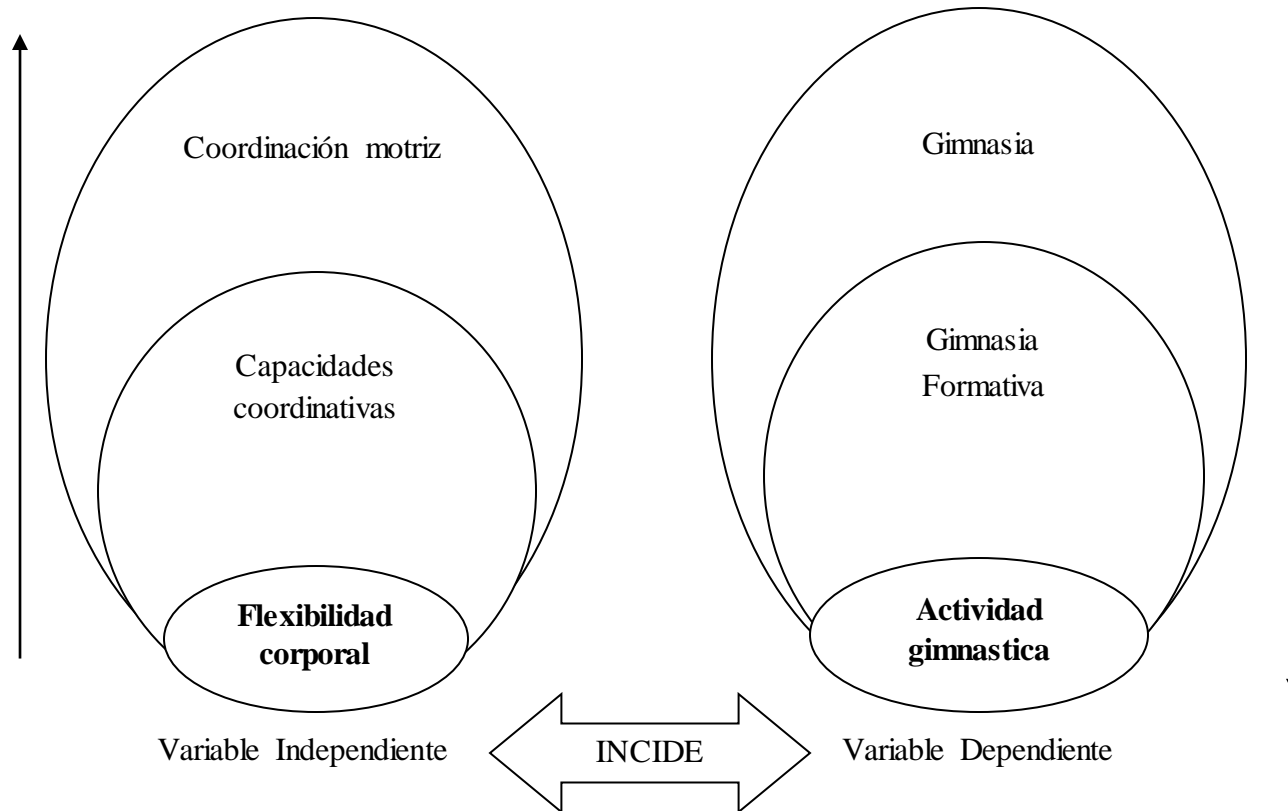
Art. 11. De la práctica del deporte, educación física y recreación. Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 24. Definición de deporte. El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

El estado tiene la obligación de brindar una educación basada en enseñanzas de todo tipo especialmente en la práctica del deporte lo cual permitiría tener un mejor estilo de vida lleno de habilidades, juegos y sobre todo se podría manifestar valores entre compañeros. El deporte se caracteriza en plasmar diversas actividades para cada niño o niña lo cual les brinda una mejor elasticidad sin correr riesgos y con una mejor distracción para el desarrollo de cada uno.

2.4. Categorías Fundamentales

Gráfico 2. Categorías Fundamentales

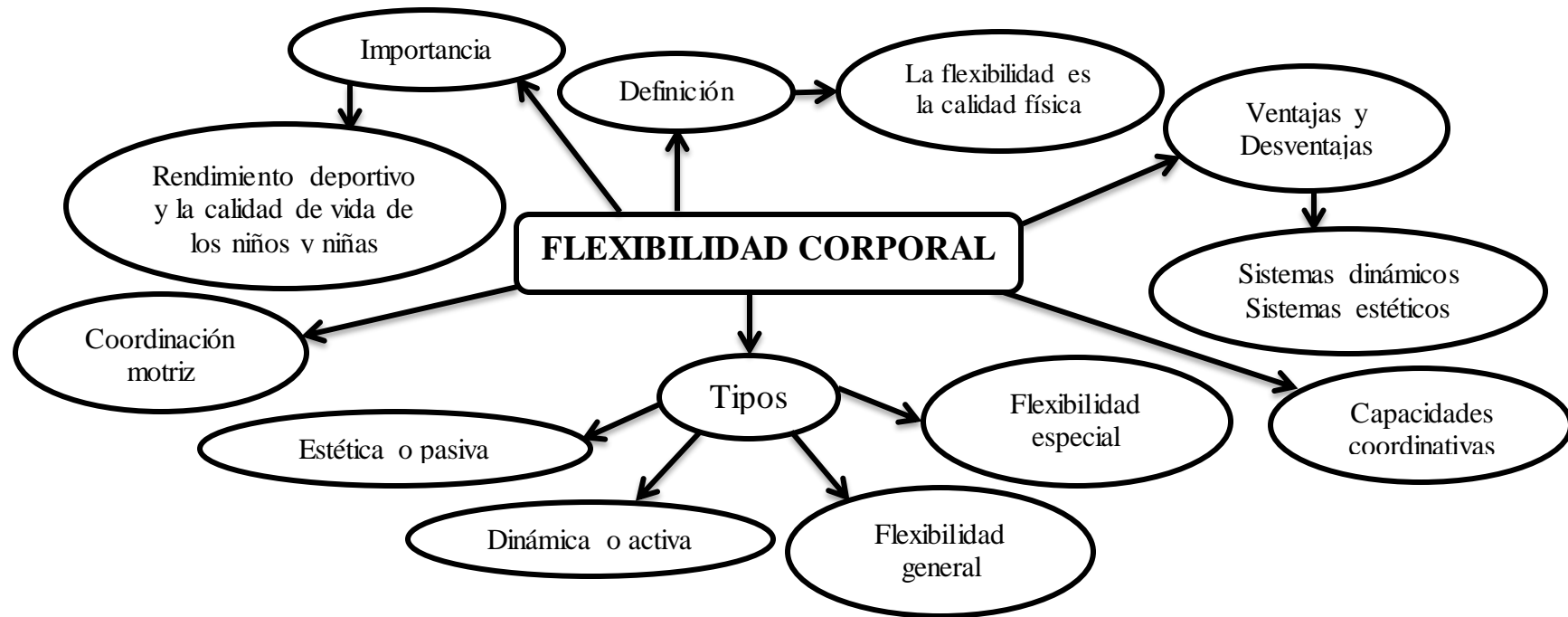


Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Fuente: La Investigación

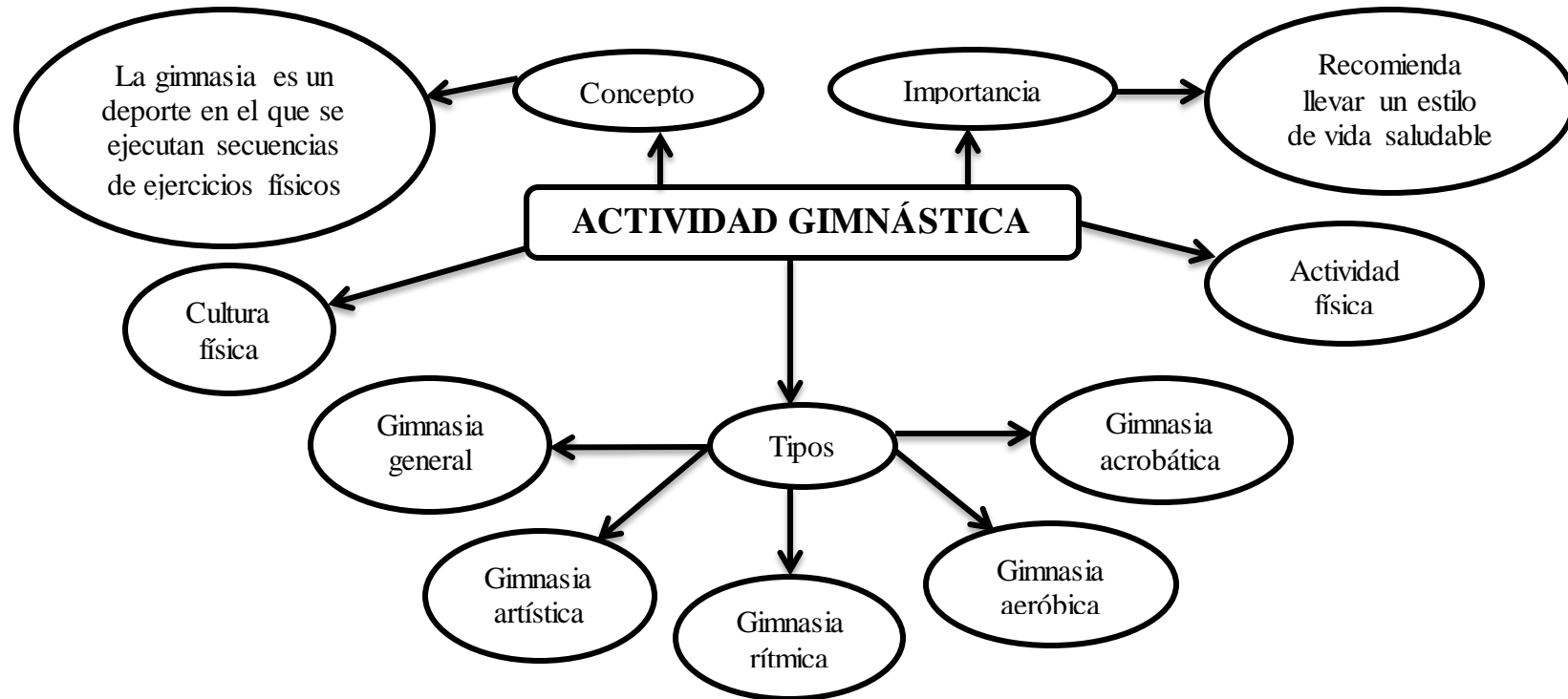
Constelación de ideas para profundizar en el estudio de las variables

Gráfico 3. Constelación de la Variable Independiente



Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi
Fuente: La Investigación

Gráfico 4. Constelación de la Variable Dependiente



Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi
Fuente La Investigación

2.4.1 Fundamento Teórico de la Variable Independiente

La Flexibilidad Corporal

La flexibilidad corporal es la calidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo. La mayoría de estos movimientos se pueden encontrar sobre todo en el terreno deportivo, pero también en algunas de las acciones de la vida diaria. (Dietrich, 1988)

Se puede comprobar que la flexibilidad esta aleada con la calidad física permitiendo así realizar diversidad de movimientos con una diversidad de amplitud los cuales pueden ser de gran desempeño en nuestro diario vivir, pues Hay en el mundo del deporte numerosas disciplinas que pueden aportar un interesante grado de flexibilidad a los músculos del cuerpo masculino y del cuerpo femenino.

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, teniendo en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. (Alter, 1990)

Se puede expresar que la flexibilidad es la manifestación dinámica de un método factible para la movilización de distintas articulaciones sin olvidar que la flexibilidad es uno de los factores indispensables para poder realizar algún movimiento, pues la flexibilidad muscular supone el estiramiento adecuado de los músculos a fin de evitar contracciones y atrofias que puedan generarse al realizar determinados movimientos.

La flexibilidad corporal es una cualidad del organismo que supone la capacidad de realizar movimientos articulares, sin limitaciones de recorrido. En un ejercicio de imaginación podría representarse cabalmente la idea suponiendo al cuerpo humano como un elástico, con la posibilidad de estirarse y volver a su posición normal sin romperse o dañarse. (Gemma, 2012)

Se puede definir que la capacidad corporal es aquel organismo que permite cabalmente que nuestro cuerpo se movilice sin ningún riesgo siendo así considerado nuestro cuerpo como en elástico con la beneficencia de no dañarse o

romperse algún órgano tanto del niño como de la niña, los movimientos están limitados por las características estructurales de la articulación y por el estiramiento de los músculos, de los ligamentos, etc.

La flexibilidad, es una de las cualidades físicas fundamentales que se debe trabajar para mantener un buen nivel de condición física, puesto que todos asociamos la flexibilidad a la capacidad de movernos con soltura y de realizar movimientos con una cierta amplitud. (Ayala, Baranda, & Ceudo, 2012)

Se puede comprobar que la flexibilidad es una de las cualidades físicas para que los niños y niñas puedan mantener un buen nivel de condición física, que permitirá movimientos con soltura para que puedan tener una buena flexibilidad.

Importancia

El análisis de la flexibilidad depende de una serie de efectos relacionados tanto con el deporte como con la vida cotidiana no significa, en absoluto, exagerar sobre la importancia del tema sino todo lo contrario, todavía queda mucho por hacerse para que, tanto profesores y técnicos como personas en general tomen la suficiente conciencia sobre la magnitud de la incidencia que esta capacidad psicomotora tiene sobre el rendimiento deportivo y la calidad de vida de los niños y niñas. (Sanchez, 2001)

Se puede manifestar que la flexibilidad es una serie de efectos con relación al deporte realizado en todo momento así que podemos expresar que profesores como técnicos deben tomar conciencia en la magnitud de incidencia en cada movimiento realizado por niños y niñas con el objetivo de hacer del deporte calidad y no cantidad.

Tipos

Estética o pasiva: Es el grado de flexibilidad alcanzado con músculos inactivos y en ocasiones, ejecutados con ayuda.

Dinámica o activa: Es la implicada en la gran mayoría de movimientos y elementos técnicos de cualquier deporte o actividad física.

Flexibilidad general: Hace referencia a la movilidad de los principales sistemas articulares (columna vertebral, articulación escapulo y coxofemoral)

Flexibilidad especial: Es aquella que se acentúa sobre una articulación concreta que además tiene una importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva. (Di Cesare, 2000)

Se puede expresar que para un mejor manejo de flexibilidad se necesita diversos tipos, en cada uno expresado distintos estereotipos en los cuales redactamos que en cada movimiento realizado es la actitud demostrada en el deporte, encontramos disciplinas y actividades en las cuales la flexibilidad es el eje central de la tarea y no un elemento accesorio.

Ventajas y desventajas

Sistemas dinámicos.

Ventajas:

- Es fácil de trabajar.
- Suponen una mejora de la coordinación neuromuscular.
- Incide más en la movilidad articular.

Desventajas:

- Su efectividad es menor
- Los rebotes pueden propiciar lesiones musculares.

Sistemas estáticos.

Ventajas:

- Son más efectivos.
- Implican un trabajo más localizado.
- Inciden más en la elasticidad muscular.

Desventajas:

- Son menos motivadores.
- No mejoran la coordinación.
- Exigen una alta concentración y un dominio corporal. (Pozo, 2009, pág. 63)

Se puede enunciar que la flexibilidad domina distintos sistemas los cuales permiten trabajar con mayor facilidad con el manejo de distintos reglamentos acordes para un buen movimiento manifestando así que el mismo nos muestra ventajas y desventajas.

Beneficios

- **Mejora de la postura:** Generalmente las personas tienen la parte baja de la espalda más acortada, en gran medida el rango de movimiento y produce molestias. Con el trabajo de flexibilidad lo que se busca es que desaparezca tal acortamiento y devolver la libertad de movimiento.
- **Aumento del rango de movimiento disponible en las articulaciones:** ya que con la edad puede afectar a la calidad de vida.
- **Previene lesiones.**
- **Facilita el riego sanguíneo de los músculos:** ya que un tono muscular elevado dificulta la circulación de la sangre por el músculo y aumenta la presión arterial.

- **Disminuye la aparición de dolor muscular después del ejercicio:** facilita el aporte de nutrientes y oxígeno lo que provoca una rápida recuperación.
- **Disminuye los efectos del estrés:** disminuye el tono muscular produciendo así una relación tanto física como psicológica. (Palmer, 2007, pág. 89)

Se puede manifestar que la flexibilidad se caracteriza por tener un sin número de beneficios siendo así uno de los factores primordiales para que los niños y niñas puedan tener un mejor tipo de ejercicio, la falta de flexibilidad llega a dificultar el aprendizaje de los movimientos, y da lugar a gestos de actividades físicas que incluyen errores y vicios, la flexibilidad no genera movimiento sino que lo posibilita.

Factores de influencia

La flexibilidad depende de:

Elasticidad muscular: capacidad de alargamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Movilidad articular: grado de movimiento máximo de cada articulación.

