



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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCION CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA
BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B.
PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES”.**

AUTOR: Edison Alejandro Robalino Coque

TUTOR: MSc. Yury Rosales Ricardo

Ambato – Ecuador

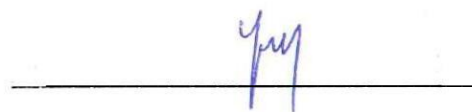
2019

**APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Mg. Yuri Rosales, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B. PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES”**, presentado por el señor Edison Alejandro Robalino Coque, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 13 de Diciembre del 2019



Mg. Yuri Rosales

Tutor

AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B. PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR

A handwritten signature in blue ink that reads "Alejandro Robalino 3". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal stroke.

Edison Alejandro Robalino Coque

C.C. 180497088-5

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B. PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES”**, presentado por el Sr. Edison Alejandro Robalino Coque, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Octubre 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.

Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



Mg. José Hidalgo



PhD. Esteban Loaiza

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios a quién amo mucho por regalarme la vida, a mi madre, a mi hermano, a mi novia quienes con mucho amor y cariño han formado de mi un ser humano con valores, para lograr desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi querida UNIVERSIDAD por haberme tenido durante toda mi carrera estudiantil, igualmente por ofrecerme un conocimiento amplio y llevar siempre presente que no hay edad, tiempo ni obstáculo para poder lograr un objetivo planteado.

ALEJANDRO

AGRADECIMIENTO

Como preferencia en mi vida, Doy gracias a Dios por su infinito amor, y por estar siempre conmigo en los instantes que siempre lo necesite, también gratificar salud, fortaleza y responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo FÉ y el gozo de que siempre estará conmigo.

Un amplio agradecimiento a mis MADRE, a mi HERMANO y a mi amada NOVIA quienes siempre han brindado su cariño y comprensión, al permitirme tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Gracias

INDICE

| | |
|--|-----|
| PORTADA..... | i |
| APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN | ii |
| AUTORÍA..... | iii |
| APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO | iv |
| DEDICATORIA | v |
| AGRADECIMIENTO..... | vi |
| INDICE | vii |
| ÍNDICE DE TABLAS | ix |
| ÍNDICE DE ILUSTRACIONES..... | x |
| DATOS INFORMATIVOS | 1 |
| MODALIDAD:..... | 1 |
| AUTOR:..... | 1 |
| CARRERA:..... | 1 |
| ÁREA:..... | 1 |
| LÍNEA DE INVESTIGACION: | 1 |
| PERÍODO: | 1 |
| LUGAR Y FECHA DE PRESENTACIÓN:..... | 1 |
| CONTENIDOS | 2 |
| Tema de investigación..... | 2 |
| Justificación..... | 2 |
| CAPITULO I..... | 4 |
| MARCO TEÓRICO..... | 4 |
| 1.1 Antecedentes investigativos | 4 |
| Fundamentación Científica | 5 |

| | |
|---|----|
| 1.2 Objetivos | 8 |
| Objetivo General: | 8 |
| Objetivos Específicos..... | 8 |
| CAPITULO II | 9 |
| METODOLOGÍA | 9 |
| 2.1 Materiales..... | 9 |
| 2.2 Métodos..... | 10 |
| CAPITULO III..... | 13 |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 13 |
| 3.1 Análisis y discusión de resultados..... | 13 |
| 3.2 Verificación de Hipótesis | 19 |
| CAPITULO IV | 20 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 20 |
| 4.1 Conclusiones | 20 |
| 4.2 Recomendaciones | 21 |
| Bibliografía | 39 |
| Anexos..... | 40 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 RECURSOS HUMANOS | 9 |
| Tabla 2 RECURSOS INSTITUCIONALES | 9 |
| Tabla 3 RECURSOS DIGITALES | 9 |
| Tabla 4 RESULTADOS NOVENO A | 14 |
| Tabla 5 RESULTADOS NOVENO B | 15 |
| Tabla 6 RESULTADOS DÉCIMO A | 18 |
| Tabla 7 T STUDENT | 19 |
| Tabla 8 Valoración..... | 41 |

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

| | |
|---|----|
| Ilustración 1 SALTAR NEUMATICO | 26 |
| Ilustración 2 ZANCUDOS | 27 |
| Ilustración 3 postas de slalom | 27 |
| Ilustración 4 SALTAR LA CUERDA | 28 |
| Ilustración 6 FIGURA GEOMETRICA..... | 28 |
| Ilustración 8 SALTO CON COMBAS INDIVIDUALES | 29 |
| Ilustración 9 SALTO CRUCE Y DESCRUCE..... | 29 |
| Ilustración 10 Salto con cuerda simple | 30 |
| Ilustración 11 ESCALERA | 30 |
| Ilustración 12 ESCALERA COMBINADA | 31 |
| Ilustración 13 CIRCUITO ESCALERAS | 31 |
| Ilustración 14 EJERCICIOS EN CUADRILATERO | 32 |
| Ilustración 15 SALTOS COMBINADOS..... | 32 |
| Ilustración 16 EJERCICIOS CON VALLAS | 33 |
| Ilustración 17 VARIANTE DE VALLAS | 33 |
| Ilustración 19 SALTAR EN CRUZ | 35 |
| Ilustración 20 EJERCICIOS EN CUADRADO | 36 |
| Ilustración 21 EJERCICIOS EN TRIANGULO..... | 37 |
| Ilustración 22 TEST | 40 |

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo primordial es analizar la Coordinación en la práctica de la Gimnasia Básica en los estudiantes de noveno y décimo año de educación general básica, por lo tanto se observó y se tuvo conocimiento del problema a través de la investigación exploratoria, después se describe el desarrollo en el contexto por intermedio de la investigación descriptiva y finalmente ver como incide una variable sobre la otra. Se obtuvo información por medios de los diferentes instrumentos estructurados y establecidos como un test aplicado a los estudiantes que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, dando como resultado final que los docentes en la unidad educativa no tienen una guía de ejercicios sobre coordinación motriz la cual puedan emplear en el desarrollo físico-motriz de los estudiantes, por lo que se debe realizar correctivos dentro de sus planificaciones para enfocarse más en la coordinación motriz y la gimnasia básica.

Por lo tanto se direcciona a elaborar una guía de ejercicios de coordinación motriz para que se aplique a los estudiantes de noveno y décimo año de educación general básica de la unidad educativa Cap. Giovanni Calles del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua.

Descriptores:

Coordinación, Gimnasia Básica, Estudiantes, Educación

DATOS INFORMATIVOS

MODALIDAD: PRESENCIAL

AUTOR: EDISON ALEJANDRO ROBALINO COQUE

CARRERA: CULTURA FÍSICA

ÁREA: DEPORTES INDIVIDUALES

LÍNEA DE INVESTIGACION: DEPORTES

PERÍODO: SEPTIEMBRE 2019 – ENERO 2020

LUGAR Y FECHA DE PRESENTACIÓN: AMBATO, 17 DE OCTUBRE
DEL 2019

CONTENIDOS

Tema de investigación

La coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

Justificación

La presente investigación es **importante** porque ayudara a los docentes de educación física en la Unidad Educativa Capitán Giovanni Calles para poder ver sus deficiencias en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños puesto a que son aspectos fundamentales para la práctica de cualquier deporte y en este caso dentro de la gimnasia formativa e ir trabajando de forma equitativa en el desenvolvimiento físico del niño. Es necesario también la preocupación de los padres de familia los cuales deben dar la debida importancia al desarrollo psicomotriz de sus niños.

