



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL**

Informe final de Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la  
Educación

**Mención: Cultura Física**

---

**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, PROVINCIA  
DE COTOPAXI”**

---

**AUTOR:** Tandalla Arequipa Darwin Gustavo

**TUTORA:** Dra. Mercedes del Carmen López Ch.

**AMBATO - ECUADOR**

**2012**

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE  
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

**CERTIFICA:**

Yo, Dra. Mercedes del Carmen López Ch. con C.I: 180261704-1 en mi calidad de tutora del trabajo de Graduación sobre el 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, PROVINCIA DE COTOPAXI”** desarrollado por el egresado TANDALLA AREQUIPA DARWIN GUSTAVO, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

**Mercedes del Carmen López Ch.**

**TUTORA**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

El presente trabajo de investigación sobre: **“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, PROVINCIA DE COTOPAXI”**, elaborado por quien suscribe la presente declara que los análisis opiniones y comentarios que constan en este Trabajo de Graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

.....  
Tandalla Arequipa Darwin Gustavo

C.C.: 050310520-7

**AUTOR**

## *CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR*

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el 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, PROVINCIA DE COTOPAXI”, 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.

.....  
Tandalla Arequipa Darwin Gustavo

C.C.: 050310520-7

**AUTOR**

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA 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, PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentada por el Sr TANDALLA AREQUIPA DARWIN GUSTAVO, egresado de la carrera de Cultura Física promoción: Marzo – Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....  
Saltos Abril Luz Ercilia

C.C.:020021914-5

MIEMBRO

.....  
Tejada Moyano Sandra Paulina

C.C.: 180346120-9

MIEMBRO

## **AGRADECIMIENTO**

*Mi sincero agradecimiento a **Díos** que con su gran bondad me guía por un buen camino dándome la fortaleza necesaria y sabiduría para no desmayar y seguir adelante en los momentos difíciles de mi vida diaria*

*A la Universidad Técnica de Ambato ya que a través de sus profesores me brindaron la cátedra diariamente en las aulas he adquirido los conocimientos necesarios para no tener problemas en la vida profesional*

*Mi reconocimiento a todas las personas que me supieron colaborar para que este proyecto de investigación se realice de la mejor manera y tenga éxito*

*Mi gratitud a la Dr. Mercedes López mi tutora que con su paciencia compartió todo su conocimiento necesario en la elaboración del trabajo de investigación*

**Darwín**

## **DEDICATORIA**

*A DIOS por ser la persona y el amigo  
de confianza que me motivo para seguir adelante en  
mis estudios dándome la bendición y la iluminación  
necesaria para que todas mis metas y sueños  
propuestos se cumplan en esta etapa  
importante de mi vida*

*A MIS QUERIDOS PADRES que con su comprensión  
paciencia y esfuerzo constante en el trabajo diario han  
sido el pilar y la base fundamental para sobresalir  
adelante y continuar con mi formación académica*

*A MIS HERMANOS que me incentivaron dando todo  
el aliento y ánimo necesario para seguir adelante y  
así alcanzar con todos mis sueños anhelados*

**Darwin**

## *ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS*

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
DEDICATORIA .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS .....	xi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
TEMA .....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
JUSTIFICACIÓN .....	7
OBJETIVOS .....	8
CAPÍTULO II .....	8
MARCO TEÓRICO.....	9
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	9
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	9
FUNDAMENTACION LEGAL.....	12



CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	14
HIPÓTESIS.....	36
SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES .....	36
CAPÍTULO III.....	37
METODOLOGÍA .....	37
MODALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
NIVELES DE INVESTIGACIÓN.....	38
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	39
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	40
PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	42
PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	42
CAPÍTULO IV.....	43
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	43
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	43
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	53
CAPÍTULO V .....	54
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
CONCLUSIONES .....	54
RECOMENDACIONES .....	55
CAPÍTULO VI.....	56
PROPUESTA.....	56
DATOS INFORMATIVOS .....	56
ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	56
JUSTIFICACIÓN .....	57
OBJETIVOS .....	57

ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	58
FUNDAMENTACIÓN .....	58
METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO .....	78
ADMINISTRACIÓN .....	79
PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN .....	79
MATERIALES DE REFERENCIA .....	80
BIBLIOGRAFÍA .....	80
ANEXOS .....	81