Influyen:

- La herencia (genética)
- La edad (a menor edad más flexibilidad)
- El tipo de trabajo habitual (posturas)
- La hora del día (por la mañana es peor que a lo largo del día)
- La temperatura ambiente y la temperatura muscular (a más temperatura, mayor flexibilidad)
- El grado de cansancio muscular
- El grado de flexibilidad trabajado a lo largo de los años
- Por norma general las mujeres suelen tener más flexibilidad que los hombres por razones fisiológicas. (Palmer, 2007, pág. 91)

Una mejor flexibilidad y músculos bien estirados es beneficioso para la circulación, que será más fluida, traduciéndose en una mejor oxigenación y nutrición celular. Con ello, se facilitan todos los procesos corporales, incluyendo los de regeneración celular. A su vez, una mejor circulación también significa una mejor hidratación celular, y una más apropiada eliminación de las grasas acumuladas y de las toxinas que se agolpan por debajo de nuestra piel.

Cuidados

- Es muy importante hacer estiramientos firmes y nunca en rebote, pues podrías causar lesiones en tus músculos. De igual manera, no estires más

de 60 segundos en cada sector, ya que podrías excederte y forzar al músculo, causando daños dolorosos.

- Sigue tu criterio y deja que el cuerpo te indique la mejor manera de estirar cada músculo. Como los movimientos son leves y no hay grandes exigencias, podrás hacer esta actividad de la manera que prefieras sin problemas.
- Al hacer cada sesión, recuerda abarcar cada zona, músculo y grupo muscular de tu cuerpo: Tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos (interno y externo), cadera, vientre, espalda baja, espalda media, espalda alta, pecho, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, nuca, cuello y hasta tu rostro y cabeza, utilizando las manos para hacer masajes y leves tensiones. (Pozo, 2009, pág. 65)

El entrenamiento de la flexibilidad lleva mucho tiempo. Para hacer un trabajo correcto, se necesita de una hora y media a dos por sesión. Esto se torna difícil puesto que en nuestro medio, en donde el deporte es amateur en un ochenta por ciento y el deportista debe realizar todo su entrenamiento en ese mismo tiempo, es obvio que no se puede disponer del necesario para prestar atención a la flexibilidad, y ni hablar del deportista aficionado que tiene aún menos disponibilidad de horarios, diferentes motivaciones y un menor caudal informativo. En estos casos, el entrenamiento de la flexibilidad se descarta totalmente.

Factores que condicionan la flexibilidad corporal

La flexibilidad está influenciada por dos tipos de factores, los anatómicos o intrínsecos y los externos.

Factores intrínsecos. Son los factores que afectan a la flexibilidad:

- **El tipo de articulación:** cada tipo (de bisagra, pivotantes, esféricas) tiene una resistencia interna diferente y específica, y varía enormemente de una articulación a otra.
- **La estructura ósea:** los topes óseos de los distintos huesos que forman parte de una articulación limitan de forma notable el movimiento de la misma.
- **La elasticidad de tejido muscular:** la resistencia a la elongación del tejido conectivo de los músculos que forman parte de una articulación influye directamente en la flexibilidad de la misma. Por otra parte, si el músculo está fatigado o el tejido muscular tiene cicatrices de una lesión anterior su elasticidad disminuye.
- **La elasticidad de los ligamentos y tendones:** no estiran mucho porque tienen un tejido poco elástico y, en consecuencia, restringen la flexibilidad de una articulación.
- **La masa muscular:** si un músculo está muy desarrollado puede interferir con la capacidad de una articulación para lograr la máxima amplitud de

movimiento (por ejemplo, un bíceps femoral demasiado grande puede limitar la capacidad de doblar las rodillas por completo).

- **El tejido graso:** un exceso de tejido graso puede ser un factor limitante para la amplitud de algunos movimientos.
- **La capacidad de relajación y contracción del músculo:** permite al músculo alcanzar su máximo rango de movimiento.
- **La temperatura de la articulación:** la temperatura interior de la articulación y de sus estructuras asociadas también influye en su flexibilidad. (Di Cesare, 2000, pág. 21)

Algunas personas son más flexibles por su condición genética. También puede haber otras que, estando habituadas a realizar actividad física y/o entrenamiento, llegan a ser más flexibles que aquellas que han seguido un estilo de vida sedentario. Así mismo, las lesiones y/o enfermedades y/o accidentes pueden afectar negativamente a la movilidad natural y normal de una articulación, la flexibilidad será más limitada con el paso de los años y su evolución ocurrirá de forma negativa, en términos generales, la flexibilidad disminuye gradualmente desde el nacimiento hasta la vejez.

Factores extrínsecos. Entre los factores externos limitantes de la flexibilidad se encuentra:

- **Herencia:** hay una determinación hereditaria importante sobre el grado de flexibilidad que un sujeto tiene.
- **Sexo:** es un factor que condiciona el grado de flexibilidad, las mujeres son, generalmente, más flexibles que los hombres.
- **Edad:** la flexibilidad tiene una evolución natural decreciente, durante la infancia un niño puede ser muy flexible, pero esa capacidad disminuye de forma progresiva hasta la vejez.
- **Sedentarismo:** la falta de actividad física de forma habitual, ya sea por costumbre o por motivos laborales, resta movilidad a las articulaciones.
- **La hora del día:** la mayoría de los individuos son más flexibles por la tarde que por la mañana. La flexibilidad es menor a primera hora de la mañana y al anochecer.
- **La temperatura ambiental:** una temperatura cálida facilita la amplitud de movimientos, pues el calor permite que las reacciones químicas que se producen a nivel muscular se realicen con mayor celeridad.
- **La hidratación:** algunos autores sugieren que beber bastante agua contribuye a incrementar la flexibilidad del cuerpo. (Di Cesare, 2000, pág. 22)

Las etapas del desarrollo en las cuales se manifiesta una mayor flexibilidad se prolongan hasta los doce años, aproximadamente. A partir de esa edad, la flexibilidad será más limitada con el paso de los años y su evolución ocurrirá de forma negativa, por medio de ejercicios sistemáticos se puede elevar en cierto

grado la elasticidad del sistema músculo-ligamentoso y, consecuentemente, la movilidad en la articulación, logrando una mejor flexibilidad. Se debe dedicar un cierto tiempo a los ejercicios, repetirlos de forma sistemática un gran número de veces combinando la flexibilidad activa con la pasiva y con ejercicios de reposo, como también combinar con otros tipos de flexibilidad, de ejercicios y trabajos.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central. (Camacho, 1997)

Se puede formular las capacidades coordinativas es el rendimiento de la personalidad en el manejo de distintos movimientos con la finalidad de conseguir distintos factores que dirijan y regulen un buen funcionamiento de nuestros sistemas; se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.

Importancia

Las capacidades coordinativas son el funcionamiento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es, cuando mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles. (Reader, 1970, pág. 1)

Se puede manifestar que las capacidades coordinativas expresan una capacidad de aprendizaje en el cual es un nivel de velocidad y eficacia con ello se puede demostrar distintos movimientos que todavía no aún sido de facilidad para los niños y niñas si correr ningún riesgo; el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento

Tipos

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de relajar (liberar tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardiaco para encontrar el mejor momento para disparar. (Indacochea, 2013, pág. 20)

Se puede prescribir que las capacidades coordinativas están aliadas con distintos tipos, los cuales son formulados en su capacidad correspondiente y su respectivo funcionamiento sin olvidar que cada paso es realizado para el beneficio de niñas y niños. Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación, el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

Características

Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener

un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

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

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

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

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

Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar. (Reader, 1970, pág. 2)

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

Desarrollo

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado por las posibilidades morfofuncionales del individuo y por los factores psicológicos y ambientales y se dividen en capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad.

Las condicionales son cualidades energético-funcionales del organismo que posibilitan un rendimiento elevado. Se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del ser humano y, al mismo tiempo, constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras por desarrollar. Entre estas se encuentran la fuerza, la rapidez y la resistencia, así como otras complejas que son combinaciones de las tres.

Las capacidades coordinativas se pueden definir como las de organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento ante la actividad, por medio de su unidad con las capacidades condicionales

El desarrollo de las capacidades coordinativas es uno de los problemas que más se ha estado investigando por la ciencia deportiva en los últimos años por cuanto se ha llegado a las conclusiones sólidas de que tener un alto nivel de las capacidades condicionales resistencia, fuerza y rapidez no es posible preparar de una forma adecuada al atleta, sino que está integración con las capacidades coordinativas representan una unidad de interacción del movimiento la cual el atleta utiliza para cumplimentar sus objetivos con relación al rendimiento.

Beneficios

Desarrollo motor: Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora. Por ejemplo: en la enseñanza de gestos deportivos se inicia con juegos populares, luego con pre deportivos y por ultimo con ejercicios de exigencia técnica.

Agilidad: Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio. En la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas; por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas. (Camacho, 1997)

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación

existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Métodos para desarrollar las capacidades coordinativas

Métodos Sensoperceptivos

Los métodos sensoperceptivos son aquellos que permiten información al hombre mediante las sensaciones y percepciones y se dividen en cuatro grupos: visuales, verbales, auditivos y perceptivos.

Método visual directo: Permite la información completa del movimiento técnico deportivo que se va realizar.

Método visual indirecto: Como su nombre lo indica permite información parcial de determinada fase de una técnica deportiva (Fotos, Pinturas, etc.), o varias fases continuas de dicha técnica (Cinegrama).

Método verbal (Explicativo demostrativo): Muy utilizado en cualquier sistema de enseñanza, facilita el conocimiento teórico que caracteriza al movimiento de una técnica deportiva, permite la comunicación interpersonal y la necesaria retroalimentación del proceso de enseñanza, además favorece la comprensión del contenido y el análisis mental que lleva implícito dicho aprendizaje motor.

Método verbal (correctivo): Este método garantiza el perfeccionamiento de cualquier técnica, ayuda a eliminar movimientos innecesarios y posturas incorrectas, crea hábitos correctos en las ejecuciones. (Camacho, 1997)

Los rendimientos deportivos son conductas caracterizadas por la anticipación del resultado y del programa de acción en la conciencia, por decisiones conscientes y por procesos analíticos sintéticos permanentes de control y regulación. La ejecución del ejercicio de competencia se puede entender en la mayoría de los deportes como un acto mayormente complejo que se construye a partir de una serie de acciones parciales. La regulación de la conducta se lleva a cabo conjuntamente en diferentes niveles ordenados jerárquicamente. Se diferencian tres niveles regulativos: el “intelectual” como nivel superior, el nivel “perceptivo-comprensivo” y el nivel “sensomotor”. A cada uno de estos niveles le corresponde una forma, o sea un nivel de la preparación de la conducta: el plan o estrategia de acción, el esquema de acción y modelo motor.

Métodos Prácticos

Son métodos que permiten la ejercitación práctica mediante la repetición del movimiento que se desea ejecutar en condiciones y situaciones diferentes.

Son métodos que permiten la ejercitación práctica mediante la repetición del movimiento que se desea ejecutar en condiciones y situaciones diferentes.

Método Analítico Asociativo Sintético: Este método tiene la particularidad de utilizarse en el aprendizaje de acciones coordinativas complejas y que requieran de la combinación de varios segmentos musculares para la realización exitosa de la misma. Como su nombre lo indica su esencia radica en segmentar en partes (fases del ejercicio) hasta que el discípulo se halla apropiado de cada una por separado, luego se van asociando poco a poco unas partes con otras, hasta conformar un todo. Puede utilizarse en el aprendizaje de técnicas deportivas que requieran de acciones coordinativas complejas.

Método de repetición: Este método es de gran utilidad en el aprendizaje de cualquier elemento que requiera de una acentuada coordinación de movimientos. La imitación del movimiento de forma repetida logra en los discípulos familiarización.

Método de repetición del ejercicio estándar: Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma estándar. Con este método se garantiza repetir el ejercicio de forma continua en su forma estándar, sin llegar a variar la misma.

Método de repetición del ejercicio variado: Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma variada.

Método del juego: Se puede emplear en cualquier momento, los juegos simple o modificado posibilita el desarrollo de habilidades. (Camacho, 1997)

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado por las posibilidades morfofuncionales del individuo y por los factores psicológicos y ambientales y se dividen en capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad. La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado. Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales. Las capacidades coordinativas se pueden definir como las de organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento ante la actividad, por medio de su unidad con las capacidades condicionales.

COORDINACIÓN MOTRIZ

La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de

enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad aparato motor y los cambios existentes de la situación. (Torres, 2000)

Se puede definir que la coordinación motriz son las capacidades de organización en el cual todas las fuerzas producidas tanto internas o externas son consideradas un grado de libertad para distintos cambios existentes. Así, la coordinación estará dada en este caso por la interrelación que tienen las distintas áreas encargadas de una función específica a fin de lograr una producción eficiente de bienes y servicios, esto es, reduciendo los costos al máximo posible.

Tipos de Coordinación

A). En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

Coordinación Dinámica general: Es el buen funcionamiento existente entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Coordinación Óculo-Segmentaria: Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

B). En función de la relación muscular, bien sea íntima o externa, la coordinación puede ser:

Coordinación intermuscular (externa): Referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación intramuscular (interna): Es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente. (Muñoz, 2009)

Se puede definir que la coordinación motriz está caracterizada por dos puntos coordinantes los cuales son permitentes para un buen desarrollo existente en diferentes factores para el desarrollo de los niños y niñas en todos sus aspectos tanto en su salud como en su rendimiento. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas.

Cualidades de una buena coordinación

Precisión del movimiento: Dominio de la dimensión espacial, movimientos rectilíneos hacia el objetivo, equilibrio corporal seguro.

Economía del movimiento: Equilibrio en el gasto energético, magnitud de inervación moderada con impulsos adecuados a la situación.

Fluidez del movimiento: Equilibrio en la dimensión temporal, impulsos musculares adecuados (ni abruptos, ni retardados, cortados, pesados o lentos).

Elasticidad del movimiento: Equilibrio en la elasticidad muscular, aplicación eficaz y adaptada de la fuerza muscular, aplicación eficaz y adaptativa de la fuerza muscular de tensión y freno para absorber elásticamente los impactos del cuerpo y los objetos, por ejemplo: en los saltos, en la recepción.

Regularización de la tensión: Equilibrio de la tensión muscular, relajación máxima de los grupos antagónicos, cambio rápido entre tensión y relajación.

Aislamiento del movimiento: Equilibrio de la elección de músculos, inervación de los grupos musculares necesarios con seguridad máxima del impulso (evita impulsos fallidos y movimientos superfluos).

Adaptación del movimiento: Reacción sensomotriz equilibrada, buena capacidad de adaptación y cambio según la situación del momento percibida por los sentidos. (Muñoz, 2009)

En el caso de la coordinación motriz, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular. Esta capacidad es extremadamente importante en los deportistas, en especial los que se desarrollan en áreas que requieren de habilidad con el cuerpo. Es importante resaltar que este tipo de coordinación puede aprenderse y desarrollarse.

Tipos de coordinación

Tradicionalmente se distinguen dos grandes apartados en la coordinación motriz:

Coordinación dinámica general: se refiere a grupos grandes de músculos. Es lo que se denomina popularmente como Psicomotricidad gruesa, y sus conductas son el salto, la carrera y la marcha, aparte de otras complejas como bailar.

Coordinación visomotora: actividad conjunta de lo perceptivo con las extremidades, más con los brazos que con las piernas, implicando, además, un cierto grado de precisión en la ejecución de la conducta. Se le llama también Psicomotricidad fina o coordinación ojo-mano y sus conductas son: escribir, gestos faciales, actividades de la vida cotidiana, destrezas finas muy complejas (hacer ganchillo), dibujar. (Muñoz, 2009)

Se adquiere mediante etapas de crecimiento mental y corporal, el tiempo de entrenamiento también es un factor clave en cuanto al desarrollo integral de la persona, en donde lo cognoscitivo, social, afectivo y motriz toma parte fundamental y de urgente énfasis en las etapas de la vida. Coordinación no es solo movimiento, es integrar todo un conjunto de enseñanzas para ponerlas al servicio de una tarea en especial, en el momento de saltar la cuerda, todos los sistemas, sentidos y las propias percepciones deben estar totalmente concentradas para ejecutar los movimientos de forma consecutiva y evitar que el cuerpo sea golpeado por el lazo o que los pies se enreden con este, ojo- mano- pie sería la combinación ideal para describir el mencionado movimiento.

Factores que condicionan la coordinación motriz

Toda coordinación gestual, supone la organización de diferentes acciones motrices en función de un objetivo preciso. La coordinación es un proceso que desemboca en la producción de un gesto estructurado en el espacio y el tiempo en diferentes fases sincronizadas que deben tener en cuenta todas las acciones musculares bien reguladas en su esfuerzo, su duración y velocidad y además integrarse con otros elementos que participan e influyen la realización de la acción motriz como son, la inercia, el peso de los implementos, los rozamientos, las resistencias exteriores y también la presencia de compañeros y adversarios.