La gimnasia ha sido practica por décadas dentro de las unidades educativas por los niños y niñas por eso la presente investigación **beneficiará** a los estudiantes de la unidad educativa Capitán Giovanni Calles puesto que ellos son los que participan de este deporte y a los docentes dentro del área de la Educación Física, ayudando a que ellos tengan conocimiento sobre la falta de importancia que le dan al desarrollo de la coordinación y al motivo de la disertación de varios niños y niñas al no poder realizar una práctica gimnástica de manera correcta.

El motivo de la investigación es llegar a conocer de un inicio cuales son las capacidades coordinativas fundamentales dentro de la gimnasia formativa ya que la mayoría de disertaciones es por falta de atención e importancia a estos fundamentos técnicos que son de vital importancia dentro de este deporte. La **factibilidad** de este proyecto está vinculada la falta de interés de docentes y padres de familia que no les dan la debida importancia también a los sistemas y metodologías nuevas de enseñanza que existen para trabajar la coordinación en los niños y niñas.

El conocimiento de un adecuado sistema metodológico de enseñanza y de las diferentes técnicas aplicables al proceso de enseñanza que existen para esta

capacidad motriz y en si para el deporte, garantizan al niño una práctica correcta del mismo, es por eso que esta investigación tiene **importancia social**. De esta forma se podrá vincular a más niños y niñas a la práctica de este deporte evitando así la inactividad y el sedentarismo.

El **interés** de este proyecto es integrar a los niños, niñas y docentes a la práctica de esta disciplina así como al correcto desarrollo coordinativo de los beneficiarios para que en un futuro no tengas diferentes problemas ocasionados por la descoordinación en sus movimientos corporales naturales y adquiridos para poder seguir creciendo y seguir atrayendo la atención de los niños y sus padres para en un futuro poder tener gimnastas de elite que compitan a nivel mundial.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

Revisadas las tesis de Grado de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación específicamente en la carrera de Cultura Física se han encontrado las siguientes tesis con similitud al tema que se ha investigado así tenemos.

TEMA: La motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga.

AUTOR: Tandilla Arequipa Darwin Gustavo

TUTORA: Dra. Mercedes del Carmen López Ch.

AÑO: 2012

Los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” tienen problemas con la coordinación de movimientos ya que estos errores como la descoordinación se lo observa mediante los movimientos que ellos realizan con su cuerpo en la práctica de los diferentes ejercicios de la gimnasia a manos libres.

TEMA: Desarrollo de la motricidad gruesa y su incidencia en las capacidades físicas de los niños de segundo año de educación básica de la escuela mixta la Providencia en

la ciudad de Ambato en el año lectivo 2010- 2011

AUTORA: Medina Santana Verónica Elizabeth

TUTOR: Dr. Patricio Ortiz.

AÑO: 2011

El realizar una correcta estimulación temprana antes y durante los primeros años de vida para que su motricidad gruesa no se vea afectada en el transcurso de los años. Se debe hacer hincapié sobre la importancia de la Cultura Física y cada uno de los contenidos para el desempeño físico e intelectual de los niños.

Por lo cual basándose en investigaciones anteriores y viendo la problemática social que existe en la población que se ha tomado para realizar el trabajo es que se ha decidido continuar con el proyecto de investigación ya que es muy importante efectuar un trabajo bien realizado en los estudiantes acerca de la gimnasia y la coordinación ya que a futuro si no se corrige ciertos aspectos puede tener repercusiones en la vida de los mismo.

TEMA: “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”.

AUTOR: Cristian Ismael Esquivel Zambrano

TUTOR: Yuri Rosales

AÑO: 2019

La coordinación motriz forma parte integral del desarrollo de los niños y niñas que junto con el deporte ayuda a un mejor desempeño en estudios, actividades cotidianas y salud, donde la gimnasia pueda formar parte de la institución y de la vida de los infantes que allí se educan, pues en su mayoría no tienen fácil acceso a los beneficios de un gimnasio o de profesionales con este valioso conocimiento, que actualmente es anexa al Instituto Belisario Quevedo del que recibe a dos practicantes a la semana durante cuatro meses, quienes ayudan con tareas lúdicas de corta duración sin incluir a la gimnasia rítmica como parte importante del desarrollo de los niños y niñas. (p. 189).

Fundamentación Científica

COORDINACIÓN

"Coordinación es la interacción armoniosa y en lo posible económica de los músculos, nervios y sentidos, con el fin de traducir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja)", (KIPHARD, 1976).

"Globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de 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 del aparato motor y los cambios existentes de la situación”, (Grosser, 1986).

COORDINACIÓN

Por cuanto la capacidad de coordinación se hace visible en numerosos aspectos de la vida humana, así como también en la naturaleza y sin dudas, términos como este nos hacen imaginar primordialmente espacios empresariales y profesionales, en los que es de suma importancia lograr una adecuada coordinación entre las diferentes partes que forman la institución o compañía, la parte administrativa con la contable, la artística, la de publicidad, para lograr una performance satisfactoria. (Malone, 2010).

“La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos, se refiere más a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo, recoger semillas con los dedos de la mano o pañuelos con los dedos de los pies, mientras que la flexibilidad puede ser clasificada atendiendo a varios puntos de vista y dentro de cada posible clasificación nos encontramos con distintas categorías, además, existen muchos factores que influyen en la manifestación de esta cualidad física, esta multiplicidad de factores, junto con los diversos puntos de vista que permiten categorizarla, explica que exista esa enorme cantidad de acepciones”, (Malone, 2010).

COORDINACION MOTRIZ

“Facultad de los músculos, que al agruparse e interaccionar de una manera armónica con el sistema nervioso; cerebro, cerebelo y medula espinal; y sentidos produce una serie de movimientos, precisos y equilibrados si la acción fue pensada, o rápidos si fue una acción refleja”, (Weikar, 1997).

“La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”, (Contreras, 1998).

Para lo cual se investigaron trabajos sobre el tema y el problema de investigación que a continuación se expone.

GIMNASIA

“La gimnasia es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa”, (Porto, 2009).

“La gimnasia es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza”, (Ucha, 2008)

“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”, (Guiraldes, 1985).

Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000. (Duran, 1998).

Beneficios de la gimnasia

Dentro de los beneficios de la gimnasia “como todos los deportes, es altamente beneficioso para la salud, pero también debido al tipo de disciplina, se desarrollan otras habilidades como la elasticidad, la rapidez, mejora la capacidad de reacción, mejora los reflejos, permite tener más coordinación, hay mayor control corporal que en otros deportes, ayuda a fortalecer la musculación y articulación, entre otras muchas ventajas”, (Raffino, 2019).