# *ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS*

## *ÍNDICE DE CUADROS*

CUADRO 1.....	17
CUADRO 2.....	18
CUADRO 3.....	19
CUADRO 4.....	22
CUADRO 5.....	24
CUADRO 6.....	40
CUADRO 7.....	41
CUADRO 8.....	43
CUADRO 9.....	44
CUADRO 10.....	45
CUADRO 11.....	46
CUADRO 12.....	47
CUADRO 13.....	48
CUADRO 14.....	49
CUADRO 15.....	50
CUADRO 16.....	51
CUADRO 17.....	52
CUADRO 18.....	61

CUADRO 19.....	62
CUADRO 20.....	63
CUADRO 21.....	64
CUADRO 22.....	65
CUADRO 23.....	66
CUADRO 24.....	67
CUADRO 25.....	68
CUADRO 26.....	69
CUADRO 27.....	70
CUADRO 28.....	71
CUADRO 29.....	72
CUADRO 30.....	73
CUADRO 31.....	74
CUADRO 32.....	75
CUADRO 33.....	76
CUADRO 34.....	77
CUADRO 35.....	78

### *ÍNDICE DE GRÁFICOS*

GRÁFICO 1.....	4
GRÁFICO 2.....	14
GRÁFICO 3.....	15

GRÁFICO 4.....	16
GRÁFICO 5.....	23
GRÁFICO 6.....	32
GRÁFICO 7.....	33
GRÁFICO 8.....	43
GRÁFICO 9.....	44
GRÁFICO 10.....	45
GRÁFICO 11.....	46
GRÁFICO 12.....	47
GRÁFICO 13.....	48
GRÁFICO 14.....	49
GRÁFICO 15.....	50
GRÁFICO 16.....	51
GRÁFICO 17.....	52

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**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, PROVINCIA DE COTOPAXI”

**AUTOR:** DARWIN GUSTAVO TANDALLA AREQUIPA

**TUTORA:** DRA. MERCEDES DEL CARMEN LÓPEZ PICO

Para elaboración del trabajo de investigación se parte de un problema que es la descoordinación de movimientos que tienen los niños del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” con los ejercicios de la gimnasia a manos libres donde los objetivos que se plantea se tienen que cumplir a cabalidad

Cuando se habla de la motricidad me refiero a los movimientos que una persona es capaz de realizar con su cuerpo, puede ser esto motricidad fina, son los movimientos óculos manuales, se realizan inconscientemente y motricidad gruesa son los movimientos que se realizan conscientemente cuando queremos

Cuando se habla de la práctica de la gimnasia a manos libres se hace referencia a los ejercicios que una persona es capaz de realizar con su cuerpo; esta disciplina deportiva se lo práctica en la modalidad suelo en campo cerrado y abierto por esta razón la motricidad y la gimnasia a manos libres tienen una armonía por los movimientos que se realizan con estas dos actividades

**Palabras claves:** Motricidad, gimnasia a manos libres, instrucción a deportistas ejercicios físicos, entrenamiento adecuado, mejoramiento de habilidades y destrezas

## INTRODUCCIÓN

La investigación se realizó en la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga, con los estudiantes del séptimo año de educación básica partiendo de un punto principal donde está surgiendo este problema como es la descoordinación de movimientos que tienen los niños en la práctica de la gimnasia a manos libres, acudiendo al lugar de los hechos y acontecimientos donde se adquirió la información necesaria y de primera mano. Esta investigación se realiza con el objeto de determinar 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, provincia de Cotopaxi

Se describe el planteamiento del problema partiendo de un contexto macro, meso hasta llegar al contexto micro sobre la motricidad y la práctica de la gimnasia a manos libres

Posteriormente un análisis crítico del problema que están teniendo los niños con la descoordinación de movimientos en la práctica de la gimnasia a manos libres

Como soporte teórico, las categorías fundamentales: motricidad, movimiento del cuerpo, desarrollo de habilidades y destrezas, técnica del movimiento, gimnasia a manos libres, ejecución adecuada de los ejercicios, mejoramiento del entrenamiento deportivo y recreación formulando la hipótesis: “La motricidad incide 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, provincia de Cotopaxi”

La metodología de la investigación, utiliza técnicas e instrumentos de investigación como encuesta y una observación focalizada a los estudiantes (ficha de observación), cuyos resultados son analizados permitiendo verificar la hipótesis.