El cerebro recibe continuamente por medio de las percepciones sensoriales, múltiples informaciones sobre el éxito o fracaso de las actividades motrices; esto, obliga a ajustar constantemente los movimientos según los cambios de situación; los impulsos originales tienen que modificarse y reajustarse en la dinámica temporal y espacial adaptándose sin cesar a las exigencias del momento. (Torres, 2000)

Las diferentes partes del cuerpo y su interacción son lo que generan un movimiento, La calidad y la rapidez de su ejecución es determinado por los diferentes estímulos que desde la más temprana edad haya recibido el niño, Se hace pues importante el temprano estímulo psico-motriz. Las neuronas motoras son de suma importancia para el movimiento, ya que estas son el medio por el cual los impulsos nerviosos que son emitidos por el cerebro puedan llegar hasta los músculos, como toda neurona ellas presentan un axón el cual está conectado al musculo; dicha región de conexión es llamada placa motora, en la que se liberan cierto tipo de sustancias, las cuales generan las contracciones.

ACTIVIDAD GIMNASTICA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. (San Emeterio, 2010)

Se puede deducir que la gimnasia es el deporte en el cual se ejecuta distintos ejercicios secuenciales los cuales miden distintas capacidades existentes dentro del niño o de la niña.

La gimnasia es la disciplina que busca desarrollo, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte o de manera recreativa. (Gym, 1969)

Se puede mencionar que la gimnasia es una disciplina covalente en diferentes factores u rutinas de ejercicio siendo así un factores permitiente para mantener nuestro cuerpo sano.

La gimnasia es una técnica que contribuye a través del ejercicio físico o psíquico al desarrollo armónico del cuerpo o de la mente. (García, 2013)

Se puede manifestar que la gimnasia es una técnica para un sistema armónico tanto de la mente como del cuerpo siendo así este concepto cuerpo sano mente sana.

Importancia

En muchas ocasiones se nos recomienda llevar un estilo de vida saludable, realizando en primer lugar una alimentación equilibrada y libre de excesos, además de consumir productos naturales apetito sin poner en peligro nuestra salud, para poder llevar un orden en todas y cada una de nuestras actividades cotidianas. (Avalos, 2013)

Se puede presidir que la actividad gimnastica es un estilo de vida saludable con una buena alimentación como objetivo ser equilibrados en nuestras comidas sin necesidad de consumir conservantes sino más bien disipar productos de gran beneficio siendo así responsables en cada labor realizada; pero es también necesario evitar la vida sedentaria, ya que si bien podemos tener los mejores recaudos en nuestras comidas, necesitamos realizar actividades físicas

periódicamente.

Tipos

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 es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica.

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

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 también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. (Mungel, 2012)

Se puede aludir que la gimnasia es el factor indispensable para el desarrollo muscular en el cual para que este sea efectivo necesita de diversos tipos los cuales son manejados de una manera eficaz para un buen funcionamiento corporal. 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 educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. Distintas habilidades básicas se combinan en este tipo de actividades. Para trabajar con los diferentes objetos es necesaria una gran capacidad manipulativa en el global de todos los tipos de lanzamientos

Las Competiciones Gimnásticas

Con este programa se realizan los entrenamientos y las competencias fundamentales. Estas, las podemos clasificar de la siguiente forma:

Competiciones de Promoción: En ellas los programas son los mínimos y el nivel acostumbra a ser bajo.

Las de Segundo Nivel: Que sirven para conseguir la “oficialización” de los nuevos gimnastas.

Competiciones Anuales: Para dirimir las individualidades y los mejores equipos. (Avalos, 2013)

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. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto). La gimnasia general se divide en tres categorías que son: grupos blancos, azules y rojos. La gimnasia artística es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales.

Tareas de principales de la gimnasia

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud.
- Formar destrezas motoras y hábitos de vital importancia, proporcionar conocimiento espacial.
- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas. (Avalos, 2013)

La evolución negativa de los hábitos de ocio y tiempo libre de los adolescentes en la sociedad actual está adquiriendo una relevancia cada vez mayor debido a la transformación que sufren, quedando las actividades deportivas relegadas a un segundo plano por la fuerte influencia, protagonismo y atractivo que emergen de muchas otras actividades de menor esfuerzo físico.

Ámbitos de la actividad gimnástica

De Aplicación: Se intenta realizar el trabajo con el mínimo esfuerzo, de manera que no derrochen energías inútilmente.

Educativa: Desarrollo, involución y preparación del cuerpo humano de un modo armónico, atendiendo a la importancia fisiológica de cada una de sus partes.

Médica: Consiste en ejercicios musculares aplicados a un fin terapéutico.

Deportiva: Según la Real Academia “tiene por objeto realizar una serie de **ejercicios** reglamentados para celebrar competiciones”. Creemos que es indispensable tratar de conjuntar las anteriores definiciones y acoplarlas a la

última, a la Gimnasia Deportiva. Y lo creemos así, porque un atleta no debe realizar esfuerzos inútiles; porque, en su preparación, debe atenerse, primordialmente, al conjunto de su cuerpo, a su fisiología; y, por último, porque toda terapéutica se aplica para perfeccionar un defecto, tanto como físico, recuperativo, como psicólogo. El concepto popular de gimnasia incluye una gama de ejercicios muy amplia que abarca casi todo el movimiento del cuerpo, o parte de él, destinado a fortalecimiento. En la práctica, la gimnasia deportiva es mucho más reducida que lo expuesto a la definición anterior. (Mungel, 2012)

Numerosas investigaciones llaman la atención sobre un fenómeno alarmante, cada vez mayor y más consolidado, como es el sedentarismo entre la población adolescente. Una de las principales funciones de la educación física escolar es enseñar a sus estudiantes el valor que tiene la práctica de la actividad física a lo largo de toda la vida en relación con la salud y favorecer así la incorporación de estilos de vida activos en todos los niños y adolescentes. Pero, desafortunadamente, la educación física no interesa a todos por igual a lo largo de su escolarización. Es, precisamente, en la adolescencia cuando comienza a disminuir su interés y participación en esta asignatura, ya que los estudiantes con menos habilidades y experiencias físicas viven la educación física como sacrificio y obligación.

Programas de las Competiciones Gimnásticas

El programa de las competiciones se debe dividir ineludiblemente en femenino y masculino.

El programa femenino incluye:

- Saltos transversales de caballo
- Ejercicios en paralelas asimétricas
- Ejercicios en la barra de equilibrios
- Ejercicios de manos libres

El programa masculino incluye:

- Ejercicios en anillas
- Ejercicios en paralelas
- Ejercicios de manos libres
- Ejercicios en el caballo con arcos
- Saltos en el caballo. (Mungel, 2012)

Más allá de esta faceta deportiva, se conoce como gimnasia a toda actividad física realizada por una persona. Salir a trotar, realizar caminatas o hacer abdominales puede considerarse, a nivel general, como “hacer gimnasia”. El

ejercicio físico es recomendado para mejorar la calidad de vida, ya que contribuye a la salud y a la sensación de bienestar, además de ayudar al aspecto corporal de la persona. Con el correr de los días se irá consiguiendo una mayor concentración, lo que puede facilitar muchísimo la comprensión lectora, tan poco desarrollada en aquellos niños que viven atormentados o hiper enérgicos.

Exigencias de la actividad gimnástica

Accesibilidad. Grado de captación con que puede ser asimilado un término. Ejemplo. Cuando decimos brazos laterales, la base de la posición espacial está dada por la denominación en los planos y ejes y conocimientos generales anteriores. Posición de brazos laterales

Exactitud. El término debe concretar una idea, debe brindar conocimientos precisos en cuanto a las características del movimiento que se describe, lo que posibilita una relación entre la idea del ejercicio y su denominación. Ejemplo, Al decir “arco” nos estamos refiriendo de forma exacta a la posición deseada y se evita la descripción total de todas las poses que deben adoptarse para la realización de esta posición, esto se logra siempre y cuando se conozcan con experiencias estas posiciones. Arco del tronco

Brevidad. En la explicación de los ejercicios, lo que garantiza la eficacia de nuestro trabajo al igual que la idea total de movimiento, es la brevedad de dicha explicación; esto ha demostrado que mientras más exacto y menos engorroso sea una explicación mayor es la asimilación de los ejercicios. Ejemplo.

Apoyo mixto. Entendemos desde un punto espacial la posición de pies y manos en el suelo, como se puede apreciar, al realizar el enunciado en la descripción es entre 7 a diez palabras, lo que el termino lo resume a dos. (Ramos, 2011)

Durante la primera etapa de nuestra vida somos seres sumamente sensibles y perceptivos por lo que cualquier experiencia que nos afecte podría condicionar severamente nuestro aprendizaje; por esta razón y para evitar terminar con problemas tan presentes en la infancia de estas sociedades modernas sumamente convulsas y con tan poca capacidad para el asombro y la verdadera dedicación a algo, es que se ha desarrollado un método para facilitar la concentración. Para llevar a cabo estos ejercicios es necesario armarse de una rutina, no es necesario tener un horario y lugar (aunque esto podría ayudar porque significaría que se los está tomando realmente en serio) y estar abiertos y dispuestos a conseguir los objetivos de cada práctica.

Medios fundamentales de la actividad gimnástica básica

Los medios de enseñanza son los instrumentos y recursos que se utilizan para conseguir los objetivos trazados, estos pueden ser teóricos, prácticos, materiales, o ideales.

Estos objetivos pueden ser generales o especiales.

- Ejercicios de organización y control.
- Ejercicios de preparación física general.
- Ejercicios de aplicación
 - Ejercicios para mejorar la fuerza
 - Ejercicios para mejorar la rapidez.
 - Ejercicios para mejorar la resistencia
 - Ejercicios para mejorar la agilidad
 - Ejercicios para mejorar la movilidad.
- Ejercicios acrobáticos.
- Juegos

Ejercicios de organización y control

Medio eficaz de las clases de gimnasia que educan hábitos de acción colectiva, contribuyen a la disciplina y organizan el grupo.

Ayuda a distribuir racionalmente los alumnos, el local y la clase. (García, 2013)

Se ejecutan ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. La Gimnasia se puede definir como la forma sistematizada u organizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos (relacionados con la mejora de la salud), educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

GIMNASIA FORMATIVA

Entendemos por "Gimnasia Formativa a una propuesta que se basa en principios educativos profundos, donde la obtención de la destreza no es el objetivo central ya que lo llevaría al adiestramiento. Aprender la destreza es, a la vez, aprender a utilizarla para incrementar capacidades para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer necesidades de vida. Se entiende también por formativo, el proceso técnico- metodológico de acción directa e intencional sobre lo biológico y sus procesos de desarrollo en vistas al mejoramiento de estructuras, capacidades y modos de operar motrizmente". (Montenegro, 2013)

Esta pretende crear situaciones en donde sean necesarios los procesos de reflexión; En toda actividad que se propone dentro de la gimnasia formativa, ya

sea a nivel elemental o avanzada debe ser un ejercicio de razonamiento como lo dice el autor Mariano Giralde, en su libro "La gimnasia formativa, en la niñez y la adolescencia", para sintetizar esto, la gimnasia formativa, que por lo general está presente en el marco de la escuela, no puede fijarse tan solo en transmitir técnicas de movimientos.

En general, la gimnasia formativa es aquella que comienza a impartirse desde los comienzos de quien desea practicarla, es decir, desde que los niños son muy pequeños y quieren ser gimnasta, son instruidos con clases de gimnasia formativa, porque se van formando desde cero, conociendo todos y cada uno de los elementos que contemplan dicho deporte, es por lo mismo que a medida que van creciendo ya se sienten con la experiencia suficiente como para competir en algún campeonato de renombre mundial, y tener reales posibilidades de ganar. (García, 2013)

La Gimnasia Formativa se concibe como una actividad de formación corporal que a través de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las cualidades físicas y la salud en los jóvenes. Por lo tanto se intentara el desarrollo de las cualidades físicas mediante una serie de explicaciones, conceptos y ejercicios, cuyo objetivo fundamental, es el desarrollo de la salud física del estudiante y no el Rendimiento Deportivo.

Importancia

Para la Gimnasia Formativa, en primer término, aparece como importante el compromiso con lo biológico en pos de la salud y, seguidamente, alcanzar instancias afectivo - volitivas que inciden en el mejoramiento de la aptitud física y el desempeño cinético, sin olvidarse del descubrimiento de sí mismo y la convivencia con los demás. Gimnasia II, como materia del profesorado, supera los aspectos de índole conceptual antes tratados y la vivencia que pueda tener el futuro docente al "hacer gimnasia". Se trata de abordar todo lo inherente a la aplicación de la Gimnasia Formativa en los niveles: Inicial, Primer y Segundo Ciclo de la Educación General Básica. (Montenegro, 2013)

Lo que pretende la educación formativa es que el hombre aprenda a manejar sus destrezas para generar sus conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan de manera óptima satisfacer sus necesidades. En realidad no toda la gimnasia es formativa, algunos de los movimientos de la pura tradición gimnastica pueden

llegar a ser de-formativos. Su mérito en la educación física es que ellos dieron un fuerte empuje al renacimiento de la gimnasia.

Niveles

Gimnasia Formativa: es el conjunto de ejercicios sistematizados con el fin de mejorar la relación del hombre con su cuerpo. Actúa en varios niveles:

Primer nivel de compromiso biológico con la salud, que se estructura con otro, antropológico, con el cuerpo.

Un segundo nivel de preocupación predominante por el desarrollo de las capacidades motoras o las estructuras del valor físico.

Un tercer nivel de preocupación por colaborar en el desarrollo de ciertos rasgos de la personalidad normal. Aunque esto no sea responsabilidad directa de la gimnasia o de la educación física.

Un cuarto nivel donde la gimnasia colabora con los otros agentes de la educación física y esta, a su vez, con las otras especialidades educativas. (García, 2013)

Gimnasia Formativa es una propuesta que se basa en principios educativos profundos, donde la obtención de la destreza no es el objetivo central ya que lo llevaría al adiestramiento. Aprender la destreza es, a la vez, aprender a utilizarla para incrementar capacidades para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer necesidades de vida. Se entiende también por formativo, el proceso técnico- metodológico de acción directa e intencional sobre lo biológico y sus procesos de desarrollo en vistas al mejoramiento de estructuras, capacidades y modos de operar motrizmente.

Objetivos

- Desarrollar bajo una serie de parámetros de la actividad física el bienestar de vida.
- Conseguir una buena forma física general para la mejora de la salud y la prevención de lesiones.
- Mejorar la condición de flexibilidad como base para el aumento de la fuerza.
- Comprender las normas básicas para la práctica de ejercicios específicos de fuerza.
- Contribuir al desarrollo de hábitos de práctica sistemática en beneficio de la salud, mediante la autopreparación en la clase y en su tiempo libre. (García, 2013)

El trabajo físico requiere gran esfuerzo y el desarrollo de flexibilidad y elasticidad implica dolor, también el fracaso en la ejecución de un ejercicio significa una caída de mayor o menor gravedad, ocasionando también dolor. Solo una voluntad férrea lograra que el gimnasta logre vencer el dolor y continuar con su rutina. De modo que el gimnasta también desarrolla fortaleza de carácter y voluntad templada.

Clasificación

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 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. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de 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 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 minitramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sidney 2000. (García, 2013)

Los movimientos acrobáticos, a diferencia de cualquier deporte extremo, deberán ejecutarse con posturas de cuerpo perfectas mostrando siempre amplitud y elegancia en su ejecución, de allí el nombre de “gimnasia artística” ya que la realización de una serie gimnástica alcanza niveles estéticos de arte. Además cabe citar el control mental que el gimnasta deberá tener de sí mismo, en un deporte tan difícil y riesgoso es imprescindible un carácter templado y decidido. Se cita al

miedo y al dolor como los eternos compañeros del gimnasta. Dependerá de su habilidad para dominarlos el éxito del mismo.

Función

Dentro de la gimnasia formativa debemos señalar la función que cumple ésta en el desarrollo físico del niño o joven, ya que la gimnasia formativa puede encontrarse también como un complemento dentro de la educación física, la que a su vez es una clase más dentro de todas las asignaturas impartidas en una escuela o zona en donde se enseñe. Debemos entender que tanto la gimnasia formativa como la educación física, cumplen roles muy importantes dentro de la corta vida de quienes está recién adentrándose en el mundo gimnástico. (Montenegro, 2013)

Pero además, los movimientos acrobáticos, a diferencia de cualquier deporte extremo, deberán ejecutarse con posturas de cuerpo perfectas mostrando siempre amplitud y elegancia en su ejecución, de allí el nombre de “gimnasia artística” ya que la realización de una serie gimnástica alcanza niveles estéticos de arte. Además cabe citar el control mental que el gimnasta deberá tener de sí mismo, en un deporte tan difícil y riesgoso es imprescindible un carácter templado y decidido.

La gimnasia formativa como valor educativo

Lograr por todos los medios y recursos que la variabilidad de actividades que fomentan la gimnasia formativa, contribuyen a mejorar sus capacidades coordinativas. Estimular adecuadamente las capacidades motrices básicas en un proceso:

Sistemático: es decir, racionalmente planeado, respetando principios y procesos evolutivos del hombre.

Oportuno: está referido a lo que hay que hacer en cada momento evolutivo del hombre.

Justo: es decir, que esto supone una carga; una intensidad y un volumen adecuado sin que el único fin sea el desarrollo de capacidades físicas.

Individualizado: se ajusta a cada individuo por ser cada uno de ellos una entidad única e irrepetible. Cada sujeto presenta diferentes respuestas ante un mismo estímulo o estilo.