1.2 Objetivos

Objetivo General:

Determinar la incidencia de la coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

Objetivos Específicos

- Investigar los fundamentos teóricos de la importancia de una buena coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Evaluar el nivel de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica antes de aplicar la propuesta de una guía de ejercicios en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Fundamentar y aplicar una guía de ejercicios de coordinación motriz en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Correlacionar los grados de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica antes y después de la aplicación de la propuesta de la guía de ejercicios en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

CAPITULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

| RECURSOS HUMANOS | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 67 | Estudiantes |
| 2 | Licenciados de Cultura Física |

Tabla 1 RECURSOS HUMANOS

Elaborado por: Alejandro Robalino

RECURSOS INSTITUCIONALES

| NÚMERO | DESCRIPCIÓN | VALOR \$ |
|---------------|--------------------|-----------------|
| 2 | colchonetas | 90 |
| 1 | silbato | 20 |
| 1 | cronometro | 5 |
| 5 | conos | 10 |
| 1 | cancha | 0 |
| 5 | Palos de escoba | 10 |

Tabla 2 RECURSOS INSTITUCIONALES

Elaborado por: Alejandro Robalino

RECURSOS DIGITALES

| NÚMERO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---------------|--------------------|--------------|
| 1 | computadora | 500 |
| 1 | Resma de hojas | 5 |

Tabla 3 RECURSOS DIGITALES

Elaborado por: Alejandro Robalino

RECURSOS ECONOMICOS

Recursos Materiales: 135\$

Recursos Digitales: 505\$

RECUSOS TOTALES: 640\$

Cuadro 1 Materiales

Elaborado por: Alejandro Robalino

2.2 Métodos

Investigación Pre-experimental

Se trata de un pre experimento en donde el podremos manipular una variable (la coordinación motriz) y controlar el resto de las variables. Contamos con los estudiantes de los diferentes cursos y el investigador sólo pone a prueba un efecto a la vez. Así mismo, es importante saber qué variable se desean probar y medir y en este caso sería el nivel de coordinación motriz. Dentro de lo cual se aplicara un pre-test y un pos-test a un grupo determinado de estudiantes para verificar si existe una variación entre las medias antes y después de aplicar una guía de ejercicios de coordinación motriz.

Investigación documental bibliográfica

Se obtendrá información primaria de los registros del profesor, donde están especificadas las calificaciones y el rendimiento de los estudiantes durante las prácticas deportivas de todo el año lectivo.

Esto se realizará para conocer documentalmente las investigaciones anteriores hechas sobre este problema, qué es una narración comprobada de los hechos reales acontecidos, en otro ambiente, otros lugares y con otros autores, qué nos pueden servir de referencia para fortalecer de mejor manera nuestros conocimientos y poder obtener respuestas viables sobre el problema qué tanto afecta a los niños.

Investigación de campo o exploratoria

Se realizará en la unidad educativa “Capitán Giovanni Calles” en el cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua teniendo contacto directo con los docentes y estudiantes para obtener la información directa, real, veraz sobre el problema relacionado con la coordinación motora en la práctica de la Gimnasia Formativa.

Para esto se aplicarán técnicas de investigación como la observación en el patio de la institución, entrevista a los docentes y autoridades en el aula de clases, encuestas a los estudiantes en el aula de clases.

Esta información es primaria es recogida de los involucrados que son en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles en el cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua, ya que ellos son las personas que están relacionadas en forma directa con el problema.

Exploratorio: Permitirá al investigador sondear el problema, tanto con una investigación de campo mediante test, como una investigación bibliográfica sobre la importancia de la coordinación dentro de la gimnasia básica.

Correlacionar: Este nivel se utilizará para saber la relación que existe entre las variables de forma particular, permitiendo saber si los métodos estático y dinámico son adecuados en el desarrollo de la flexibilidad o si se benefician con dicha práctica.

Explicativo: Con los resultados que se obtendrán mediante la aplicación de los test este nivel nos ayudara a describir la relación que existe entre variables y a explicar la veracidad o no de la hipótesis, pudiendo obtener conclusiones y recomendaciones al final de la investigación sobre el tema

Cuantitativo

Es cuantitativo ya que se investigará el nivel de coordinación en la práctica de la gimnasia básica, para ello se manipulara datos numéricos, cálculos, gráficos y porcentajes estadísticos para realizar el análisis de los resultados de los deportistas.

Cualitativo

Es cualitativo porque se analizará e interpretará los datos cuantitativos que proporciona el test para poder posteriormente establecer conclusiones y recomendaciones.

Población y Muestra

La población que se ha tomado como referencia es de 67 alumnos y la muestra es la misma población ya que no es muy extensa y por ende no es necesario realizar una muestra para la aplicación de la investigación.

Para conocer el nivel de coordinación que presentan los estudiantes se aplicará el **TEST PRUEBA DE COORDINACIÓN Y HABILIDAD GIMNASTICA** (ver anexo 1).

CAPITULO III
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

| NOVENO "A" | | | | | | | | |
|------------|----------|-------|--|-----------|-------|--|------------|--------|
| Nº | PRE TEST | | | POST TEST | | | DIFERENCIA | |
| | CUAN. | CUAL. | | CUAN. | CUAL. | | # | % |
| 1 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 2 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 3 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 4 | 3 | R | | 5 | MB | | 2 | 40,00% |
| 5 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 6 | 2 | M | | 3 | R | | 1 | 20,00% |
| 7 | 3 | R | | 4 | B | | 1 | 20,00% |
| 8 | 3 | R | | 4 | B | | 1 | 20,00% |
| 9 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| 10 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 11 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 12 | 3 | R | | 5 | MB | | 2 | 40,00% |
| 13 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 14 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 15 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 16 | 3 | R | | 5 | MB | | 2 | 40,00% |
| 17 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 18 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| 19 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|----|--|-----|----|--|-----|--------|
| 20 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 21 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| MEDIA | 2,143 | M | | 4,2 | MB | | 2,1 | 41,90% |

Tabla 4 RESULTADOS NOVENO A

Elaborado por: Alejandro Robalino

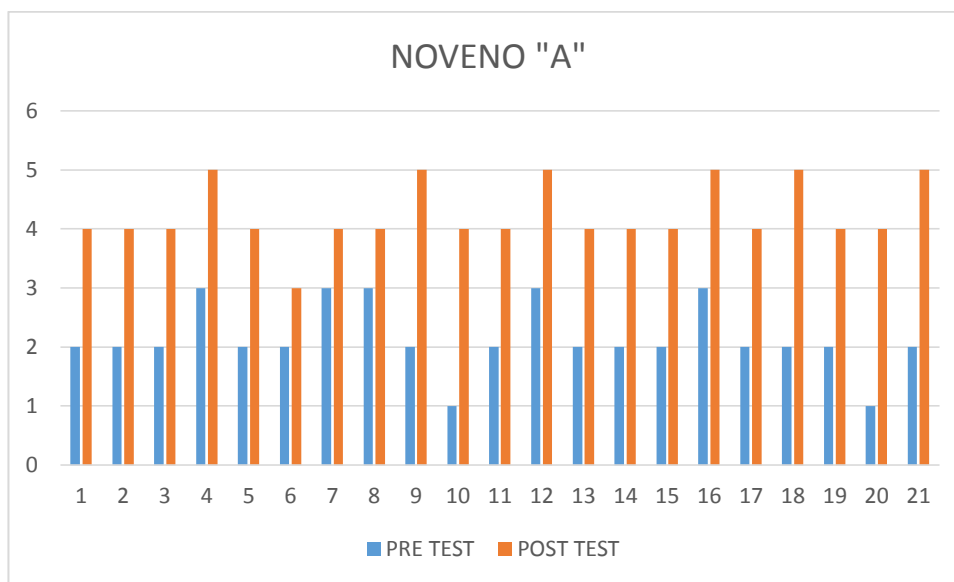


Gráfico 1 COMPARACIÓN NOVENO A

Elaborado por: Alejandro Robalino

Análisis: De la totalidad de la muestra de 21 estudiantes de Noveno año de E.G.B. paralelo "A" que representa un 100%, después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz y en el análisis entre el pre-test y el post-test se determinó que todos los estudiantes obtuvieron un mejoramiento en su nivel de coordinación motriz, 6 estudiantes que representan el 28,5% de los estudiantes, superan la media del mejoramiento del nivel de coordinación motriz que es de 4.2 aumentando su nivel en un 60%, mientras que 15 estudiantes representando el 71.5% de los estudiantes tuvieron un mejoramiento de su nivel de coordinación motriz sin superar la media sin embargo mejoraron su nivel en un 40%.