# **CAPÍTULO 1**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 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.

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA**

La descoordinación de movimientos en la práctica de la gimnasia a manos libres en el Ecuador y en el ministerio de deportes hoy en día no es de suma importancia, por lo tanto les interesa poco, la práctica de esta disciplina deportiva ya que existen personas, en especial los niños que carecen de movimientos corporales en la ejecución de los ejercicios de la gimnasia a manos libres en la hora de Cultura Física, por esta razón esta disciplina deportiva no es muy popular en el Ecuador, existen un mínimo reducido de personas aficionadas practicando la gimnasia a manos libres

Cuando se habla de la motricidad se refiere a los movimientos, que el niño o la persona es capaz de ejercer con su cuerpo, siendo éste un conjunto de actos



voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras.

En la ciudad de Latacunga y en la Federación Deportiva de Cotopaxi la gimnasia a manos libres se practica poco, por la escasez de entrenadores especializados en la enseñanza de esta disciplina deportiva y por existir pocas personas aficionadas que les agrada la práctica de este deporte

La gimnasia a manos libres es el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios y movimientos corporales donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, se practica en el suelo y se lo realiza sin aparatos. También la gimnasia a manos libres en el suelo son conjuntos de movimientos parecidos a la danza, con habilidades acrobáticas, realizados sin aparatos, sobre una pista abierta o cerrada

En la escuela “Emilio Uzcátegui García” he podido observar la descoordinación de movimientos en los estudiantes en la práctica de la gimnasia a manos libres, llegando a tener una carencia en los movimientos corporales debido a la irresponsabilidad del docente de “Cultura Física” por tomar con poca importancia este deporte, por esta razón los niños están expuestos a este problema como es la inadecuada motricidad corporal, obteniendo una descoordinación con los movimientos en su cuerpo

En consecuencia la descoordinación movimientos en la motricidad incide en la práctica de gimnasia a manos libres, por lo tanto en las instituciones educativas deben incluir en el plan de clase de Cultura Física esta disciplina deportiva y motivarles a los niños con charlas, conferencias, mediante videos sobre la historia de la gimnasia a manos libres y ejercicios, para que pongan ganas, dedicación y mucho entusiasmo, ya que es un deporte elegante y divertido define con exactitud el cuerpo masculino o femenino dando salud y vida a las personas. La motivación puede ser un punto esencial para que esta disciplina deportiva tenga una excelente acogida en el Ecuador, la Provincia y no sea la excepción en la escuela “Emilio Uzcátegui García” donde se está dando este problema.