Saludable: considera los efectos y modificaciones que este produce en relación a la salud del hombre. Y lo más importante es que lo analiza en el presente y lo proyecta hacia el futuro.

Fundamentado: sustentado en el conocimiento científico. El proceso pedagógico a través de la gimnasia formativa debe fundarse en el

conocimiento científico para que esta estimulación adecuada logre las modificaciones deseadas de manera causal e intencional a lo largo de toda la vida del hombre. (Montenegro, 2013)

Los ejercicios gimnásticos fortalecen y estimulan el cuerpo, crean ambiente adecuado para el desarrollo de la fuerza y hábitos motores del hombre, preparan para la vida, ayudan al desarrollo del intelecto y fortalecen la salud. La principal tarea de la educación física en desarrollo de la fuerza y hábitos motores de los niños a través de los ejercicios. Él creyó que es muy importante desarrollar intelecto y cuerpo al mismo tiempo. Para este fin aplico varios ejercicios simples para las articulaciones, porque a través de ellos se forman los ejercicios más complejos.

GIMNASIA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Puede llevarse a cabo de manera competitiva o de manera recreativa. La gimnasia arrastra una larga historia, marcada por hechos gloriosos. Encontramos vestigios de este deporte en Grecia, donde ya figuraba entre las disciplinas de los Juegos de la Antigüedad. (Gemma, 2012)

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos lo cual da una idea de la forma en que se acostumbraba efectuar esta práctica por aquel pueblo en la antigüedad.

La gimnasia es una actividad consistente en ejercicios o movimientos del cuerpo. En este trabajo voy a profundizar mencionando los tipos de gimnasia tales como: la gimnasia general, artística, rítmica, aeróbica. En la práctica de la gimnasia es importante conocer los aparatos los cuales se utilizan en la gimnasia; por eso aquí nombro algunos de ellos. (Yerikaach, 2014)

La gimnasia proporciona un desarrollo armónico, así como las diferentes facetas de la personalidad, es por eso que desde tiempos muy remotos el hombre ha venido realizándola. Con este trabajo nos proponemos ampliar el conocimiento de las personas sobre esta actividad, en especial el de las mujeres, por ser las máximas beneficiarias y los profesores de la cultura física, por ser los

responsables de concretar dicha actividad en el entorno en que laboran. La propuesta de acciones se elabora a partir de la experiencia de trabajo.

Importancia

Constituye la psicología del deporte, ya que incluye aspectos relacionados con las motivaciones, sensaciones, la manifestación, el desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos que en respuesta a las exigencias de la Cultura Física en cuestión se materializan en las condiciones del proceso de realización de actividades físicas y mentales. La esfera motivacional de las mujeres no tiene solo un significado cognoscitivo, sino también una gran importancia práctica, para la formación de un sistema de motivos, en correspondencia con el nivel de maestría y las particularidades psicológicas individuales, para la creación del estado de disposición psíquica para la realización de la gimnasia básica. (Yerikaach, 2014)

Los ejercicios gimnásticos requieren, en su mayoría, para su aprendizaje metódico, la buena utilización de elementos auxiliares o ayudas. Las de mayor importancia son: Elementos audiovisuales y ayudas humanas. Elementos audiovisuales: como su nombre lo indica, son auxiliares que mediante el oído y la vista, hacen captar mejor los ejercicios o movimientos, para luego ponerlos en práctica.

Modalidades

Las competiciones de gimnasia artística oficiales suelen tener tres modalidades tanto en categoría masculina como en 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 ocho gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato, durante la ronda clasificatoria.

En la **competición por equipos**, participan los ocho equipos con mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria. (Gemma, 2012)

La gimnasia es un deporte donde se mezclan los ejercicios físicos como la flexibilidad, agilidad, elegancia y estilo, así como baile, ballet y diversos aparatos

como la cuerda, el aro etc. La gimnasia comenzó a mostrarse como deporte competitivo hace unos 150 años aproximadamente en Suecia pero no todos la utilizaron al igual. Los romanos no la practicaron como deporte si no como para preparación militar y en la edad media fue utilizada más como un espectáculo callejero que como un deporte y en el renacimiento se vuelve a usar pero con fines terapéuticos.

Características físicas

La fuerza, movilidad, flexibilidad⁴ 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:

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.

Segunda 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 la 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». (Gemma, 2012)

Cualquier individuo es apto para este deporte como por ejemplo: una persona obesa, de tercera edad; ya que la gimnasia aeróbica se adapta al individuo y no el individuo a ella, pues presenta distintos tipos de niveles específicos para el estado físico que tenga el individuo en ese momento. Por esta razón es que en la actualidad se practica tan constantemente este deporte, porque atrae y envuelve al sujeto por su dinámica, es reconfortante, divertida, etc.

2.5. Hipótesis

La flexibilidad corporal mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas”. Cantón Tisaleo.

2.6. Señalamiento de variables

2.6.1. Variable Independiente

La flexibilidad corporal

2.6.2. Variable Dependiente

Actividad gimnastica

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

El trabajo investigativo, se sustenta en el enfoque cuantitativo – cualitativo. Es cuantitativo porque investiga el problema de la flexibilidad corporal y la actividad gimnastica para ello utiliza datos numéricos cálculos, gráficos y porcentajes estadísticos para realizar el análisis de los resultados de la encuesta a los estudiantes y docentes es cualitativo porque analiza e interpreta los datos cuantitativos que proporciona el cuestionario de encuesta a los estudiantes para poder posteriormente establecer conclusiones y recomendaciones.

3.2 Modalidad de la Investigación

Investigación de Campo

Esta investigación permitió a la investigadora ponerse en contacto con el problema planteado en el lugar de los hechos para recopilar la información mediante la aplicación de técnicas, como en el presente caso la encuesta que será dirigido a los docentes y los estudiantes de la Unidad Educativa “Caracas” y de esta manera obtener información relevante y de primera mano con los directamente involucrados en el problema.

Investigación bibliográfica

Esta modalidad nos permitió sustentar cada una de las variables la flexibilidad corporal y la actividad gimnastica con una base teórica, científica mediante el

análisis y la lectura comprensiva de textos, libros, folletos, documentos, memorias entre otros.

3.3. Niveles o Tipos de la Investigación

- **Exploratorio**

Porque permitió a la investigadora sondear el problema la escasa flexibilidad corporal en la actividad gimnastica en los estudiantes de séptimo de educación básica desde un contexto particular pudiendo de esta manera determinar sus causas y efectos.

- **Descriptiva**

Este nivel se lo utilizo para determinar el comportamiento del problema planteado frente al contexto, mediante técnicas estructuradas de recolección de la información.

3.4. Población y Muestra

La Población considerada para la investigación son 30 niños y niñas y 5 docentes. Esta población por ser finita no requiere de la aplicación de ninguna fórmula para obtener la muestra por lo tanto se trabajara con el total de involucrados que se ha descrito.

Cuadro 1. Población y Muestra

Población	Cantidad	Porcentaje
Niños	30	86%
Docentes	5	14%
Total	35	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

3.5. Operacionalización de variables

Cuadro 2. Variable Independiente: Flexibilidad corporal

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Entendemos por flexibilidad corporal la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, teniendo en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. (Alter, 1990)</p>	<p>Capacidad articular</p> <p>Movimiento de amplitud</p>	<p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Elasticidad muscular</p>	<p>¿Realiza usted ejercicios de flexibilidad corporal?</p> <p>¿Está en capacidad de realizar actividades de resistencia?</p> <p>¿Practica actividades físicas, de velocidad o flexibilidad?</p> <p>¿Considera que su cuerpo posee la suficiente movilidad articular para desempeñar actividades físicas?</p> <p>¿Conoce los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular?</p>	<p>Técnica : encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario estructurado</p>

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Fuente: La Investigación

Cuadro 3. Variable Dependiente: Actividad Gimnastica

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia.</p>	<p>Deporte</p> <p>Ejercicios físicos</p>	<p>Recreación</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Inhalar</p> <p>Exhalar</p>	<p>¿Le gusta realizar actividad gimnástica?</p> <p>¿Practica con frecuencia deportes recreativos?</p> <p>¿Se promueven en la institución educativa actividades deportivas?</p> <p>¿Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación antes de realizar o practicar algún deporte?</p> <p>¿Es necesario desarrollar estrategias que promuevan Actividad Gimnastica con los niños y niñas de la institución?</p>	<p>Encuestas con Cuestionarios dirigidos a docentes y estudiantes.</p>

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Fuente: La Investigación

3.6. Técnicas e Instrumentos de recolección

Para el trabajo de investigación se utilizará técnicas acordes al tema, como son la encuesta la misma que será dirigida a los 30 niños de séptimo año y a los 5 docentes de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo.

3.7. Recolección de la investigación

Cuadro 4. Preguntas básicas

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar la hipótesis.
2. ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes, Docentes y padres de familia de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo
3. ¿Sobre qué aspectos?	Sobre los indicadores traducidos a ÍTEMS
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora
5. ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6. ¿Quién?	Sra. Daniela Elizabeth Ortiz Chasi
7. ¿Cuándo?	Durante el año lectivo 2014 – 2015
8. ¿Dónde?	Unidad Educativa “Caracas”
9. ¿Cuántas veces?	Encuesta, observación directa
10. ¿Con qué?	Cuestionario, lápiz y papel
11. ¿En qué situación?	En un ambiente cómodo y tranquilo

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

3.8. Procesamiento y Análisis de la información

Para el procesamiento de los datos que se realizó en este trabajo de investigación se procedió a analizar la información mediante gráficos estadísticos y posteriormente se elaboró el análisis e interpretación en función de los autores que contestan las variables acorde al tema, se pudo observar con mayor claridad los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

Resultados de la encuesta aplicada a los docentes de la Institución.

1. ¿Sus estudiantes realizan ejercicios de flexibilidad corporal?

Cuadro 5. Ejercicios de flexibilidad corporal

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

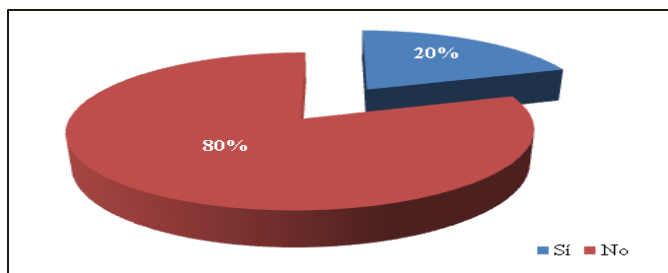


Gráfico 5. Ejercicios de flexibilidad corporal

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que a sus estudiantes sí realizan ejercicios de flexibilidad corporal, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

La mayoría de docentes admite que a sus estudiantes no realizan ejercicios de flexibilidad corporal, debido a que están acostumbrados a realizar el menor esfuerzo posible, además que desconocen las técnicas básicas de los deportes que se practican en la institución.

2. ¿Sus estudiantes están en capacidad de realizar actividades de resistencia?

Cuadro 6. Realizar actividades de resistencia

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

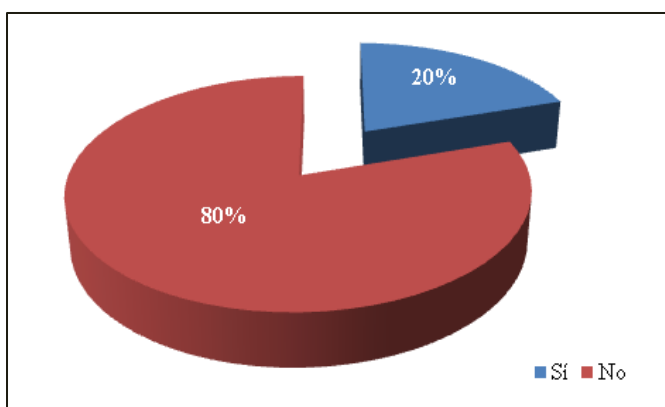


Gráfico 6. Realizar actividades de resistencia

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que sus estudiantes sí están en capacidad de realizar actividades de resistencia, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Muchos de los docentes admite que sus estudiantes no están en capacidad de realizar actividades de resistencia, debido a que los alumnos están acostumbrados a dedicar el menor tiempo al esfuerzo físico, además que tienen cierto número de niños y niñas que no poseen fuerza para realizar la actividad.

3. ¿Practican sus estudiantes actividades físicas, de velocidad o flexibilidad?

Cuadro 7. Actividades físicas, de velocidad o flexibilidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	40%
No	3	60%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

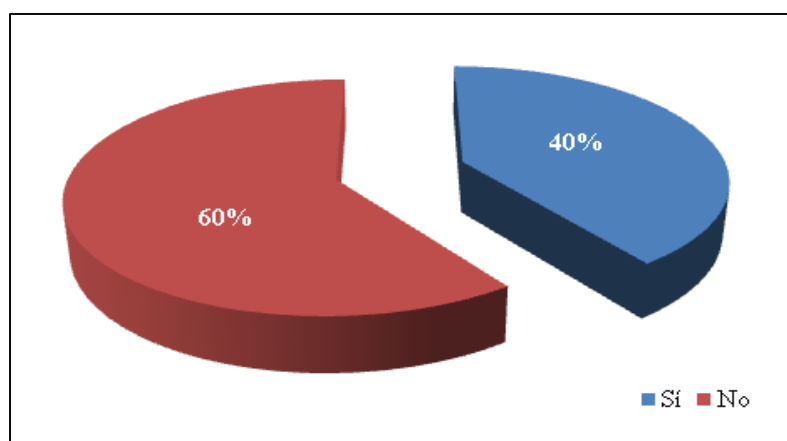


Gráfico 7. Actividades físicas, de velocidad o flexibilidad

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 2 que representa el 40% manifiesta que sus estudiantes si practican actividades físicas, de velocidad o flexibilidad, mientras que 3 que es igual a 60% opinan que no.

Interpretación

Los docentes admiten que sus estudiantes no practican actividades físicas, debido a que están en su mayoría no acostumbrados a realizar actividades fuera de lo común, además que no están instruidos para desarrollar diferentes tareas.

4. ¿Sus estudiantes poseen en sus cuerpos la suficiente movilidad articular para desempeñar actividades físicas?

Cuadro 8. Poseen la suficiente movilidad articular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

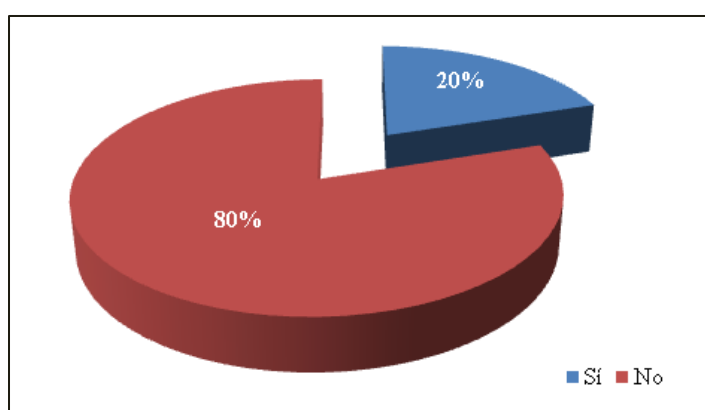


Gráfico 8. Poseen la suficiente movilidad articular

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que a sus estudiantes sí poseen la suficiente movilidad articular, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Un gran grupo de docentes admite que sus estudiantes no poseen la suficiente movilidad articular, debido a que no han tenido una adecuada adaptación o no están acostumbrados a desarrollar sus articulaciones, demostrando así que no han desempeñado este tipo de moviidades con los ejercicios adecuados.

5. ¿Los niños y niñas conocen los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular?

Cuadro 9. Apropiada elasticidad muscular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	40%
No	3	60%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

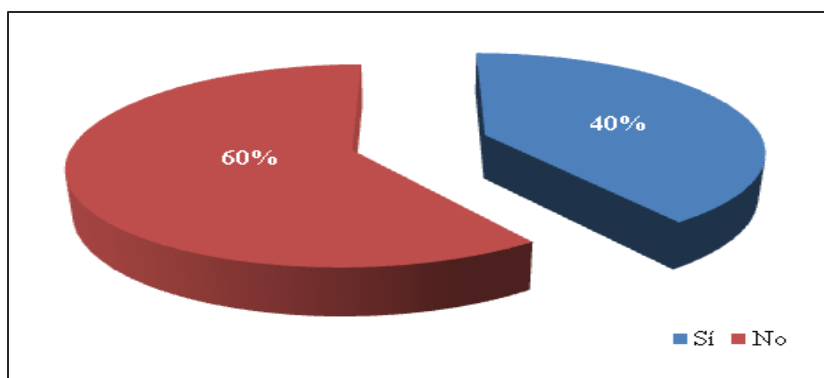


Gráfico 9. Apropiada elasticidad muscular

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 2 que representa el 40% manifiesta que los niños y niñas sí conocen los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular, mientras que 3 que es igual a 60% opinan que no.

Interpretación

Los docentes admiten que no conoce cuáles los beneficios de poseer para una apropiada elasticidad muscular, la causa para que no tenga la suficiente capacidad para desarrollar estas actividades, es porque no han tenido la capacitación adecuada para realizar ejercicios que ayuden a la elasticidad muscular.