En el análisis de la media del pretest con un valor de 2,14 M y la media del posttest con un valor de 4.2 MB, la diferencia que se logra obtener es de 2,1 que representa un 41,90% de mejoramiento entre las medias.

Interpretación: la totalidad de los estudiantes han obtenido un aumento en distintas medidas en su mejoramiento del nivel de coordinación motriz después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz.

| NOVENO "B" | | | | | | | | |
|------------|----------|-------|--|-----------|-------|--|------------|--------|
| Nº | PRE TEST | | | POST TEST | | | DIFERENCIA | |
| | CUAN. | QUAL. | | CUAN. | QUAL. | | # | % |
| 1 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 2 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 3 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 4 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| 5 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 6 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 7 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 8 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 9 | 1 | MM | | 5 | MB | | 4 | 80,00% |
| 10 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 11 | 3 | R | | 4 | B | | 1 | 20,00% |
| 12 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| 13 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 14 | 3 | R | | 4 | B | | 1 | 20,00% |
| 15 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 16 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| 17 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 18 | 3 | R | | 5 | MB | | 2 | 40,00% |
| 19 | 1 | MM | | 4 | B | | 3 | 60,00% |
| 20 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| MEDIA | 1,9 | M | | 4,25 | MB | | 2,4 | 48,00% |

Tabla 5 RESULTADOS NOVENO B

Elaborado por: Alejandro Robalino

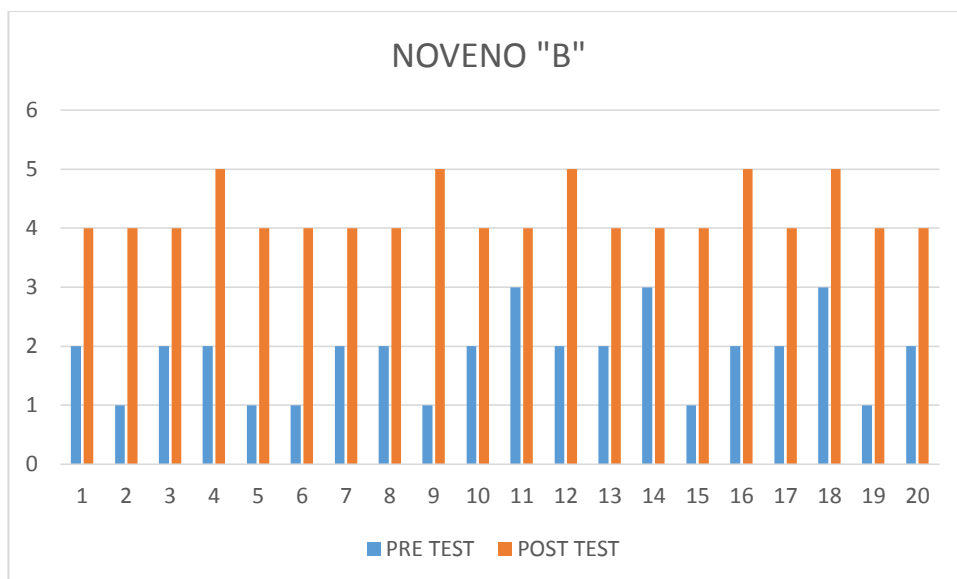


Gráfico 2 COMPARACIÓN NOVENO B

Elaborado por: Alejandro Robalino

Análisis: De la totalidad de la muestra de 20 estudiantes de Noveno año de E.G.B. paralelo “B” que representa un 100%, después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz y en el análisis entre el pre-test y el post-test se determinó que todos los estudiantes obtuvieron un mejoramiento en su nivel de coordinación motriz, 5 estudiantes que representan el 25% de los estudiantes, superan la media del mejoramiento del nivel de coordinación motriz que es de 4.25 aumentando su nivel en un 60%, mientras que 15 estudiantes representando el 75% de los estudiantes tuvieron un mejoramiento de su nivel de coordinación motriz sin superar la media sin embargo mejoraron su nivel en un 40%.

En el análisis de la media del pretest con un valor de 1,9 M y la media del posttest con un valor de 4.25 MB, la diferencia que se logra obtener es de 2,4 que representa un 48% de mejoramiento entre las medias.

Interpretación: la totalidad de los estudiantes han obtenido un aumento en distintas medidas en su mejoramiento del nivel de coordinación motriz después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz.

| DÉCIMO A | | | | | | | |
|----------|----------|-------|-----------|-------|------------|--------|--|
| Nº | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | | |
| | CUAN. | CUAL. | CUAN. | CUAL. | # | % | |
| 1 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 2 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 3 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 4 | 3 | R | 5 | MB | 2 | 40,00% | |
| 5 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 6 | 2 | M | 4 | M | 2 | 40,00% | |
| 7 | 3 | R | 4 | B | 1 | 20,00% | |
| 8 | 3 | R | 4 | B | 1 | 20,00% | |
| 9 | 2 | M | 5 | MB | 3 | 60,00% | |
| 10 | 1 | MM | 4 | B | 3 | 60,00% | |
| 11 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 12 | 3 | R | 5 | MB | 2 | 40,00% | |
| 13 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 14 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 15 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 16 | 3 | R | 5 | MB | 2 | 40,00% | |
| 17 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 18 | 2 | M | 5 | MB | 3 | 60,00% | |
| 19 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 20 | 1 | MM | 4 | B | 3 | 60,00% | |
| 21 | 2 | M | 5 | MB | 3 | 60,00% | |
| 22 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 23 | 2 | M | 4 | B | 2 | 40,00% | |
| 24 | 1 | MM | 4 | B | 3 | 60,00% | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|------|----|--|-----|--------|
| 25 | 2 | M | | 4 | B | | 2 | 40,00% |
| 26 | 2 | M | | 5 | MB | | 3 | 60,00% |
| MEDIA | 2 | M | | 4,27 | MB | | 2,2 | 43,85% |