### 1.2.2 Análisis crítico

Árbol de problemas

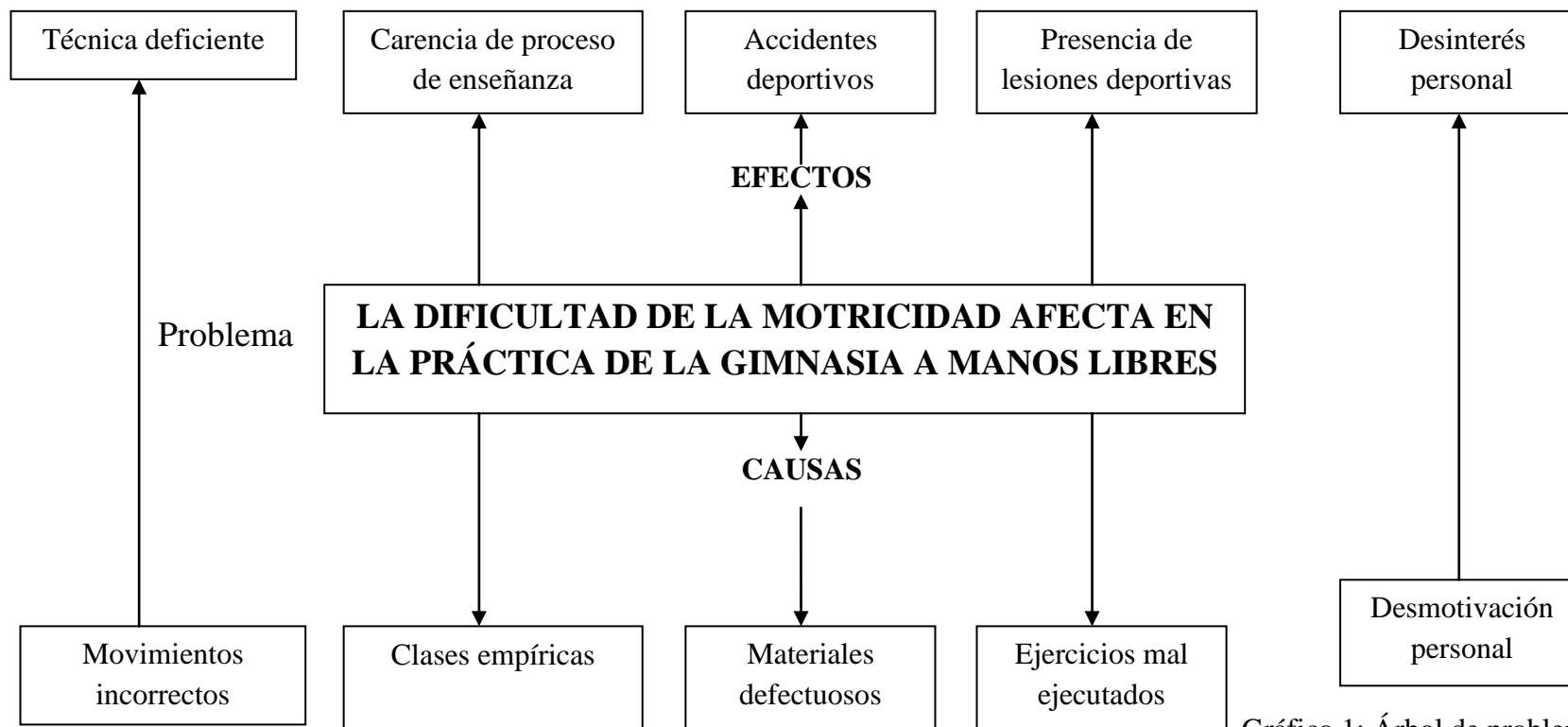


Gráfico 1: Árbol de problemas

Autor: Darwin Tandalla

La motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres tiene una relación ya que esto incide en los movimientos incorrectos que los niños realizan cuando ejecutan los ejercicios de esta disciplina deportiva, utilizando técnicas inadecuadas y deficientes llevando a desmejorar las habilidades y destrezas motrices

Otras de las causas son las clases empíricas que el docente de Cultura Física imparte a los niños, adquiriendo carencia de conocimientos en el proceso de aprendizaje, esto se debe a los materiales defectuosos que existen en la institución educativa ya que esto provoca accidentes en los niños

Los niños que ejecuten los ejercicios incorrectamente en la práctica de la gimnasia a manos libres estarán expuestos a tener lesiones deportivas ya que esto desmotivará a los niños teniendo un desinterés no solo en la práctica de la gimnasia a manos libres si no en las clases de Cultura Física, esto llevara a desmejorar las capacidades físicas como son: la flexibilidad, la agilidad y la resistencia

La comunidad educativa debe poner el énfasis y el ejemplo para que los niños practiquen la gimnasia a manos libres ya que esto ayudará a solucionar el problema de la motricidad y los niños dejarán de realizar movimientos incorrectos e inadecuados

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Los niños que sufren la descoordinación de movimientos con el cuerpo en la práctica de la gimnasia a manos libres están expuestos a tener un desinterés y baja autoestima en el aprendizaje y ejecución de los ejercicios gimnásticos, como también en la vida diaria ya que los movimientos del cuerpo se los utiliza en todo momento y si esto no se corrige a tiempo este problema afectará en el futuro

#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo la motricidad es importante 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?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