6. ¿Está usted de acuerdo que se desarrollen actividades gimnásticas en la institución?

Cuadro 10. Desarrollar actividades gimnásticas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	3	60%
No	2	40%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

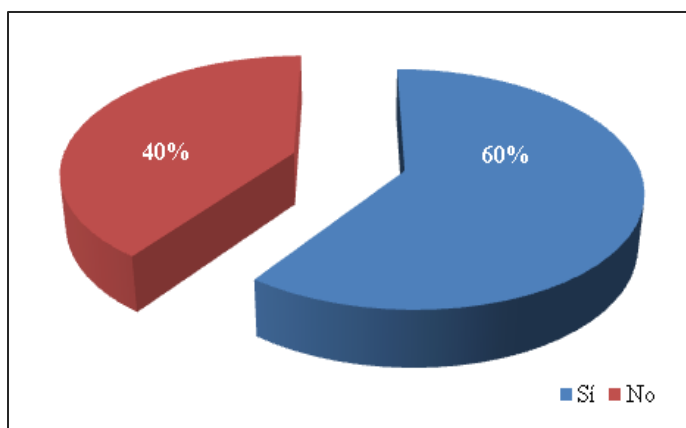


Gráfico 10. Desarrollar actividades gimnásticas

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 4 que representa el 80% manifiesta que si está de acuerdo que se desarrollen actividades gimnásticas en la institución, mientras que 1 que es igual a 20% opinan que no.

Interpretación

Un gran porcentaje de docentes manifiestan que está de acuerdo que si se desarrollen actividades gimnásticas, debido a que no ha sido nombrada ni mucho menos practicada en las clases realizadas, se la puede desarrollar pues es muy importante para prevenir alguna lesión.

7. ¿Los estudiantes disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos?

Cuadro 11. Disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	40%
No	3	60%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

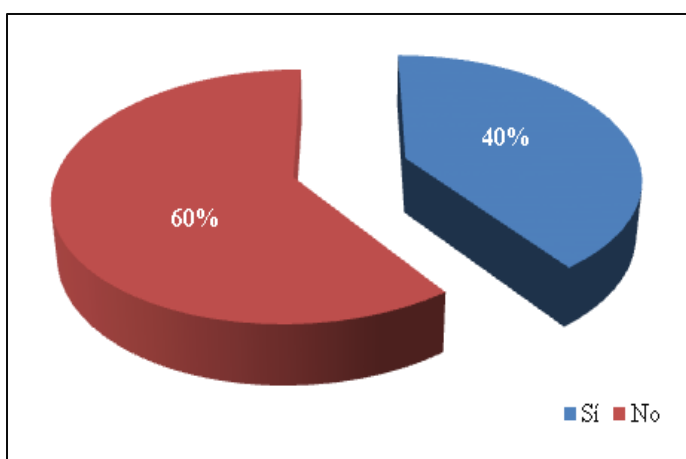


Gráfico 11. Disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que sus estudiantes sí disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Un importante número de docentes admite que sus estudiantes no disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos, pues no realizan algún tipo de deporte habitualmente, además en sus hogares no hallan el incentivo para practicar actividades deportivas regularmente.

8. ¿Se promueven en la institución educativa actividades deportivas?

Cuadro 12. Actividades deportivas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

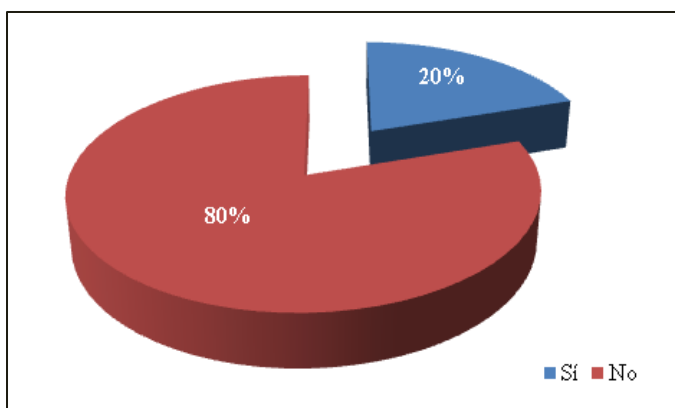


Gráfico 12. Actividades deportivas

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que sí se promueven en la institución educativa actividades deportivas, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Muchos de docentes admite que no se promueven en la institución educativa actividades deportivas, debido a que no han sido instruidos para la realización de actividades recreativas, demostrando que como estudiantes no tienen la suficiente capacidad para el desarrollo de estas actividades.

9. ¿Practica con sus estudiantes ejercicios de inhalación y exhalación antes de realizar o practicar algún deporte?

Cuadro 13. Practica ejercicios de inhalación y exhalación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

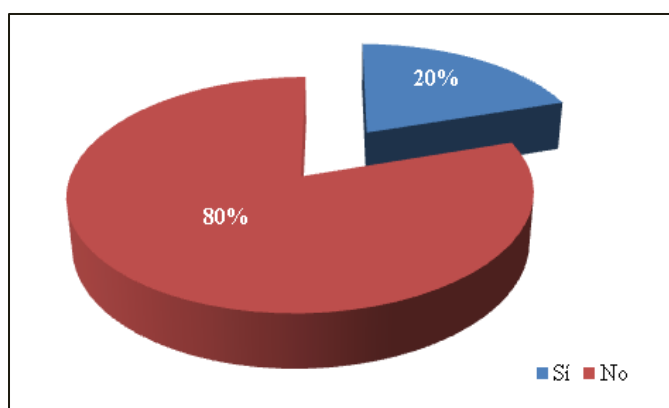


Gráfico 13. Practica ejercicios de inhalación y exhalación

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que sí practican con sus estudiantes ejercicios de inhalación y exhalación, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Varios de docentes admite que no practican con sus estudiantes ejercicios de inhalación y exhalación, debido a que son acostumbrados a realizar solo los ejercicios, así que se puede mencionar que no tienen la enseñanza para realizar ejercicios de respiración.

10. ¿Considera necesario desarrollar estrategias que promuevan la Actividad Gimnastica con los niños y niñas de la institución?

Cuadro 14. Desarrolla estrategias que promuevan Actividad Gimnastica

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	19	63%
No	11	37%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

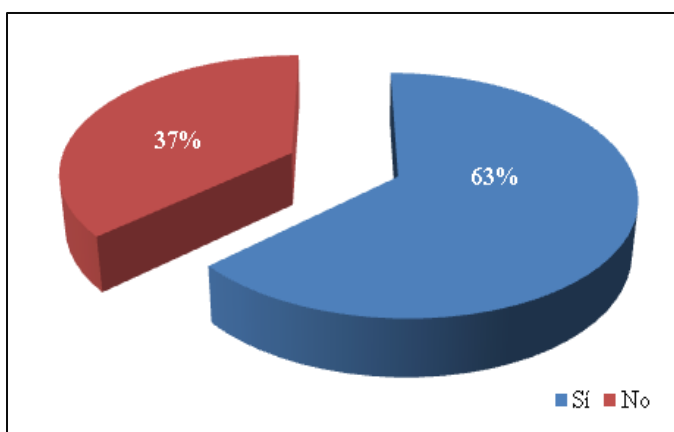


Gráfico 14. Desarrolla estrategias que promuevan Actividad Gimnastica

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 5 docentes, 1 que representa el 20% manifiesta que sí es necesario desarrollar estrategias que promuevan Actividad Gimnastica, mientras que 4 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Un gran grupo de docentes admite que sí es necesario desarrollar estrategias que promuevan la Actividad Gimnastica, debido a que solo se realizan actividades físicas comunes, por lo que la práctica de la actividad gimnastica va a ser novedoso y generar el interés por parte de los estudiantes.

4.2 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

1. ¿Realiza usted ejercicios de flexibilidad corporal?

Cuadro 15. Ejercicios de flexibilidad corporal

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

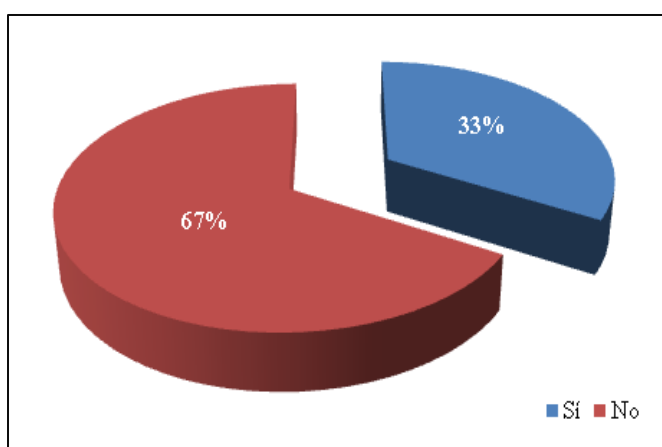


Gráfico 15. Ejercicios de flexibilidad corporal

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 10 que representa el 33% expresan que sí realizan usted ejercicios de flexibilidad corporal, mientras que 20 que es igual a 67% opinan que no.

Interpretación

Un gran porcentaje de estudiantes manifiestan que no realizan usted ejercicios de flexibilidad corporal, debido a que están en su mayoría acostumbrados a realizar otro tipo de labores, debido a que sus docentes no les han instruido estas actividades.

2. ¿Está en capacidad de realizar actividades de resistencia?

Cuadro 16. Realizar actividades de resistencia

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	5	17%
No	25	83%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

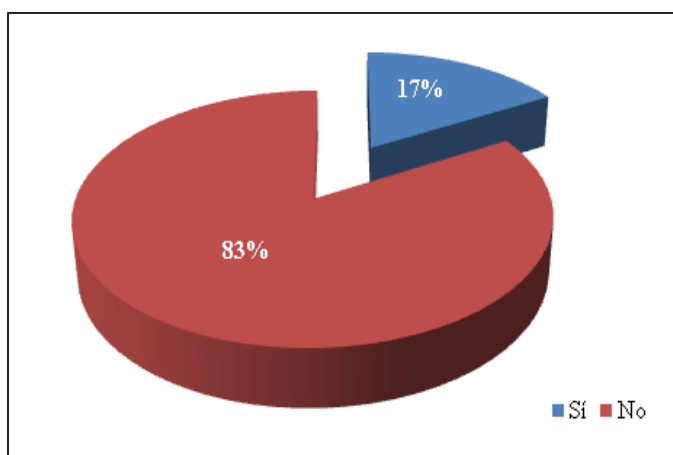


Gráfico 16. Realizar actividades de resistencia

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 5 que representa el 17% manifiestan que sí están en capacidad de realizar actividades de resistencia, mientras que 25 que es igual a 83% admiten que no.

Interpretación

Varios estudiantes manifiestan que no están en capacidad de realizar actividades de resistencia, a causa de que están acostumbrados a realizar ejercicios fáciles y sin ningún número de riesgos establecidos en sus labores.

3. ¿Practica actividades físicas, de velocidad o flexibilidad?

Cuadro 17. Realizar actividades de resistencia

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	11	37%
No	19	63%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

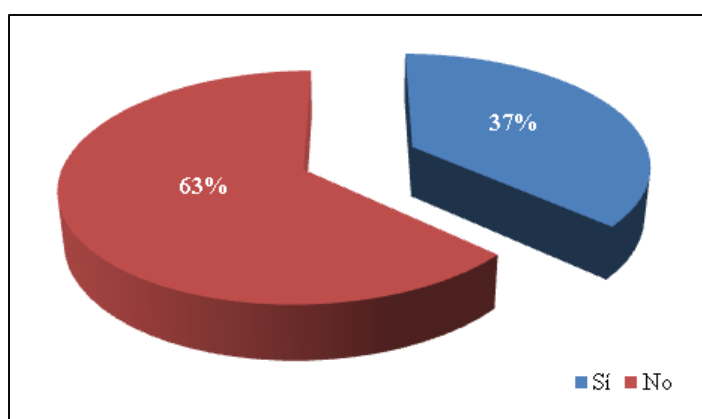


Gráfico 17. Realizar actividades de resistencia

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 11 que representa el 37% manifiesta que sí practican actividades físicas, de velocidad o flexibilidad, mientras que 19 que es igual a 63% opinan que no.

Interpretación

Muchos estudiantes admiten que no practican actividades físicas, de velocidad o flexibilidad, debido a que están en su mayoría acostumbrados a realizar labores fuera de lo común, además que no están instruidos para desarrollar diferentes labores.

4. ¿Considera que su cuerpo posee la suficiente movilidad articular para desempeñar actividades físicas?

Cuadro 18. Movilidad articular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	8	27%
No	22	73%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

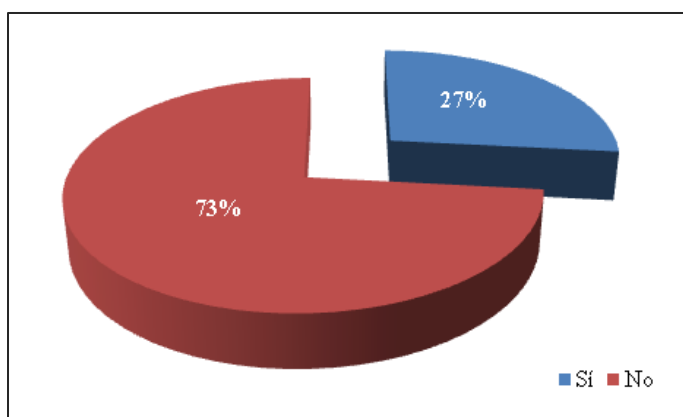


Gráfico 18. Movilidad articular

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 8 que representa el 27% manifiesta que sí consideran que su cuerpo posee la suficiente movilidad articular, mientras que 22 que es igual a 73% opinan que no.

Interpretación

Un importante número de estudiantes no consideran que su cuerpo posee la suficiente movilidad articular, debido a que no han sido instruidos en el desarrollo del movimiento de diferentes musculaturas así que esto les provocaría diferentes lesiones.

5. ¿Conoce los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular?

Cuadro 19. Apropriada elasticidad muscular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

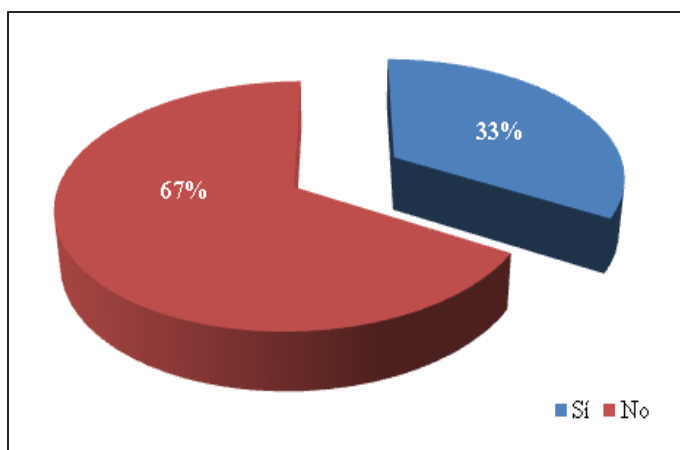


Gráfico 19. Apropriada elasticidad muscular

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 10 que representa el 33% manifiesta que sí conocen los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular, mientras que 20 que es igual a 67% opinan que no.

Interpretación

La mayoría de estudiantes no conocen los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular, debido a que están en su mayoría no están en las suficientes condiciones para el buen manejo y desarrollo de la elasticidad física.

6. ¿Está usted de acuerdo que se desarrollen actividades gimnásticas?

Cuadro 20. Desarrollar actividades gimnásticas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	67%
No	10	33%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

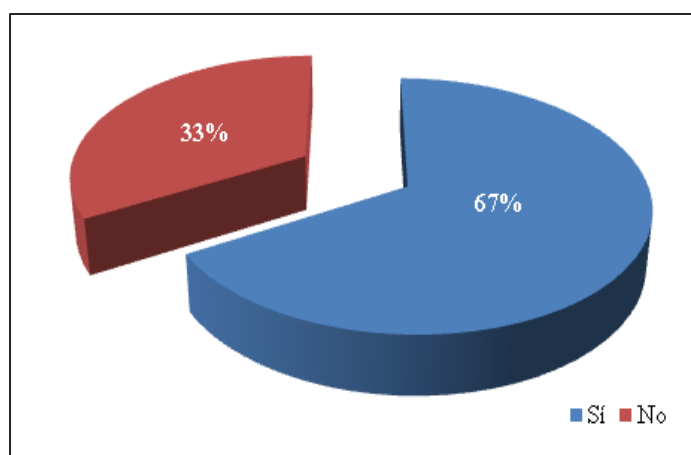


Gráfico 20. Desarrollar actividades gimnásticas

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 10 que representa el 33% manifiesta que sí les gusta realizar actividad gimnástica, mientras que 20 que es igual a 67% opinan que no.

Interpretación

Algunos estudiantes no les gustan realizar actividad gimnástica, porque no toman como una alternativa para el desarrollo de formación física, además que no han desarrollado clases instructivas para su buen manejo.

7. ¿Practica con frecuencia deportes recreativos?