Tabla 6 RESULTADOS DÉCIMO A

Elaborado por: Alejandro Robalino

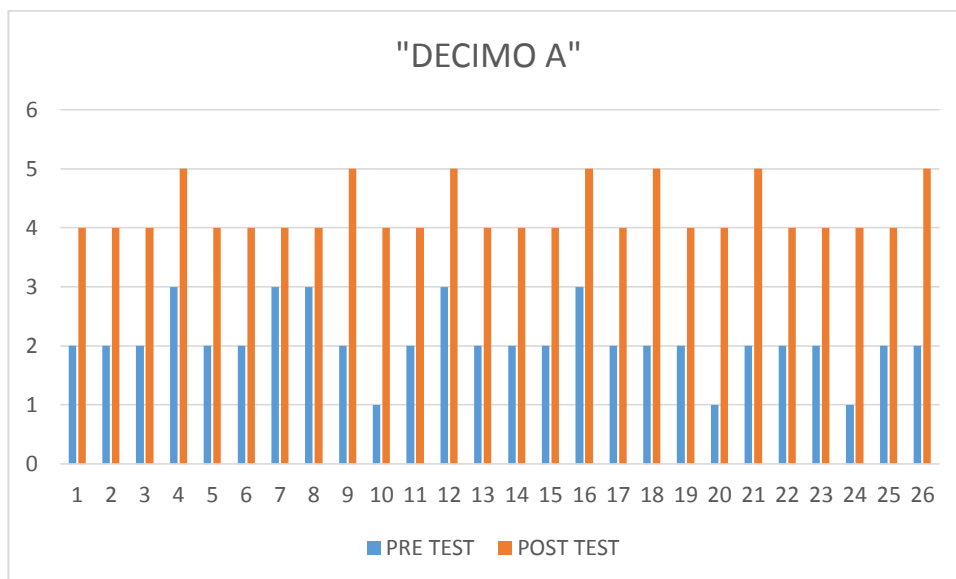


Gráfico 3 COMPARACIÓN DÉCIMO A

Elaborado por: Alejandro Robalino

Análisis: De la totalidad de la muestra de 26 estudiantes de Décimo Año de E.G.B. paralelo “A” que representa un 100%, después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz y en el análisis entre el pre-test y el post-test se determinó que todos los estudiantes obtuvieron un mejoramiento en su nivel de coordinación motriz, 7 estudiantes que representan el 26% de los estudiantes, superan la media del mejoramiento del nivel de coordinación motriz que es de 4.27 aumentando su nivel en un 60%, mientras que 19 estudiantes representando el 74% de los estudiantes tuvieron un mejoramiento de su nivel de coordinación motriz sin superar la media sin embargo mejoraron su nivel en un 40%.

En el análisis de la media del pretest con un valor de 2 M y la media del posttest con un valor de 4.21 MB, la diferencia que se logra obtener es de 2,2 que representa un 43,85 % de mejoramiento entre las medias.

Interpretación: la totalidad de los estudiantes han obtenido un aumento en distintas medidas en su mejoramiento del nivel de coordinación motriz después de la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación motriz.

3.2 Verificación de Hipótesis

Después de la obtención de los datos del pre test y post test, vamos a utilizar el sistema SPSS para la correlación de resultados y verificación de la hipótesis.

| T STUDENT | DIFERENCIA DE MEDIAS | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|------------------|----------------------|--|---|--------|----|------------------|
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | 95% de intervalo de confianza de la diferencia Superior | t | gl | Sig. (bilateral) |
| Pretest – Posttest | -2,22388 | ,6471 | ,07906 | -2,38174 | -2,06603 | -28,12 | 66 | ,000 |

Tabla 7 T STUDENT

Elaborado por: Alejandro Robalino

HIPÓTESIS

Ho: La coordinación motriz no influye en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

Hi: La coordinación motriz influye en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

Al existir una significación del 0,000 (valor de P) se acepta la hipótesis Hi planteada.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Dentro de las plataformas digitales de investigación así como en libros se pudo encontrar información valiosa en lo que se refiere a los fundamentos teóricos en la coordinación motriz para un buen desarrollo de la gimnasia básica.
- Al realizar el pre test para evaluar el nivel de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica que presentan los estudiantes previo a la aplicación de la propuesta de una guía de ejercicios, se pudo observar un gran déficit de coordinación motriz en los mismos teniendo variantes en los resultados de acuerdo a su edad, sexo y otros componentes básicos para determinar el mismo.
- La aplicación de una guía de ejercicios de coordinación motriz bien fundamentada en los estudiantes, dio como resultado el mejoramiento en el nivel de coordinación motriz que presentaron en el pre-test y por ende se ve reflejado ese mejoramiento en los resultados obtenidos de cada uno de ellos en los cuales se pudo evidenciar un mejoramiento de hasta el 60%.
- Luego de aplicar una guía de ejercicios de coordinación motriz se logró determinar las diferencias que existe entre las medias tanto del pre-test como del post-test teniendo como resultados en el pre-test la media es de 2 puntos en relación a la media del post-test que es de 4,2 puntos que en porcentaje representa el 44%, por lo tanto se comprende que si ha existido un mejoramiento en el nivel de coordinación motriz de cada estudiante. Correlacionar los grados de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica antes y después de la aplicación de la propuesta de la guía de ejercicios en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

4.2 Recomendaciones

- Las autoridades y docentes del área de cultura física de la institución deben conocer y actualizarse sobre la importancia de la coordinación motriz dentro de la práctica de la gimnasia básica y en si dentro del desarrollo físico de los estudiantes para que las clases de cultura física sean más enfocadas al mejoramiento de la coordinación motriz.
- Los estudiantes deben exigir a los docentes del área de cultura física que impartan sus clases orientadas a su óptimo desarrollo físico-motor el cual les va ayudar en demasía a tener una vida saludable.
- Se debe establecer diferentes guías de ejercicios de coordinación motriz direccionadas a todos los estudiantes de la Unidad Educativa las cuales deben estar planificadas acorde a la edad, al sexo y a las necesidades que presenten los estudiantes y de igual forma deben estar bajo la supervisión del responsable a cargo para ir corrigiendo errores que los mismo pueden ir presentando durante la aplicación de las guías de ejercicios de coordinación motriz.

2019

GUÍA DIDÁCTICA
DE EJERCICIOS
PARA
MEJORAR LA
COORDINACIÓN
MOTRIZ

Alejandro Robalino



INTRODUCCIÓN

La actividad física es el modo más efectivo para mantener la autonomía del ser humano y asegurar un desarrollo correcto de sus capacidades motrices y cognitivas, las mismas nos ayudan a tener un buen desempeño en nuestra vida cotidiana.

La práctica del movimiento físico está condicionada por varios aspectos que determinan un buen o deficiente desarrollo es por esta razón que se quiere mejorarla con la práctica de técnicas que contribuye a realizar de excelente manera la práctica de cualquier deporte.

Lo que se desea es instituir estudiantes bien desarrollados en todas sus capacidades motrices, capaces de realizar cualquier actividad física o deportiva.

La coordinación motriz es la base fundamental dentro del desarrollo de físico de las personas, debido a su alto grado de importancia y las consecuencias que un mal desarrollo de la misma puede ocasionar en las personas. Una mala coordinación motriz puede acarrear no solamente problemas físicos en su desarrollo, sino también problemas sociales tales como: burlas, bullying por parte de otras personas.