- ¿Qué ocasiona la descoordinación de movimientos en la práctica de la gimnasia a manos libres?
- ¿Cómo se realiza un rol hacia adelante?
- ¿Cómo se realiza un rol hacia atrás?
- ¿Cómo se realiza una media luna?
- ¿Qué provoca una inadecuada ejecución de la vertical de manos?
- ¿Práctica la gimnasia a manos libres en la escuela?
- ¿El movimiento del cuerpo es importante en la práctica de la gimnasia a manos libres?
- ¿Por qué la gimnasia a manos libres está relacionado con la motricidad?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

Campo: social deportivo

Área: gimnasia a manos libres

Aspecto: motricidad

Delimitación espacial: Escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga

Delimitación temporal: Julio 2011 – Enero 2012

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

La visión que se tiene con este proyecto de investigación es de mejorar la descoordinación de movimientos con la práctica de la gimnasia a manos libres, obteniendo una gran acogida en la escuela “Emilio Uzcátegui García”, formando buenos deportistas logrando alcanzar las habilidades y destrezas en los niños motivando a un desarrollo efectivo y eficaz en la práctica de esta exitosa disciplina deportiva

La misión de este proyecto de investigación es de formar excelentes deportistas interesados en la práctica de la gimnasia a manos libres superando y obteniendo el mejoramiento en la calidad de vida, además desarrollando una adecuada motricidad corporal en todos los estudiantes de la escuela “Emilio Uzcátegui García”

Con la investigación que realice resulta novedoso, conocer la importancia de la motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres, todos los que conforman la comunidad educativa como es el director, los docentes, los estudiantes y los padres de familia y como investigador estamos preocupados por este problema

La importancia de este proyecto de investigación es evitar y eliminar la descoordinación de movimientos en la motricidad que existe 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, solucionando a tiempo este problema y sabiendo cuales son las causas y los efectos al mismo tiempo obteniendo los resultados adecuados de este problema

Las personas que saldrán beneficiados con este proyecto de investigación es toda la comunidad educativa como es el director, los docentes, los estudiantes y los padres de familia, quienes se darán cuenta de la importancia de inculcar la enseñanza y la práctica de la gimnasia a manos libres a los niños desde pequeños ya que mediante la motricidad obtendrán una buena coordinación con el movimiento del cuerpo

Este trabajo es factible realizar porque tengo la ayuda y la colaboración de los estudiantes los profesores y el director ya que ellos nos facilitan la información necesaria sobre el problema de la escasa motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres y sobre todo voy a conocer a fondo el problema acudiendo al lugar de los hechos y solucionando a tiempo este inconveniente

Este trabajo es original porque se realizó con esfuerzo y dedicación debido a la preocupación del problema de la descoordinación de movimientos en la motricidad, que existe en la práctica de la gimnasia a manos libres con los niños del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga, mediante la práctica de esta disciplina deportiva se rescatará las habilidades y destrezas en los niños

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo general**

- Estudiar a 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”

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar a la motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres
- Analizar las causas y efectos de la motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres
- Diseñar un plan de ejercicios para desarrollar la motricidad en los estudiantes mediante la práctica de la gimnasia a manos libres

## **CAPÍTULO 2**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En la escuela “Emilio Uzcátegui García” en una conversación con las autoridades y docentes, sobre la motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres dentro de esta institución educativa, se ha detectado que no existen antecedentes de que alguien se haya preocupado de realizar la investigación del tema antes mencionado

Tampoco existe información sobre alguna institución u organismo estatal o particular, como Dirección de Educación, Ministerio de educación, Federación Deportiva de Cotopaxi, Organismos Gubernamentales y no Gubernamentales, que se hayan preocupado y realizado un trabajo de investigación sobre este tema

Por esta razón mi trabajo de investigación es pionero de esta temática y aspira dar ideas para dar solución al problema, permitiendo que los niños sigan mejorando la motricidad mediante la práctica de la gimnasia a manos libres en el área de Cultura Física

#### **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

##### **FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA**

En la escuela “Emilio Uzcátegui García” los estudiantes del séptimo año de educación básica tienen una descoordinación de movimientos con el cuerpo, esto

se nota mediante los movimientos que la mayoría de los niños realizan al momento de caminar y correr, entre otras cosas esto se debe a la carencia de movimiento en el cuerpo