Cuadro 21. Practica con frecuencia deportes recreativos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	12	40%
No	18	60%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

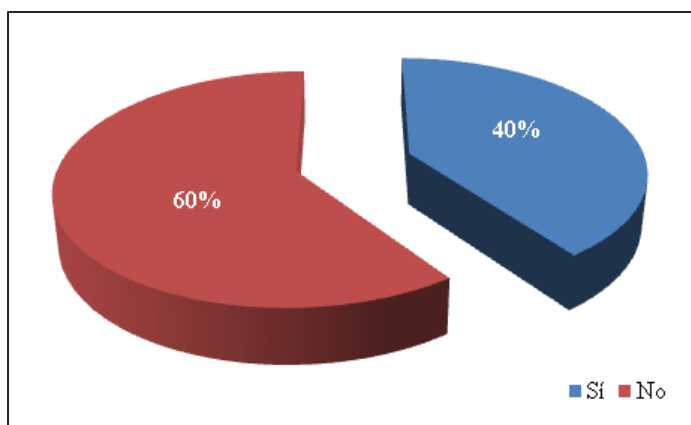


Gráfico 21. Practica con frecuencia deportes recreativos

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 12 que representa el 40% manifiesta que sí practican con frecuencia deportes recreativos, mientras que 18 que es igual a 60% opinan que no.

Interpretación

Varios estudiantes que no practican con frecuencia deportes recreativos, debido a que están en su mayoría acostumbrados a realizar otras actividades que demandan esfuerzo físico, además que no toman como una nueva alternativa de deporte.

8. ¿Se promueve en la institución educativa actividades deportivas?

Cuadro 22. Promueve la institución educativa actividades deportivas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	20%
No	24	80%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

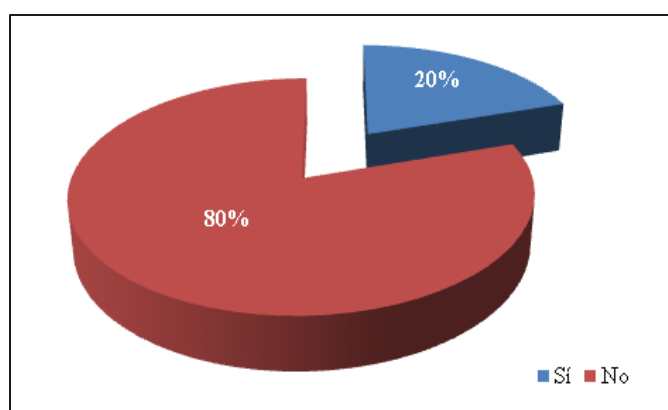


Gráfico 22. Promueve la institución educativa actividades deportivas

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 6 que representa el 20% manifiesta que sí se promueven en la institución educativa actividades deportivas, mientras que 24 que es igual a 80% opinan que no.

Interpretación

Un gran grupo de estudiantes que la institución educativa no promueve actividades deportivas, debido a que están en su mayoría acostumbrados a realizar actividades fáciles y factibles, además que toman como un riesgo para su salud.

9. ¿Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación antes de realizar o practicar algún deporte?

Cuadro 23. Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	11	37%
No	19	63%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

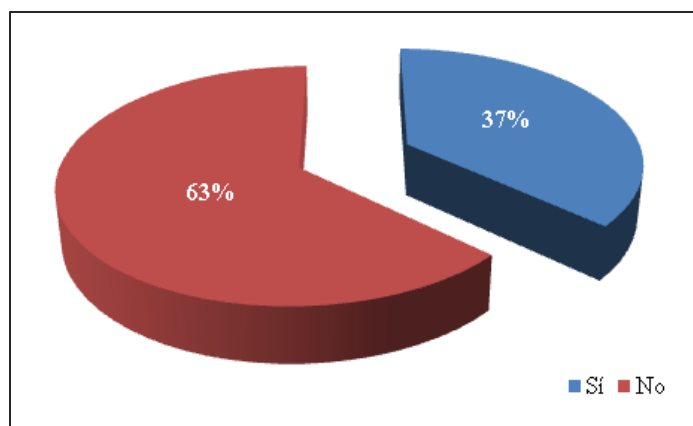


Gráfico 23. Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 11 que representa el 37% manifiesta que sí han practicado ejercicios de inhalación y exhalación, mientras que 19 que es igual a 63% opinan que no.

Interpretación

Un gran porcentaje de estudiantes no han practicado ejercicios de inhalación y exhalación, por motivo que están en su mayoría acostumbrados a realizar ejercicios factibles para la respiración, además que solo realizan sus actividades sin preocupación alguna.

10. ¿Le gustaría conocer estrategias que promuevan Actividad Gimnastica?

Cuadro 24. Estrategias que promuevan Actividad Gimnastica

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	22	73%
No	8	27%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

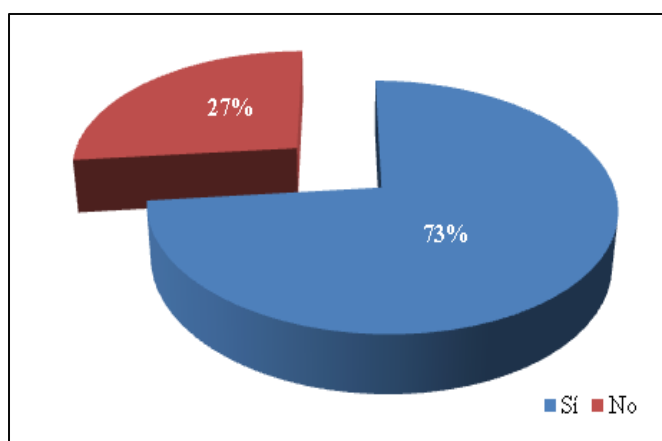


Gráfico 24. Estrategias que promuevan Actividad Gimnastica

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Análisis

Del 100% de encuestados que corresponde a 30 estudiantes, 22 que representa el 73% manifiesta que sí les gustaría conocer estrategias que promuevan Actividad Gimnastica, mientras que 8 que es igual a 27% opinan que no.

Interpretación

Un importante número de estudiantes sí les gustaría conocer estrategias que promuevan Actividad Gimnastica, debido a que están en su mayoría acostumbrados a realizar actividades diferentes y nada extraordinarias, además que no tienen nociones del tema.

4.2 Verificación de la Hipótesis

La flexibilidad corporal mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” Cantón Tisaleo.

Variable Independiente: La flexibilidad corporal

Variable Dependiente: La actividad gimnastica.

Modelo Lógico.

Hipótesis Nula H_0 : La flexibilidad corporal no mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” Cantón Tisaleo.

Hipótesis Alterna H_1 : La flexibilidad corporal sí mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” Cantón Tisaleo.

Selección del nivel de Significación

Para la verificación de hipótesis se utilizara el nivel de significación = 0,05.

Especificación Estadístico

$X^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$ Se trata de un cuadrado de contingencia de 4 filas por 2 columnas

con la aplicación de la siguiente formula $X^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$

X^2 = Chi Cuadrado

\sum = Sumatoria

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada

Especificación de riesgos de aceptación.

Se proceder a determinar los grados de libertad considerando que el cuadrado que tiene 4 filas y 2 columnas por lo tanto será:

$$g\leq (f-1) (c-1)$$

$$g\leq (4-1) (2-1)$$

$$g\leq (3) (1)$$

$$g\leq 3$$

4Análisis de Variables

Cuadro 25. Frecuencias observadas

Alternativas	Frecuencia		Subtotal
	Sí	No	
1. ¿Realiza usted ejercicios de flexibilidad corporal?	10	20	30
2. ¿Está en capacidad de realizar actividades de resistencia?	5	25	30
7. ¿Practica con frecuencia deportes recreativos?	12	18	30
8. ¿Se promueve en la institución educativa actividades deportivas?	22	8	30
Total	49	71	120

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Cuadro 26. Frecuencias esperadas

Alternativas	Frecuencia		Subtotal
	Sí	No	
1. ¿Realiza usted ejercicios de flexibilidad corporal?	12,25	17,75	30,00
2. ¿Está en capacidad de realizar actividades de resistencia	12,25	17,75	30,00
7. ¿Practica con frecuencia deportes recreativos?	12,25	17,75	30,00
8. ¿Se promueve en la institución educativa actividades deportivas?	12,25	17,75	30,00
Total	49,00	71,00	120,00

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Cuadro 27. Cálculo de Chi²

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
10	12,25	-2,25	5,06	0,41
5	12,25	-7,25	52,56	4,29
12	12,25	-0,25	0,06	0,01
22	12,25	9,75	95,06	7,76
20	17,75	2,25	5,06	0,29
25	17,75	7,25	52,56	2,96
18	17,75	0,25	0,06	0,00
8	17,75	-9,75	95,06	5,36
Chi²				21,08

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Por lo tanto con 3 grados de libertad con un nivel de 0.05 de significancia y de acuerdo a la tabla estadística se tiene $X^2_t=7,815$

Entonces se $X^2 \leq t$ se aceptara la hipótesis si no se rechazara.

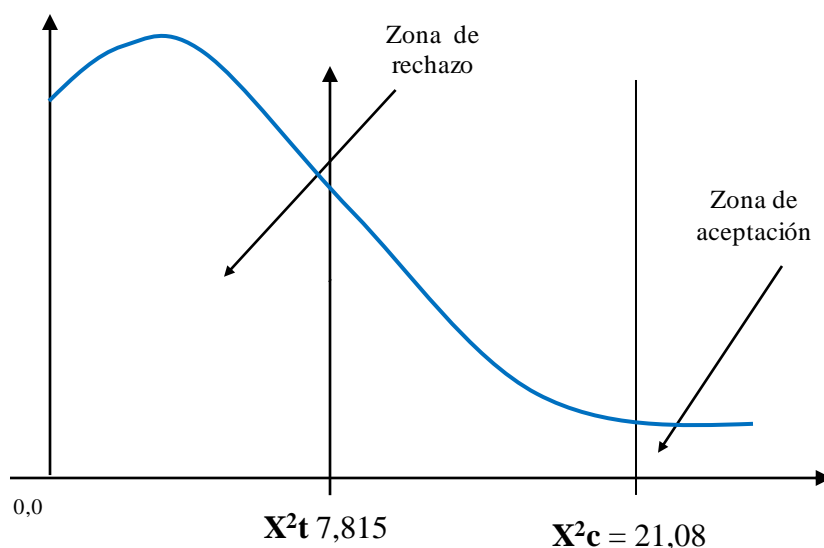


Gráfico 25. Campana de Gauss

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Decisión

$$X^2_t = 7,815 \quad X^2_c = 21,08$$

$$X^2_t \leq X^2_c$$

Con 3 grados de libertad y un nivel = 0.05 de significancia se obtiene en la tabla del Chi cuadrado 7,815 y como el valor del Chi cuadrado calculado es 21,08 es mayor se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La flexibilidad corporal sí mejora la actividad gimnastica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” Cantón Tisaleo.

Tabla de verificación del Chi-Cuadrado

Cuadro 28. Cálculo de χ^2 teórico

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)					
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84

Fuente: http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Al analizar los beneficios que aporta la flexibilidad corporal a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo, se pudo comprobar que estos no han dado los resultados esperados, debido a que no se han destinado actividades frecuentes que motiven a los niños y niñas, ya que a ellos no les gustan o no disfrutan de la realización de actividad física, así mismo en la institución no se desarrolla competencias deportivas que incluyen actividades de resistencia, velocidad, y movilidad articular.
- Se pudo identificar la importancia de la actividad gimnástica en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo en donde se evidenció que no se le da el debido valor dentro del crecimiento y desarrollo normal de los niños y niñas quienes están acostumbrados a una vida sedentaria, lo cual implica un mínimo esfuerzo físico destinando la mayor parte de su tiempo libre a realizar actividades que no involucran desgaste físico.
- No se ha propuesto todavía ninguna alternativa de solución al problema planteado, pues los niños y niñas que no realizan ejercicio físico y presentan dificultades en cuanto a la actividad gimnástica, la cual debe contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial, pues no se le da la importancia debida a la actividad deportiva y es entendida como juego o actividad lúdica que implica movimiento cuando esta, más bien mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuya a una adecuada

maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

5.2 Recomendaciones

- Es necesario que tanto los docentes y la misma comunidad educativa le presten mayor atención a los beneficios que brinda la flexibilidad corporal dentro del crecimiento y desarrollo normal del niño, asegurando de este modo que tenga un futuro físicamente saludable.
- Es importante que la comunidad docente y los padres de familia motiven a los niños y niñas en el desarrollo de actividades físicas como la gimnástica, en donde se combata el sedentarismo y la despreocupación en la realización y práctica de deportes de manera frecuente de tal forma que se aporte la actividad física como algo divertido y entretenido y no como una forma de castigo.
- Se recomienda considerar la elaboración de un manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnástica, enfocada a la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título: Manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, para los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.

Ejecución ejecutora:

Beneficiarios: Estudiantes y docentes

Ubicación: Tisaleo

Tiempo estimado:

Inicio: Julio 2015

Fin: Septiembre 2015

Equipo responsable: Director de la escuela

Autora: Daniela Ortiz

Costo: 300

6.2 Antecedentes de la propuesta

Con los resultados obtenidos que demuestran que no existe ningún beneficio que aporta la flexibilidad corporal de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo, se ha visto que es un gran problema para obtener unos buenos resultados esperados, debido a que no practican actividades frecuentes que motiven a los niños y niñas, ya que a ellos no les gustan o no disfrutan de la realización de actividad.

Sabiendo que el propósito es de lograr una adecuada práctica de la actividad

gimnastica en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del Cantón Tisaleo, que es un gran paso para lograr una buena flexibilidad corporal en donde se demuestre el desarrollo normal de los niños y niñas quienes están acostumbrados a una vida sedentaria.

Por otra parte les hace falta trabajar la flexibilidad corporal en la actividad gimnastica que son dos puntos importantes que deben ser tomados en cuenta, para la mejora y solución de este problema.

6.3 Justificación

Esta propuesta es importante puesto que se ayudará a los niños a expresar su flexibilidad mediante juegos actividades gimnásticas y de esta forma se impulsará el interés y el entusiasmo de los niños a que realicen ejercicios físicos con mayor frecuencia.

La propuesta será de un gran impacto ya que no han existido manuales en las que los maestros miren un apoyo que les permita desarrollar motricidad y flexibilidad ante actividades gimnasticas con los niños.

El presente manual será muy útil tanto para maestros como para los niños pues se mirará a la gimnasia desde una perspectiva diferente ya que cada actividad tendrá un enfoque lúdico por lo que las actividades serán divertidas al realizarse.

El interés de la propuesta está enfocado en mantener una mejor relación en el aprendizaje de actividades gimnasticas entre el maestro y los estudiantes, en donde exista un control apropiado de cada actividad gimnástica.

Los beneficiarios son los estudiantes de séptimo año de educación básica y docentes de la Unidad Educativa “Caracas”, al disponer de actividades prácticas y fáciles de realizar organizadas cuidadosamente para sus necesidades físicas y acorde a su edad.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar un manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.

6.4.2 Objetivos específicos

- Socializar el manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.
- Ejecutar lo establecido en el manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.
- Evaluar los resultados del manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo.

6.5 Análisis de factibilidad

Factibilidad política

La presente propuesta es factible y se puede llevar a cabo desde el punto de vista político porque no afecta, ni transgrede, los estatutos, leyes y reglamentos internos que regulan la actividad normal de la institución educativa “Caracas”, incluso en lo que respecta a la Constitución y Leyes de la República del Ecuador, en todo caso se respalda en ellas.

Factibilidad equidad de género

La presente propuesta es factible desde el punto de vista de equidad de género puesto que se ha tomado en cuenta que tanto las niñas y niños necesitan desarrollarse en espacios muy amplios para poder tener una buena actividad física.

Factibilidad económica

La presente propuesta es factible desde el punto de vista material y económico porque se dispone de los recursos financieros y fuentes de información que son necesarias para realizar la propuesta, la investigadora dispone de los conocimientos necesarios para la misma.

Factibilidad Tecnológica

Es factible desde el punto de vista tecnológico ya que se cuenta con los recursos y equipos necesarios para su realización, además de disponer de los conocimientos suficientes para su utilización u operación.

Factibilidad social

Es factible porque va encaminada a concientizar a la población estudiantil objeto de estudio, de sus representantes o encargados y la comunidad educativa en general, con el propósito de adquirir un mejor estilo de vida a partir del uso de la actividad física.

6.6 Fundamentación teórica y técnica

6.6.1 Fundamentación teórica

La Flexibilidad

La flexibilidad es un componente muy importante en el entrenamiento diario, ya que permite mayor movilidad articular, mejora la ejercitación y los movimientos, contribuyendo así, a la prevención de lesiones. (Vitónica, 2008)

Métodos para mejorar la flexibilidad

Entre los métodos para ejercitar la flexibilidad se encuentran:

Método de **flexibilidad estática**: consiste en que el mismo individuo, sin ayuda externa, realice el ejercicio manteniendo una posición fija mientras siente que los músculos y tendones se estiran. La posición debe durar aproximadamente 20 segundos.