De la misma forma la vida sedentaria que las personas demuestran hoy en día es un factor determinante en el apareamiento de ciertas enfermedades que afecta la motricidad de las personas. Por tal motivo es eficiente el incentivar a las personas a la práctica de actividad física ya que ayuda a mantenerse saludable y en óptimas condiciones.

La finalidad de realizar esta investigación es dar a conocer guías más eficientes para desarrollar de mejor manera la coordinación motriz en los estudiantes. Ya que el docente es el principal encargado en dar a conocer y poner en práctica los conocimientos adecuados y los ejercicios que se deben impartir en clase para que conjuntamente con los estudiantes exista el proceso de enseñanza-aprendizaje.

ALEJANDRO ROBALINO

Objetivos

Objetivo General:

Determinar la incidencia de la coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

Objetivos Específicos

- Investigar los fundamentos teóricos de la importancia de una buena coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Evaluar el nivel de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica antes de aplicar la propuesta de una guía de ejercicios en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Fundamentar y aplicar una guía de ejercicios de coordinación motriz en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.
- Correlacionar los grados de coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica antes y después de la aplicación de la propuesta de la guía de ejercicios en los estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles.

EJERCICIOS APLICABLES

Los juegos más idóneos son los siguientes, (Jomaira, 2004):

Descripción de los ejercicios

Nombre del ejercicio: Súbete al Neumático

Material /Espacio: 3 o 4 neumáticos, Indistinto.

Objetivos: Mantener una postura en equilibrio sobre planos horizontales, con una base de apoyo reducida.

Descripción: Se colocan de 3 a 4 neumáticos repartidos por la pista; un miembro de la clase se encarga de pillar a los demás; estos, para no ser atrapados se suben encima de los neumáticos.

Variantes: aumentar o disminuir neumáticos.



Ilustración 1 SALTAR NEUMATICO

Elaborado por: Jomaira Sánchez

Nombre del ejercicio: Zancudos

Material: zancos indistintos

Objetivos: resolver problemas de equilibrio más complejos; disminución de base de sustitución, reducción de la información visual.

Descripción: como parte de un círculo, tenemos esta estación en la que los alumnos tienen que intentar mantener el equilibrio subidos en los zancos, hasta que pasen a la siguiente estación.

Variantes: poner obstáculos y hacer un recorrido.

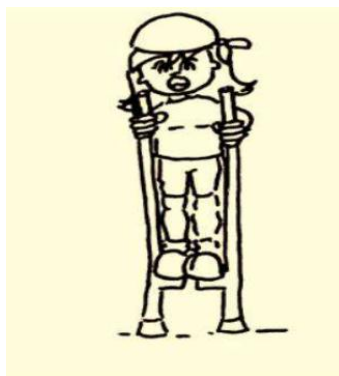


Ilustración 2 ZANCUDOS

Elaborado por: Jomaira Sánchez

Nombre del ejercicio: Postas de slalom

Participantes: 2 equipos con igual cantidad de participantes

Campo del juego: línea de partida y dos filas de banderines a 2 metros de distancia entre sí.

Duración del juego: hasta 20 minutos o hasta 10 carreras por equipo.

Idea del juego: Los jugadores de un equipo correrán ida y vuelta entre los banderines llevando un banderín, tratando de ser más rápido que el contrario para ganar un punto.

Desarrollo: a una orden saldrán los primeros de cada equipo. El jugador deberá salir cuando se le entregue el banderín por detrás de la línea de partida. Cuando todos los jugadores hayan corrido terminaran la vuelta. El equipo más veloz tendrá un punto.

Variaciones: 1.- aumentar o disminuir conos. 2.- salir en parejas.

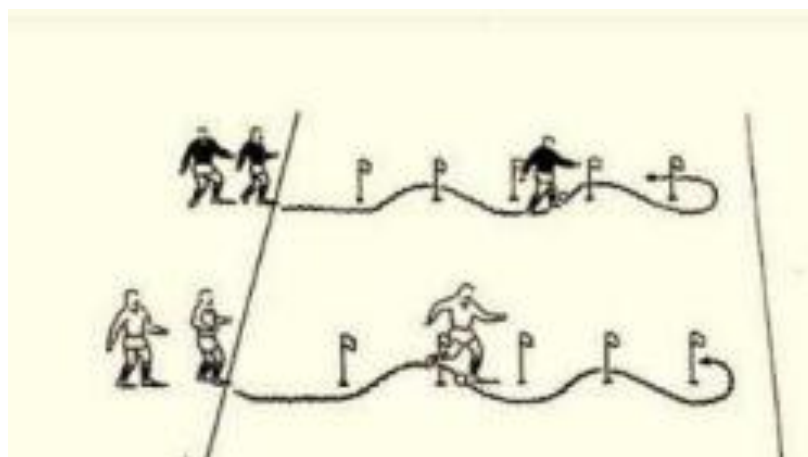


Ilustración 3 postas de slalom

Elaborado por: Jomaira Sánchez

EJERCICIO 1. SALTAR LA CUERDA

El siguiente grafico muestra 5 ejercicios de coordinación.

Dentro de estos ejercicios nosotros podemos realizar diferentes variables de coordinación ya sea con movimientos hacia el frente, hacia atrás, a los laterales que van hacer de mucha ayudar para mejorar nuestra coordinación motriz,

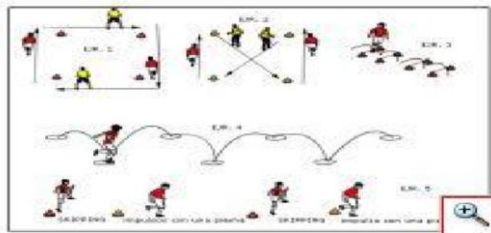


Ilustración 4 SALTAR LA CUERDA

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Variante 2 podemos ejecutarla con varias cuerdas y con un número mayor de participantes ya pueden ser 3 o 4.



Ilustración 5 FIGURA GEOMETRICA

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Saltar la cuerda

En este ejercicios podemos realizarlo solo separando y juntando las piernas, cruzando la cuerda y en fin muchas variables que nos van ayudar al mejoramiento del ejercicio como se puede apreciar en las ilustraciones.

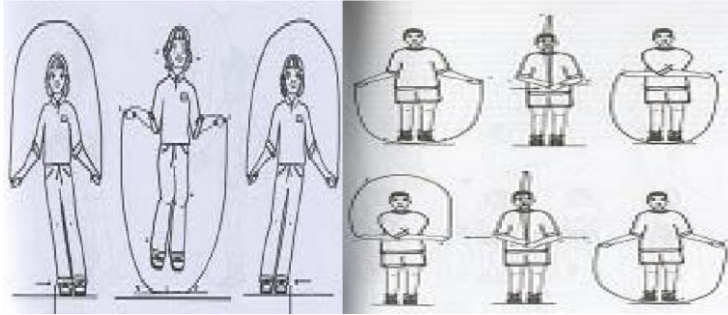


Ilustración 6 SALTO CON COMBAS INDIVIDUALES

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio



Ilustración 7 SALTO CRUCE Y DESCRUCE

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Variable en el salto con cuerda

Salto con cuerda simple

Son ejercicios en los cuales se necesita una sola cuerda la cual puede ser utilizada por un grupo de estudiantes a la vez y va a favorecer mucho para que no haya un nivel de dificultad muy elevado.