Este problema se ha ido incrementando al transcurrir del tiempo ya que las autoridades de la escuela no toman con suma importancia a la motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres por este motivo existe la descoordinación de movimientos corporales en los estudiantes del séptimo año de educación básica al realizar ejercicios de la gimnasia a manos libres

La descoordinación de movimientos sistemáticamente tiene que ir desapareciendo en la práctica de la gimnasia a manos libres, la solución es de incluir en el plan de clase de Cultura Física esta disciplina deportiva y motivarles a los estudiantes mediante charlas, conferencias, videos sobre la gimnasia a manos libres y ejercicios a que pongan ganas, dedicación, interés y mucho entusiasmo ya que es un deporte excelente y muy divertido, da salud y vida a nuestro cuerpo

### **FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA**

Con este trabajo de investigación se pretende rescatar algunos valores humanos ya sea en los docentes, en los estudiantes y otras personas de la comunidad educativa, como los siguientes:

El respeto es un valor que se debe emplear diariamente con los estudiantes y docentes respetándose a sí mismo y a los demás, sin embargo en la práctica de la gimnasia a manos libres existen estudiantes irrespetuosos, no saben cultivar este valor

La solidaridad es un valor que se lo difunde y un sentimiento, nos lleva a unir con las personas, en la práctica de la gimnasia a manos libres los estudiantes se ayudarán mutuamente siendo solidarios entre compañeros con el fin de que todos aprendan a realizar adecuadamente los ejercicios físicos aprendidos en clase



La disciplina en la comunidad educativa es uno de los valores que se debe emplear regularmente en la escuela, en la práctica de la gimnasia a manos libres debe existir el orden para que los estudiantes aprendan adecuadamente los ejercicios de esta disciplina deportiva

La honestidad es un valor que deberá ser ejercitado por el docente ya que él es la persona encargada de emplear la sinceridad en la práctica de la gimnasia a manos libres con sí mismo en las actividades o ejercicios a realizar en la clase y con el ejemplo del docente el estudiante aprenderá a ser capaz y justo con la sociedad

La responsabilidad es uno de los valores deberá ser practicado por el docente ya que él es el pilar fundamental para que impulse la responsabilidad poniendo el ejemplo con los estudiantes en las clases de la gimnasia a manos libres para que ellos lo practiquen tanto en la vida cotidiana como en la vida estudiantil siendo cumplidores con las actividades a realizar

## **FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA**

Se pretende conocer o detectar las posibles causas del apareamiento de este problema que se ha presentado en los estudiantes en el campo de la gimnasia a manos libres despertando la desmotivación, el desinterés y pánico en la práctica de esta disciplina deportiva, por esta razón los estudiantes no sacan provecho en la ejecución de los ejercicios de la gimnasia a manos libres en la hora de Cultura Física

La principal causa es la descoordinación de movimientos corporales al momento de realizar los ejercicios físicos de la gimnasia a manos libres, con este problema los estudiantes se sienten fastidiados cuando, se está realizando la práctica de esta disciplina deportiva, no ponen atención y les importa poco la enseñanza que el docente está dictando

Este problema se terminará sistemáticamente cuando se realice el trabajo de investigación donde se utilizarán métodos y técnicas para obtener información

necesaria de los involucrados y establecer la certeza o negación de la relación entre la influencia de la motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres

## **2.3 FUNDAMENTACION LEGAL**

### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

#### **TITULO I**

##### **PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

## **CAPÍTULO I**

### **LAS Y LOS CIUDADANOS**

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

## **TÍTULO IV**

### **DEL SISTEMA DEPORTIVO**

**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. **Art. 25.- Clasificación del deporte.-** El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