Método de **flexibilidad asistida**: hay una fuerza externa que ayuda a la persona que ésta elongando. Por ejemplo, una persona ayuda a otra a realizar los ejercicios, lo cual permite al individuo que está trabajando, relajarse más y mejorar los movimientos.

Método de **flexibilidad dinámica**: se ejercita utilizando los movimientos de los miembros corporales. Algunos la incluyen como una sub-categoría dentro de la flexibilidad activa. Se inicia de forma leve y la velocidad se va incrementando lentamente a medida que avanza el número de repeticiones.

Método **Balístico**: se realiza con un movimiento ejercido por fuerzas internas en donde la articulación es llevada a su máximo estiramiento. Este método es desaconsejado por muchos especialistas debido a que el estiramiento del músculo es muy rápido y por ello, no cuenta con el tiempo necesario para adaptarse a la nueva elongación. (Vitónica, 2008)

Técnicas en el entrenamiento de flexibilidad

Se utilizan varios métodos para mantener o aumentar la flexibilidad. Las tres técnicas más comunes para aumentar la flexibilidad son las técnicas balísticas, estáticas y las de propiocepción neuromuscular facilitada (PNF). Las técnicas de flexibilidad dinámica, aunque sean menos comunes, son particularmente aplicables para aumentos funcionales del ROM. Independientemente del tipo de

flexibilidad que escojas, el factor más importante es realizar los ejercicios con la técnica y el procedimiento adecuados. (Hedrick, 2011)

a. Estiramiento balístico

El estilo Balístico (rebote) se caracteriza por su rapidez y acción espasmódica (que se mueve a tirones) en el que la parte a estirar se pone en movimiento acompañada por el impulso (momento) a lo largo del ROM hasta verse frenados por los agentes limitantes de la propia articulación. Debido a su agresividad y alto grado de posibilidad de lesión, el estiramiento balístico no se suele recomendar. (Hedrick, 2011)

b. Estiramiento estático

Sin duda alguna, el estiramiento estático, es el método más comúnmente utilizado para el aumento de la flexibilidad. Este se realiza a una velocidad lenta y constante, con la posición final mantenida durante unos 30 segundos. Un estiramiento estático incluye un momento de relajación seguido del elongamiento del grupo muscular que se trabaja. Como se realiza lentamente, el estiramiento estático no activa el “reflejo muscular”, por lo tanto, la posibilidad de lesión es menor comparada con el estilo balístico, que sí activa el reflejo muscular.

Aumentar la duración (tiempo) del estiramiento no es siempre la mejor opción. Es decir, los estudios demuestran que aguantar la posición durante 60 segundos no mejora ni aumenta la flexibilidad más que si se aguanta 30 segundos (8).

El alcance del estiramiento estático debería ser lento y progresivo hasta el punto donde se sienta cierta tensión (no dolor). La sensación de tensión debería disminuir conforme el estiramiento se prolonga, si esto no ocurre, se debería aflojar el estiramiento. Este método, realizado correctamente debería evitar la activación del efecto reflejo. (Hedrick, 2011)

El estiramiento estático, si se realiza correctamente no debe generar molestia alguna. El procedimiento para el estiramiento estático es como sigue:

- Calienta al menos entre tres y cinco minutos, hasta que hayas empezado a sudar.
- Realiza movimientos lentos y suaves, coordinando la respiración. Coge aire profundamente, exhala hasta alcanzar el punto donde empieza la tensión, luego relájate volviendo un poco hacia atrás. Aguanta durante otros diez segundos respirando con normalidad, luego exhala lentamente conforme estiras de nuevo el músculo 1 ó 2 cm más lejos (sin dolor), mantén el estiramiento durante otros 10 a 20 segundos. Repite tres veces y céntrate en la sensación de relajación y en el grupo muscular que trabajes.
- Sin dolor. Si duele, o sientes una sensación de quemazón, posiblemente estés llegando demasiado lejos.
- Estira primero el grupo muscular menos flexible. Por ejemplo, si la parte trasera del muslo (bíceps femoral) está más “acortado” que el cuádriceps, estira primero el bíceps y luego el cuádriceps.
- Estira sólo hasta tus límites.
- No bloques las articulaciones.
- No realices rebotes ni movimientos bruscos.
- Intenta estirar los grupos musculares más grandes primero y luego repite la misma rutina día tras día.
- Estira diariamente y procura que sea a la misma hora del día. Recuerda que normalmente somos menos flexibles por la mañana.
- El momento ideal para una sesión de estiramiento es después de un trabajo aeróbico. (Hedrick, 2011)

6.6.2 Fundamentación técnica

Manual

Es una herramienta indispensable para establecer un proceso de entrenamiento que se adapte a cualquier deportista y modalidad deportiva. También se describen las principales lesiones junto con las nociones básicas de sus síntomas, diagnóstico y tratamiento, los medios de prevención y las

principales directrices para el proceso de readaptación. (Rosado, 2012, pág. 21)

El manual deportivo constituye un instrumento que apoya al alumno en el de asimilación de la cultura física. Dentro de los aspectos que caracterizan el manual está el presentar información acerca del contenido, orientar en relación a la metodología establecida por el docente y enfoque del curso, indicaciones generales y actividades de ejercicio físico que apoyen el estudio independiente.

Importancia

El manual deportivo cobra vital importancia, convirtiéndose en pieza clave, por las enormes posibilidades de motivación, orientación y acompañamiento que brinda a los estudiantes, al aproximarles a la actividad física, facilitándoles la comprensión y el aprendizaje; lo que ayuda su permanencia en el sistema y suple en gran parte la ausencia del docente. De ahí la necesidad de que este material educativo esté didácticamente elaborado. (Rosado, 2012, pág. 23)

Se constituye en un instrumento fundamental para la organización del trabajo del estudiante y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al niño integrar los elementos didácticos para la realización de actividades físicas especialmente orientado a la flexibilidad corporal, es una comunicación intencional del profesor con orientaciones generales para el estudiante sobre los pormenores de cada método y técnica utilizada.

Aspectos que caracterizan el manual

Son características deseables del manual las siguientes:

- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado
- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del educando.
- Definir objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr a fin de orientar la evaluación. (Rosado, 2012, pág. 25)

De esta manera el manual se constituye en sugerencias, consejos o ayudas que el profesor propone a los niños para que organicen mejor su tiempo, busquen condiciones favorables para estudiar, controlen sus progresos y obtengan

satisfacción en sus estudios, con la descripción de los materiales y recursos con los que contará el niño para el estudio de la asignatura.

Funciones Básicas

- a) Orientación
 - b) Promoción del aprendizaje auto sugestivo
 - c) Auto evaluación del aprendizaje
- Establece actividades integradas de aprendizaje en que el alumno hace evidente su aprendizaje, propone estrategias de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante el estudio posterior. (Rosado, 2012, pág. 28)

Mediante el manual podrán mantenerse en contacto el docente y el estudiante, con algunas estrategias para abordar el texto de manera eficaz y evitar así la actitud frecuente de memorizar sin comprender, orientando a los estudiantes sobre la metodología propia de la disciplina estudiada.

Estructura del manual

Cuando se ha elegido trabajar con textos convencionales o de mercado, es indispensable elaborar manuales que potencien las bondades y compensen los vacíos del texto básico; para lo cual hemos optado por un manual que contemple los apartados siguientes:

1. Portada.
2. Índice.
3. Introducción.
4. Objetivo general.
5. Contenidos.
6. Orientaciones Generales.
7. Evaluaciones.
8. Fuente de consulta. (Rosado, 2012, pág. 32)

Este material de apoyo se ha convertido en herramienta principal de comunicación entre profesores y alumnos. Por eso quienes tienen la responsabilidad de su elaboración, no pueden conformarse con una simple presentación secuenciada de resúmenes; se requiere organizar y orientar el trabajo del alumno, anticipándose a las posibles dificultades que se pudieran presentar al abordar la información del texto básico o en el proceso mismo de aprendizaje.

6.7 Metodología. Modelo Operativo

Cuadro 29. Modelo Operativo

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables
Concienciación	Charla con los docentes y autoridades de la institución para exponer la necesidad de disponer de un manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnástica con los estudiantes de séptimo año de educación básica.	Charlas Talleres Juegos	Humanos: El investigador y docentes. Materiales: proyector, computadora Libreta de apuntes. Esferográficos Impresora. Filmadora. Cámara fotográfica Flash. Internet. Registro de Actividades.	6 horas	Investigadora Docentes
Planificación	Seleccionar fuentes de información para, elegir las actividades que integren el manual.	Revisión bibliográfica. Selección de actividades		20 horas	Investigadora
Ejecución	Aplicar el manual de actividades para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnástica con los estudiantes de séptimo año de educación básica.	Utilización del manual		1 hora	Investigadora Docentes
Evaluación	Analizar los resultados que se obtuvo con los niños.	Evaluación mediante el uso de la ficha observación.		1 hora	Investigadora Docentes

Elaborado por: Daniela Elizabeth Ortiz Chasi

Manual

Para la adecuada utilización de la flexibilidad corporal a través de la actividad gimnastica, enfocada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo



Fuente: La Investigadora

Investigadora: Daniela Ortiz

*Ambato – Ecuador
2015*

Índice

Portada.....	88
Índice.....	89
Introducción.....	90
Calentamiento antes del ejercicio.....	91
Actividad 1. Inclinación del tronco en combinación de giros.....	92
Actividad 2. Inclinación del tronco.....	93
Actividad 3. Rotación de caderas.....	94
Actividad 4. Músculos abdominales.....	95
Actividad 5. Músculos de la espalda.....	96
Actividad 6. Rotación de brazos.....	97
Actividad 7. Rotación de antebrazos.....	98
Actividad 8. Rotación de muñecas.....	99
Ejercicios de flexibilidad.....	100
Actividad 1. Cuello.....	101
Actividad 2. Hombro.....	102
Actividad 3. Tronco.....	104
Actividad 4. Piernas.....	105
Ejercicios a manos libres.....	106
Actividad 1. Rodadas.....	107
Actividad 2. Roles adelante.....	108
Actividad 3. Roles atrás.....	110
Actividad 4. Barril - Rueda Humana.....	112
Ejercicios de relajación o vuelta a la calma.....	113
Actividad 1. Estiramiento.....	114
Actividad 2. Higiene postural.....	116
Actividad 3. Roles Técnicas de relajación.....	118
Actividad 4. Aspectos pedagógicos.....	120

Introducción

Las actividades gimnásticas ocupan un lugar preponderante dentro de la educación física. La flexibilidad corporal es un excelente complemento de las clases de gimnasia pues contribuyen a la formación del espíritu de grupo y cumplen, a la vez una función recreativa. Estas actividades especializadas, tanto individuales como colectivamente, resultan sumamente benéficas para quienes las practican, por cuanto cultivan en ellos la elasticidad, destreza, habilidad, fuerza y resistencia.

En esta propuesta, se aprovechan los Aparatos que dispone la institución educativa, motivando al estudiante a realizar una diversidad de movimientos que deben ejecutarse, con cuidado, vigilancia y supervisión del docente especializado en cultura física, que en este caso le corresponde a la investigadora, en donde los estudiantes demuestran arrojo y destreza en cada uno de los ejercicios que por lo general los niños y niñas demuestran temor al realizar cada actividad.

Las actividades en la presente propuesta comienzan con una etapa de calentamiento, luego un grupo de ejercicios con aparatos como las Paralelas, la Barra Fija, el Caballo Gimnástico; además se incluyen actividades sin aparatos y finalmente una etapa de relajamiento o vuelta a la calma.

De esta manera la presente propuesta se presenta como una herramienta valiosa en manos del docente a cargo de la Asignatura de Cultura Física, la que además puede difundirse a la comunidad educativa en general de modo que quien lo utilice lo adapte de acuerdo a las necesidades de los niños y a su realidad en particular.

La investigadora

Calentamiento antes del ejercicio



Fuente: Investigadora

El calentamiento es la parte más importante e indispensable del ejercicio. Durante la ejecución participan varios grupos musculares y hay que calentarlos muy bien. Gracias a este ejercicio, la probabilidad de padecer una lesión durante el ejercicio es significativamente baja, y las posibilidades durante la tracción serán mucho mejores. Los músculos calentados son más eficientes.

A los niños les gusta jugar para conectarse con el mundo real y poder representarlo, esta característica permite realizar rutinas de precalentamiento en forma lúdica, y así, sin darse cuenta, van haciendo gimnasia de calentamiento para que luego puedan practicar su deporte favorito.

Actividad 1

Inclinación del tronco en combinación de giros



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Nos paramos con las piernas rectas,
- Los pies a la anchura de los hombros,
- El tronco en relación a las piernas doblado a 90 grados,
- Los brazos extendidos a los lados.

Ejercicio:

- Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha.
- Miramos la mano que lleva hacia arriba.
- Repetir el ejercicio 15 veces a la izquierda y 15 veces a la derecha.

Tiempo: de 3 a 5 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la inclinación de tronco con combinación de giros			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 2

Inclinación del tronco



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Los pies en la anchura de los hombros,
- Las piernas rectas por las rodillas mientras realizamos el ejercicio.

Ejercicio:

- Contamos el ejercicio de inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo.
- Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (intentar aguantar un par de segundos).
- Hacemos hasta 40 repeticiones.

Tiempo: de 3 a 5 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la inclinación de tronco			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 3

Rotación de caderas



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Manos en las caderas, la cabeza en su lugar.

Ejercicio:

- Llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas.
- El ejercicio realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

Tiempo: de 3 a 5 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la rotación de caderas			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 4

Músculos abdominales



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Nos tumbamos sobre la espalda, elevamos las piernas a unos 15 cm del suelo.

Ejercicio:

- Hacemos el ejercicio de tijeras de nivel por un espacio de 30 segundos.
- 5 segundos de intervalo de descanso.
- Hacemos el ejercicio de tijeras verticales durante 30 segundos.

Tiempo: de 7 a 10 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente el ejercicio de abdominales			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 5

Músculos de la espalda



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Acuéstese sobre su estómago.

Ejercicio:

- Desprender simultáneamente los brazos y piernas del suelo y los aguantamos arriba por 1 segundo.
- Repetimos 20 veces.

Tiempo: de 7 a 10 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente el ejercicio de espalda			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 6

Rotación de brazos



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Piernas a la anchura de los hombros,
- Manos extendidas a lo largo del tronco.

Ejercicio:

- Realizamos la rotación simultáneamente con ambas manos:
- 20 veces hacia adelante,
- 20 veces hacia atrás,
- 20 veces en dirección opuesta.

Tiempo: de 3 a 5 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la rotación de brazos			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 7

Rotación de antebrazos



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Posición como el anterior, los brazos levantados a la altura del hombro.

Ejercicio:

- Llevamos a cabo rotaciones activas en el codo:
- 30 segundos para adentro,
- 30 segundos para fuera.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la rotación de antebrazos			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 8

Rotación de muñecas



Fuente: La investigadora

Posición inicial:

- Las manos con los dedos entrelazados.

Ejercicio:

- Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente la rotación de muñecas			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Ejercicios para mejorar la Flexibilidad



Fuente: La investigadora

Los estiramientos nos ayudarán a mantener los músculos flexibles y preparados para todo tipo de movimientos y rutinas, y es que a medida que pasa el tiempo éstas se van complicando y los movimientos también lo hacen.

Mantenernos flexibles no solo nos permitirá tener mayor movilidad y capacidad de actuación, sino que además nos evitará muchas lesiones. Por norma general las tendinitis y esguinces que solemos padecer se deben a una excesiva rigidez en esa parte del cuerpo, que limita mucho los movimientos y nos impide ejecutar una rutina de forma normal, lo que nos lleva a lastimarnos cuando realizamos un movimiento que se sale de lo habitual y tiene un recorrido más largo. La flexibilidad nos permitirá movernos con más tranquilidad y llegar a una amplitud de movimiento mucho mayor que la habitual.

Actividad 1

Cuello



Fuente: La investigadora

Tracción de cuello: Estira y fortalece los músculos del cuello.

Ejecución: coloca la mano derecha sobre la sien izquierda y ejerce una suave tracción hacia el hombro derecho. Repite hacia ambos lados.

Tiempo: 2 a 3 minutos

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ejercicios de flexibilidad del cuello			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 2

Hombro:



Fuente: La investigadora

Estiramiento de hombro: estira los hombros, los músculos tríceps y oblicuos.

Ejecución: coloca la mano derecha sobre la sien izquierda y ejerce una suave tracción hacia el hombro derecho. Repite hacia ambos lados.

Estiramiento de hombro tras nuca: estira los hombros, los músculos tríceps y oblicuos.



Fuente: La investigadora

Ejecución: eleva el brazo izquierdo por encima de la cabeza y flexiona el codo.
Ejerce presión hacia abajo sobre el codo con la mano derecha.

Tiempo: 2 a 3 minutos

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ambos ejercicios de flexibilidad del hombro			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 3

Tronco:



Fuente: La investigadora

Expansión de pecho: estira los músculos del cuello, hombros, pecho, área abdominal y vertebral.

Ejecución: tumbate boca abajo con las manos a la altura del pecho y extiende los brazos para levantar el tronco del suelo, estira los codos por completo mientras miras hacia arriba.