Ilustración 8 Salto con cuerda simple

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Salto con cuerda doble

Son ejercicios ejecutados con dos cuerdas las cuales nos ayuda a aumentar el nivel de dificultad y el desarrollo del mismo.

EJERCICIO 2. DESAROLLADO EN LA ESCALERA

Ejercicios en la escalera de coordinación.

Aquí se pueden realizar saltos separando y juntando los pies para hacer dentro de los cuadros de la escalera.

Con las manos en la cadera y vista al frente realizamos saltos y skipping ya sea de frente o de espalda con el fin de agilizar más el cuerpo y proveer de mayor habilidad para realizar el mismo.



Ilustración 9 ESCALERA

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

MODALIDADES:

Saltos de espalda hacia la escalera.

Saltos hacia la izquierda.

Saltos hacia la derecha.

Saltos de avance y retroceso.



Ilustración 10 ESCALERA COMBINADA

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Saltos con variables en la altura y la dirección del mismo.

Podemos guiarnos en las variantes anteriores para poder crear un circuito de saltos en los cuales desarrollamos diferentes habilidades y capacidades coordinativas ya sea saltando de arriba hacia la izquierda y viceversa. Podemos emplear también saltos polimétricos en diferentes direcciones y alturas.



Ilustración 11 CIRCUITO ESCALERAS

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

EJERCICIOS EN ESCALERA DE COORDINACIÓN

Saltos cayendo dentro de los escalones en puntas de pie y manos en la cintura, salta hacia delante cayendo en cada uno de los cuadrados de la escalera, recuerda no

apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto, corto en el desplazamiento hacia delante y continuado.

EJERCICIO 3.- DESARROLLADO EN CUADRADO

Nos colocamos en el centro del cuadrado y podemos saltar hacia todas las direcciones pero siempre volviendo al punto de partida que es el centro.

Ya sea centro – izquierda, centro – derecha y así completando el cuadrado.

Los saltos se los pueden ejecutar sin tocar los talones al piso, es decir, solo en puntillas de pies.



Ilustración 12 EJERCICIOS EN CUADRILATERO

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Variantes

Dentro de las variantes se pueden realizar saltos con un solo pie ya sea derecho o izquierdo ejecutando diferentes movimientos coordinativos.



Ilustración 13 SALTOS COMBINADOS

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

EJERCICIO 4. DESARROLLADO EN LAS VALLAS ASIMETRICAS

Colocamos las vallas a una distancia de un metro cada una las mismas que deben estar a diferentes alturas para que los estudiantes completen una serie de 10 vallas saltadas.

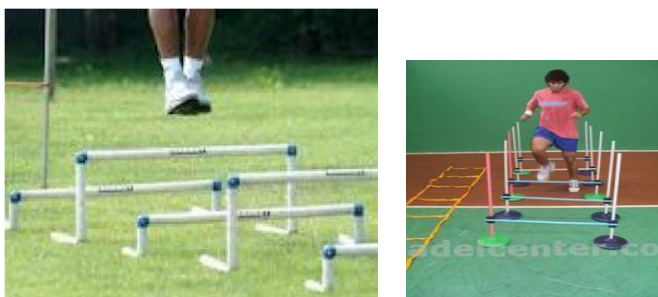


Ilustración 14 EJERCICIOS CON VALLAS

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Variantes

Saltar las vallas hacia atrás y luego hacia adelante, avanzando dos y retrocediendo una.

De igual forma pueden saltar solo con un pie o ir alternando a medida que van avanzando.



Ilustración 15 VARIANTE DE VALLAS

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

ENTRENANDO LA COORDINACIÓN SALTOS SOBRE UNA LÍNEA

En puntas de pie y manos en la cintura.

Saltar sobre una línea, puede ser la del fondo de cancha, ida y vuelta.

No apoyar el talón en el piso en ningún momento y el salto debe ser alto.

VARIANTES

El salto hacia atrás.

Con una pierna hacia delante, luego la otra pierna.

Con una pierna hacia atrás, con la otra pierna hacia atrás.

SALTAR A UN LADO Y AL OTRO DE LA LÍNEA

Siempre en puntas de pie, saltar a un lado y el otro de la línea, avanzando y que el salto sea en diagonal.

No pisar la línea.

No apoyar el talón y el salto debe ser alto y corto en avance sin detenerlo hasta llegar al final de la línea.

VARIANTES

Igual al ejercicio anterior, para adelante, para atrás, con una pierna con la otra.

SALTANDO LA LÍNEA

Marcar una línea en el piso y saltarla con dos pies adelante y atrás con las manos en la cintura y sin apoyar el talón en el piso. Luego de costado, con una pierna hacia delante y atrás, con una pierna de costado.

Complejizarla repitiendo el salto en el lugar luego de cruzar la línea, (Serrano, 2013).

EJERCICIO 5.- DESARROLLADO EN UNA X

Se lo realiza trazando una cruz en el piso y los estudiantes deben saltar evitando pisar las líneas y asentando el talón en el piso.



Ilustración 16 SALTAR EN CRUZ

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

Variantes

Saltar en dirección hacia las manecillas del reloj y realizarlo con un solo pie y al retorno venir en viceversa y con el pie cambiado.

EJERCICIO 6.- DESARROLLADO EN UN CUADRADO COORDINATIVO

Estos ejercicios son similares a los ejecutados en el cuadrado normal donde se realizan los saltos del centro hacia todas las direcciones y retomando el punto de origen

VARIANTES.

Saltar con los pies juntos-

Saltar con los pies alternados.

Saltar cerrados los ojos.

Saltar abierto los brazos.

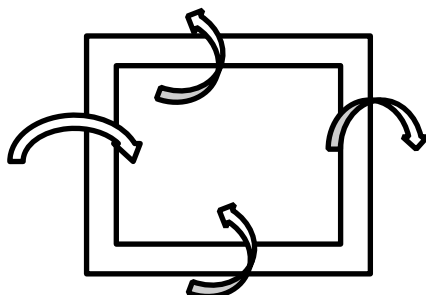


Ilustración 17 EJERCICIOS EN CUADRADO

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

SALTADO SOBRE LAS DIAGONALES

Con la misma marca que el ejercicio anterior, pero ahora saltar sobre las diagonales. Siempre saliendo desde el centro sin perder la frontalidad saltar a cada una de las cuatro diagonales y volver siempre al medio.

También realizar las variantes del ejercicio anterior.

SALTANDO LA CUADRÍCULA EN TODAS LAS DIRECCIONES

Unimos los dos ejercicios anteriores. Siempre saliendo desde el centro, saltar a cada lado de la cuadrícula y a cada diagonal. Recordar volver siempre al medio e incorporar todas las variantes de los ejercicios 6 y 7.

SALTANDO EL CUADRADO

Marcar un cuadrado de 50 centímetros de lado y saliendo desde el centro recorrerlo saltando hacia los lados, adelante, atrás, con dos piernas, con una pierna luego la otra. Las variantes también ejecutarlas con dos piernas y con una.

VARIANTES:

Cuando paso por el centro siempre con dos piernas.

Al saltar adelante y atrás el salto es doble.

Igual a la variante anterior y se incorpora un salto en el lugar.

Igual pero la variante sobre los costados, (Serrano, 2013).