## **TITULO VI**

### **DE LA RECREACIÓN**

#### **Sección 1**

#### **GENERALIDADES**

**Art. 89.- De la recreación.-** La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

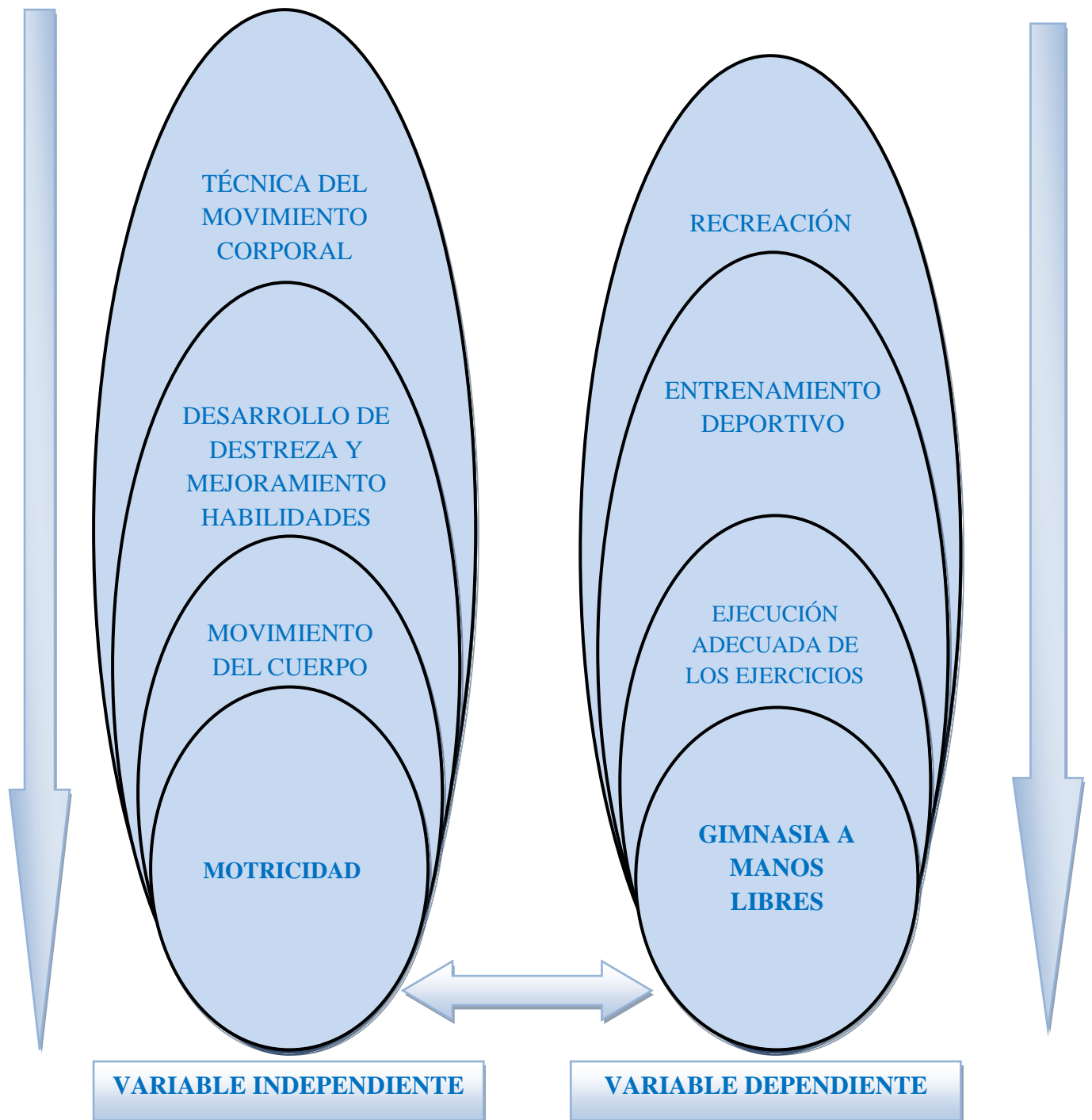


Gráfico 2: Categorías fundamentales

Autor: Darwin Tandalla

## **2.4.1 FUNDAMENTACION TEÓRICA DE LA VARIABLE INDPENDIENTE**

### **TÉCNICA DEL MOVIMIENTO CORPORAL**

Forma de realizar un movimiento perfecto y efectivo

Habilidad motriz mediante una acción organizada y coordinada, en el cual tienen que considerarse las reglas especiales de cada tipo de deporte

Conjunto de movimientos ejecutados sobre la base de la biomecánica. La técnica corresponde a una secuencia de movimientos de un ejercicio determinado, esta técnica es correcta cuando los movimientos son racionales

También la técnica del movimiento es la capacidad de un deportista para ejecutar los ejercicios de competencia con seguridad y exactitud

Gráfico 3: Técnica del movimiento



Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos en nuestro organismo que implican el movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como los que describimos a continuación:

El esqueleto, que sirve de soporte de nuestro cuerpo, está formado por huesos, articulaciones y cartílago. Ayuda al movimiento, almacena minerales, produce las células de la sangre y protege los órganos internos.