Tiempo: 2 a 3 minutos

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ambos ejercicios de flexibilidad del hombro			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 4

Piernas:



Fuente: La investigadora

Tocar la punta de los pies: mejora la flexibilidad de la región lumbosacra, los glúteos, los isquiotibiales y las piernas.

Ejecución: de pie con las piernas juntas, intenta tocarte la punta de los pies sin flexionar las rodillas.

Tiempo: 2 a 3 minutos

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ejercicios de flexibilidad de piernas			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Ejercicios a Manos Libres



Fuente: La investigadora

Los movimientos a manos libres son formas naturales de accionar de todo el cuerpo, su objetivo es buscar más aventuras en el espacio: rolar, apoyar, girar, equilibrar, saltar...; además, su sentido es dominar el cuerpo en el aire, arriesgarse en ejercicios peligrosos, vencer con éxito combinaciones de ejercicios difíciles

Los estudiantes deben tener la oportunidad de conocer y experimentar estas actividades, porque mejora entre otros aspectos: la formación físico-motora, coordinación de movimientos, experiencias corporales y materiales (volar, girar en praderas, arena...), pero enfrentándose a la realidad que viven las escuelas.

Atendiendo a estas características y a la necesidad de practicar, demostrar y encontrar nuevas habilidades y destrezas se ha elaborado esta unidad, definiéndola como el conjunto de acciones físicas que realiza el individuo en el espacio libre, experimentando, encontrando y venciendo movimientos extraordinarios, acrobáticos y armónicos que exigen cada vez una excelente preparación física.

Actividad 1

Rodadas



Fuente: La investigadora

- Desde la posición de pie acostarse y extender completamente el cuerpo;
- Rodar lado izquierdo o derecho (2 tiempos);
- Regresar a la posición de pie.

El éxito en este contenido radica en tensionar el cuerpo en el momento que se encuentra sobre el piso, procurando formar una pequeña balanza (un solo punto de apoyo) para que se facilite la rodada.

El movimiento en mención generalmente lo dirigen los músculos localizados en el abdomen, espalda, hombros y antebrazos; por lo tanto entre más tensión exista en esta zona, más facilidad tendrá el ejecutante.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente las rodadas			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 2

Roles adelante



Fuente: La investigadora

- Desde la posición de pie y con los brazos extensión hacia arriba,
- Llegar a la posición de cuclillas con apoyo de manos en el piso, flexional la cabeza y elevando la cadera,
- Caer hacia adelante y rolar hasta llegar a la posición de cuclillas y brazos hacia arriba,
- Posición de pie.

Para realizar correctamente esta actividad hay que observar que el educando, pegue la barbilla al pecho, flexione lo mejor que pueda la espalda y eleve la cadera; además es necesario conocer que existe una gran variedad de estos movimientos y que en todos ellos difiere un tanto las técnicas, pero por lo general ésta debe partir de la posición de pie (con o sin impulso), a continuación apoyar las manos en el piso, flexionar la cadera, cuello y rolar hasta llegar a la posición inicial.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente roles adelante			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 3

Roles atrás

En los roles y caídas hacia atrás también requiere de la aplicación de alguna técnica.



Fuente: La investigadora

- De la posición de pie con los brazos extendidos hacia arriba;
- Flexionar las piernas y apoyar con las manos en el piso, el tronco ligeramente hacia adelante;
- Rolar hacia atrás desde la posición de cuclillas colocando las manos en el piso a la altura de los hombros, impulsando el cuerpo hacia arriba para proteger la cabeza;
- Salir a la posición de cuclillas apoyándose todavía con las manos en el piso;
- Volverá la posición inicial

Dependiendo del rol y caída atrás por lo general en estos movimientos es indispensable colocar bien la cabeza entre los brazos y pegar la barbilla en el pecho, imprimir mayor fuerza en los brazos en el momento que se rola, inclinar el tronco al frente, aprovechar el impulso del rol para volver a la posición de cuclillas.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente los roles hacia atrás			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 4

Barril- Rueda Humana



Fuente: La investigadora

En pareja, el número 1 acostado de cubito dorsal, flexionando y separadas las piernas, mientras el número 2 con piernas separadas a los costados y a la altura de los hombros del número 1.

El número 1 coge de los tobillos al 2do. y la cabeza le ubica entre las piernas, el segundo flexionando el tronco se toma de los tobillos del número 1, procurando poner la cabeza entre las piernas. Sin soltarse los tobillos, con un ligero impulso comienzan a rodar, como si fueran una rueda.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente el barril o rueda humana			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Ejercicios de Relajamiento o Vuelta a la Calma



Fuente: La investigadora

En esta etapa el estudiante debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

- Estiramientos
- Higiene postural
- Técnicas de relajación

Los estiramientos al final de la sesión se desarrollarán individualmente o en parejas, de forma pasiva, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.

Actividad 1

Estiramientos

En relación a la higiene postural, incluiremos tareas de la vida cotidiana que permitan a los estudiantes tener una mayor conciencia y control corporal para el desarrollo de las mismas. Se realizarán ejercicios compensatorios que favorezcan el mantenimiento de las curvas fisiológicas raquídeas, para evitar la tendencia a la extenuación, así como tareas que permitan una adecuada concienciación pélvica, fundamentalmente incidiendo en la retroversión.



Fuente: La investigadora

Las técnicas de relajación permitirán a las personas mayores reducir la ansiedad y el estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y auto confianza. Se incluyen actividades de relajación, masaje y auto masaje, conocimiento y control respiratorio y tareas de soltura muscular.

Al finalizar la sesión deben destinarse unos minutos a la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado. Se pretende con ello que la acción sea significativa para los mayores y que no se limite a un —hacer por hacer‖, sino a un —saber hacer‖ que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ejercicios de estiramiento			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 2

Higiene postural



Fuente: La investigadora

La reflexión debe permitir canalizar sus vivencias, compartirlas y ofrecer opiniones y sugerencias para un trabajo posterior. Este momento permite al profesor comparar lo que piensan los mayores con las observaciones recopiladas por él a lo largo de la sesión. Al igual que al inicio, permite enlazar con la sesión siguiente.

Por último, y como resumen de todo lo abordado anteriormente, tendremos en cuenta que:

- El trabajo de movilidad articular será siempre activo, con movimientos amplios, lentos, controlados y con un número de repeticiones no muy elevado, incidiendo en todas las articulaciones importantes del cuerpo.
- Se realizará aumentando progresivamente la intensidad de la ejecución y el número de planos del movimiento (en último lugar la circunducción, siempre sin dolor ni mareos).

- Para trabajar la flexibilidad se utilizan estiramientos activos y pasivos por parejas, evitando los movimientos balísticos, los rebotes o forzar en exceso la elongación de los músculos.
- En último lugar se deben realizar actividades calmantes, utilizando para ello ejercicios respiratorios, de soltura, estiramientos, auto masajes y, si es posible, algún método de relajación.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente ejercicios de higiene postural			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 3

Técnicas de relajación



Fuente: La investigadora

Contracción-distensión: Técnica que consiste en contraer un músculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio.

Balanceo: Técnica que consiste en imitar el movimiento de un balancín, de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza) debe estar distendida y blanda.

Estiramiento-relajación: Consiste en estirar progresivamente una parte de cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse esa postura durante unos segundos y luego aflojar suavemente esa parte del cuerpo. Es importante aflojarla con suavidad, dejándola caer resbalando, sin que golpee. Después, se balancea ligeramente esa parte del cuerpo.

Caída: Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Luego de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando (sin que golpee). Se deja descansar esa parte durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.

Consejos antes de realizar las técnicas de relajación:

- Sin duda, para realizar los ejercicios de relajación es necesario que la educadora se encuentre relajada. Por tanto es recomendable previamente realizar estos ejercicios, ya que las sensaciones de tranquilidad o de estrés se pueden transmitir fácilmente a los niños.
- Los ejercicios de relajación son recomendados para niños a partir de los 5 años.
- Se deben tener en cuenta las diferencias de cada niño, ya que algunos requieren más tiempo para relajarse que otros.
- No obligar al niño a realizar ejercicios de relajación, hay que especificar siempre que los niños no desean jugar, no tienen la obligación de hacerlo; hay que motivarlos e incentivarlos mas no presionarlos, ya que la relajación es una actividad voluntaria.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Realiza correctamente las técnicas de relajación			
Ejecuta todas las repeticiones			
Disfruta del ejercicio			
Total			

Actividad 4

Aspectos pedagógicos

Aspectos pedagógicos a tener en cuenta al planificar y ejecutar una sesión de trabajo:



Fuente: La investigadora

- **El perfil del grupo:** los grupos son heterogéneos por lo tanto es importante considerar tramos de edad, patologías asociadas, etc., aunque también es importante la integración del niño con discapacidad al grupo. Crea un clima de solidaridad y para el niño con discapacidad un espacio de fortalecimiento de autoestima.
- **Objetivos de la sesión:** es fundamental comentar con el grupo lo que se va hacer, cómo y para qué sirve.
- **Instalaciones y material disponible:** es positivo que los grupos participen activamente en la confección de material y organización del espacio físico, estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia.
- **La consigna:** debe ser corta, clara y concisa, sólo así se asegura una correcta interpretación; informar sobre la forma de organización, el material a usar y las

posibles formas de realización de las tareas. Por ejemplo, por parejas, frente a frente, a un metro de distancia.

- **Se debe estar muy atento:** a las correcciones y a las formas de llevarlas a cabo, por tanto es aconsejable repetir la propuesta tantas veces como sea necesario, pero siempre dirigiéndose al grupo.
- **Valoración de lo que ha sucedido en la sesión:** es importante dejar unos 10 minutos a comentar con el grupo la dinámica de la sesión.



Fuente: La investigadora

Las formas de presentación de las actividades deben tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo. Deben estar en relación con sus necesidades, ejemplo, los ejercicios de flexibilización ayudaran agacharse para abrocharse los zapatos, cortarse las uñas, tender la ropa, jardinear, etc.

Tiempo: de 2 a 3 minutos.

Evaluación: Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Sí	No	
Se cumplió con los aspectos pedagógicos			
Se cumplió con los objetivos previstos			
Disfrutó del ejercicio			
Total			

BIBLIOGRAFÍA

- Alter, L. (1990). *Flexibilidad corporal*. México: McgrawHill.
- Avalos, A. (2013). *Importancia de gimnasia*. Lima: Editorial General.
- Ayala, Y., Baranda, A., & Ceudo, E. (2012). *Concepto de flexibilidad*. Lima: Soltura Ediciones.
- Camacho, H. (1997). *Capacidades coordinativas*. Bogotá: Editorial Norma.
- Di Cesare. (2000). *Tipos de flexibilidad*. Buenos Aires: Gamebot Publicaciones
- Dietrich, I. (1988). *La flexibilidad corporal*. Murcia: Andamio ediciones.
- García, É. (19 de Enero de 2013). *Gimnasia Formativa*. Obtenido de <http://www.buenastareas.com>: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Gimnasia-Formativa/7064253.html>
- Gemma. (5 de Noviembre de 2012). *Acciones que propician la incorporación de la mujer a la gimnasia básica*. Obtenido de <http://www.buenastareas.com>: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Gimnasia/6188053.html>
- Gomez, S. (2009). *Los procesos de preparación metodológicos de la disciplina*. Ambato: Tungurahua.
- Gym, B. (1969). *Concepto de actividad gimnastica*. México: Texcal Ediciones.
- Hedrick, A. (30 de Mayo de 2011). *Entrenamiento de la flexibilidad para mejorar el rango de movimiento*. Obtenido de <http://altorendimiento.com>: <http://altorendimiento.com/flexibilidad-y-entrenamiento/>
- Indacochea, J. (2013). *Tipos de capacidades coordinativas*. Ambato: Ambato.

- Indacochea, J. (2013). *La flexibilidad corporal y su influencia en el aprendizaje del ballet en las niñas de ocho a dieciséis años en la escuela del Conservatorio de Música y Danza La Merced Ambato en la provincia de Tungurahua*. Ambato: UTA.
- Jesaito, E. (2012). *Funamentacion Axiológica*. Barcelona: Santillana.
- Montenegro, X. (25 de Noviembre de 2013). *Historia de la gimnasia formativa*. Obtenido de <http://gimnasiaformativacfuta.blogspot.com/>: <http://gimnasiaformativacfuta.blogspot.com/>
- Mungel. (2012). *Tipos de gimnasia*. Madrid: Works ediciones.
- Muñoz, D. (2009). *Tipos de Coordinacion Motriz*. Guayaquil: Matías Ediciones.
- Naranjo, D. (2012). *Los estudiantes en la provincia de Tungurahua y la actividad fisica*. Ambato: Diario el heraldo.
- Palmer, M. (2007). *Beneficios de la flexibilidad*. Madrid: Editorial Fuentes.
- Paredes, W. (2012). *Los procesos que emplean los profesores entrenadores en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto no se sustentan en orientaciones pedagógicas didácticas pertinentes*. Ambato: Tungurahua.
- Pozo, A. (2009). *Ventajas y Desventajas de flexibilidad*. Bogotá: Andamio Ediciones.
- Ramos, M. (2011). *Gimnastica y actividad fisica en el Ecuador*. Quito: Revista la familia.
- Reader. (1970). *importancia de las Capacidades Coordinativas*.

- Rosado, L. (2012). *Orientaciones Generales, para la elaboración de Guías Didácticas*. Santiago, Chile: Instituto de pedagogía.
- San Emeterio, T. G. (2010). *Actividad Gimnastica*. Santiago: Fortaleza Publicaciones.
- Sanchez. (2001). *Impotancia de flexibilidad*. Quito: Diemerino Ediciones.
- Torres, O. (2000). *Concepto de la Coordinacion Motriz*. Santiago: Editorial Lampara.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2009). *Fundamentacion ontologica*.
- Vitónica. (25 de Julio de 2008). *Métodos para trabajar la flexibilidad*. Obtenido de <http://www.vitonica.com>: <http://www.vitonica.com/lesiones/metodos-para-trabajar-la-flexibilidad>
- Yerikaach. (16 de Octubre de 2014). *La gimnasia*. Obtenido de <http://www.buenastareas.com>: <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Gimnasia/61077544.html>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta a docentes

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

Objetivo: Determinar la incidencia de la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas”. Cantón Tisaleo.

Instrucciones: Por favor lea detenidamente la pregunta antes de contestarla, escoja una opción de respuesta que vaya de acuerdo con su criterio haciendo una (X) en casillero correspondiente, recuerde su opinión es muy importante.

Cuestionario

1. ¿Sus estudiantes realizan ejercicios de flexibilidad corporal?
Sí () No ()
2. ¿Sus estudiantes están en capacidad de realizar actividades de resistencia?
Sí () No ()
3. ¿Practican sus estudiantes actividades físicas, de velocidad o flexibilidad?
Sí () No ()
4. ¿Considera que sus estudiantes poseen la suficiente movilidad articular para desempeñar actividades físicas?
Sí () No ()
5. ¿Los niños y niñas conocen los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular?
Sí () No ()
6. ¿Le gusta realizar actividad gimnástica?
Sí () No ()

7. ¿Los estudiantes disfrutan practicar con frecuencia deportes recreativos?
Sí () No ()
8. ¿Se promueven en la institución educativa actividades deportivas de competencia?
Sí () No ()
9. ¿Practica con sus estudiantes ejercicios de inhalación y exhalación antes de realizar o practicar algún deporte?
Sí () No ()
10. ¿Considera necesario desarrollar estrategias que promuevan Actividad Gimnastica con los niños y niñas de la institución?
Sí () No ()

Gracias por su gentil colaboración

Anexo 2. Encuesta a estudiantes

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

Objetivo: Determinar la incidencia de la flexibilidad corporal en la actividad gimnástica de los estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa “Caracas”. Cantón Tisaleo.

Instrucciones: Por favor lea detenidamente la pregunta antes de contestarla, escoja una opción de respuesta que vaya de acuerdo con su criterio haciendo una (X) en casillero correspondiente, recuerde su opinión es muy importante.

Cuestionario

1. ¿Realiza usted ejercicios de flexibilidad corporal?
Sí () No ()
2. ¿Está en capacidad de realizar actividades de resistencia?
Sí () No ()
3. ¿Practica actividades físicas, de velocidad o flexibilidad?
Sí () No ()
4. ¿Considera que su cuerpo posee la suficiente movilidad articular para desempeñar actividades físicas?
Sí () No ()
5. ¿Conoce los beneficios de poseer una apropiada elasticidad muscular?
Sí () No ()
6. ¿Le gusta realizar actividad gimnástica?
Sí () No ()
7. ¿Practica con frecuencia deportes recreativos?
Sí () No ()

8. ¿Se promueven en la institución educativa actividades deportivas de competencia?

Sí() No()

9. ¿Ha practicado ejercicios de inhalación y exhalación antes de realizar o practicar algún deporte?

Sí() No()

10. ¿Le gustaría conocer estrategias que promuevan Actividad Gimnastica?

Sí() No()

Gracias por su gentil colaboración

Anexo 3. Tabla de distribución de Chi²

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794

Anexo 4. Fotografías