EJERCICIO 7. TRIÁNGULO

SALTANDO UN TRIÁNGULO

Marca un triángulo de 50 centímetros de lado y saliendo desde el centro recorrerlo saltando hacia los lados, y atrás, con dos piernas, con una pierna luego la otra. Las

variantes del ejercicio anterior también las puedes incorporar en este. Siempre hacerlo primero con las dos piernas y luego individual, (Serrano, 2013).



Ilustración 18 EJERCICIOS EN TRIANGULO

Elaborado por: Serrano Edi Mauricio

SALTANDO LINEAS

Marca en el piso ocho líneas separadas una de otra entre 40 y 50 centímetros como muestra el dibujo.

Recorrer saltando hacia delante con dos pies, hacia atrás, con una pierna con la otra. Saltando hacia delante con una pierna y volviendo para atrás con la otra. Salta de costado ida y vuelta con dos pies, con un pie y luego el otro. Doble en cada línea. Triple en cada línea, primero de frente y luego de costado, con las dos piernas y después individual.

Iniciamos con dos conos distantes tres o cuatro metros y los unimos describiendo un óvalo en el piso con pasos laterales, sin apoyar el talón, sin cruzar los pies y en posición de semi flexión.

Luego comenzamos con las distintas variantes, recorrerlo de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, que al aplauso cambie de sentido, que cuando llegue al cono lo recorra y salga al otro.

También podemos cambiar la dirección pasar de laterales a recorrerlo antero posterior, es decir ir hacia delante pasar por el cono y volver hacia atrás hasta el otro cono, y también todas las variantes que marcamos en el ejercicio anterior.

Ahora vamos a cruzar entre los conos describiendo en el piso un ocho, y pidiéndole que cambie de sentido, que recorra los conos al llegar, que al llegar al cono realice un salto y todas las variantes que podamos incorporar.

Manteniendo el desplazamiento con la paleta en la mano pedimos que lleve una pelotita sobre la paleta sin que se le caiga. Cambiamos la pelota por una moneda y cambiamos la cara de la paleta por el lomo y sin que se caiga debe recorrer los conos haciendo el ocho.

Ahora vamos a trabajar sobre la línea de fondo y la pared de fondo, con desplazamientos laterales, en semi flexión y si apoyar el talón en el piso, vamos a unir la línea de fondo con la pared ida y vuelta. Comenzamos con las variantes que toque la unión de la pared y el piso y la línea, que al llegar cruce la pierna más alejada del desplazamiento y toque el piso.

Todos los ejercicios fueron citados de, (Serrano, 2013)

Bibliografía

- Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. *1*, 46-54.
- Camerino, C. y. (1991). *La E.F. en la enseñanza primaria*. . Barcelona: Inde.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Duran, B. y. (1998). *1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva*.
Barcelona: Paidotribo.
- Grosser, M. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guiraldes, M. (1985). *La Gimnasia formativa en la niñez y en la adolescencia* .
Argentina: Atadium SRL.
- Jimenez, J. y. (2002). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. . Barcelona: Escuela
Española.
- Jomaira, S. (2004). *Juegos motores para primaria de 10 a 12 años*. Barcelona:
Paidotribo.
- KIPHARD, E. (1976). *Insuficiencias de movimiento y de coordinación en la edad de
la escuela primaria*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Malone. (2010). *La coordinación*. Madrid.
- Porto, J. P. (2009). *Definición de Gimnasia*. Era.
- Raffino, M. E. (2019). *Gimnasia*. Argentina.
- Serrano, E. M. (2013). *La coordinación Motriz y su incidencia en la motricidad
gruesa*. Ambato.
- Ucha, F. (octubre de 2008). *Definición ABC*. Obtenido de Definición ABC:
<https://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php>
- Villar, A. d. (1983). *La preparación física del fútbol basado en el atletismo*. Madrid:
Gymnos.
- Weikar, P. (1997). *Desarrollo Motriz*. Mexico: Trillas.

Anexos

ANEXO 1

TEST PRUEBA DE COORDINACIÓN Y HABILIDAD GIMNASTICA

Estudiantes de Noveno y Décimo años de E. G. B. paralelos “A y B”

Los sujetos que habían accedido de forma voluntaria a ingresar en la escuela de Gimnasia Artística, se les pasó la prueba de habilidad gimnástica básica, como requisito imprescindible para abordar con éxito el aprendizaje de este deporte. Para ello, se diseñó un recorrido gimnástico con una serie de habilidades básicas: volteo adelante agrupado en plano inclinado, saltos por encima de 4 gomas elásticas situadas a 40 cm. de altura, reptación por debajo de 4 gomas elásticas situadas a 40 cm. de altura, giros sobre el eje longitudinal corporal a lo largo de dos colchonetas de dos metros de longitud desde la posición de tumbados, hasta llegar a un plinto situado a 120 cm de altura y saltar a recepcionar en una colchoneta de seguridad. En la (Figura 1) se puede observar la estructura del recorrido especificando los aparatos utilizados y su disposición y distancia dentro del espacio, (Bompa, 1987).

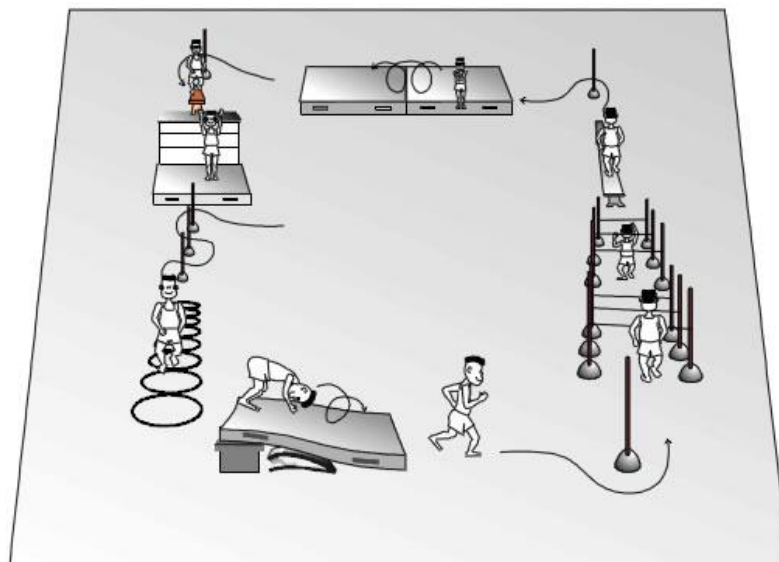


Ilustración 19 TEST

Elaborado por: Bompa 1987

VALORACION

Para la valoración del test se aplicara una valoración cuali-cuantitativa de acuerdo a la observación realizada por parte del aplicador.

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| MUY BUENO | BUENO | REGULAR | MALO | MUY MALO |
| 5 PUNTOS | 4 PUNTOS | 3 PUNTOS | 2 PUNTOS | 1 PUNTO |
| Ejecución correcta del circuito aplicado (coordinación, velocidad). | Ejecución con disminución de coordinación y velocidad. | Ejecución con una media entre coordinación y velocidad. | Ejecución con un déficit medio-alto de coordinación y velocidad. | Ejecución con déficit alto de coordinación y velocidad. |

Tabla 8 Valoración

Elaborado por: Alejandro Robalino