Gráfico 4: El esqueleto

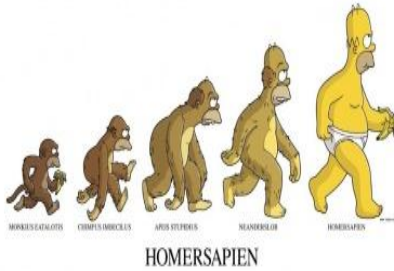

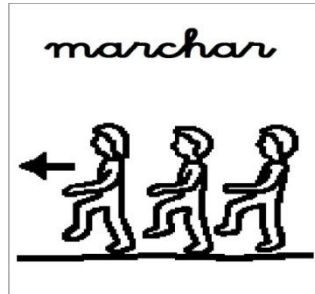



Las articulaciones, las cuales intervienen para el desarrollo del movimiento, son el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos, y son fundamentales para que el aparato locomotor trabaje adecuadamente.

El sistema muscular, con el que podemos adoptar diferentes posiciones con el cuerpo. Al girar o parpadear interviene el sistema muscular, responsable de que varios de los órganos muevan sustancias de un lugar a otro, como la sangre y demás fluidos corporales.

El sistema nervioso permite el trabajo armonioso entre el esqueleto las articulaciones y los músculos para que puedan trabajar generando movimiento. El sistema nervioso, formado por el cerebro, la espina dorsal y los nervios, es el encargado de transmitir la información a través del cuerpo. Este sistema se encarga de detectar también los cambios en el ambiente, y como resultado de esto se dan ciertas respuestas, entre ellas el movimiento.

## Clasificación del movimiento corporal

MOVIMIENTOS LOCOMOTRICES			
CAMINAR	CARRERA	MARCHA	SALTO
<p>Es avanzar sobre una superficie a pie, paso a paso, de manera que al menos un pie esté siempre en el suelo, caminar hacia adelante, hacia atrás o de lado</p>  <p>MONES CATACOTS    COMES OMBLES    ARES STEPENS    NEANDERLON    HOMERSAPIEN</p> <p>HOMERSAPIEN</p>	<p>Movimiento cíclico alternativo de las piernas donde los brazos y el tronco tienen una función fundamental equilibradora. Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. Correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire.</p> 	<p>Carrera que consiste en caminar rápidamente con uno de los pies siempre en contacto con el suelo. Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna.</p>  <p>marchar</p>	<p>Lugar alto y proporcionado para saltar o que no se puede pasar si no saltando con el impulso de los pies y elevación de las caderas para caer en el suelo con los pies firmes. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.</p> 

Cuadro 1: Movimientos locomotrices

Autor: Darwin Tandalla

## MOVIMIENTOS NO LOCOMOTRICES

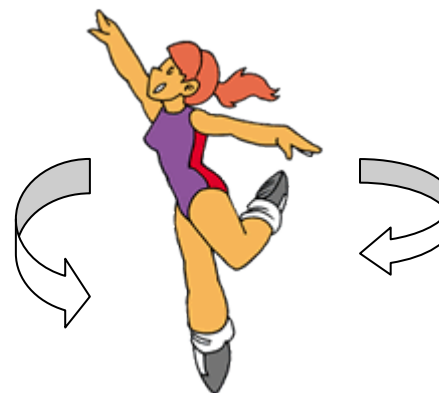
### EQUILIBRIO

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Hacia los dos años el niño es capaz de mantenerse sobre un apoyo aunque durante un muy breve tiempo. Hacia los tres años se puede observar un equilibrio estático sobre un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre unas líneas trazadas en el suelo. A los cuatro años es capaz de que ese equilibrio dinámico se amplíe a líneas curvas marcadas en el suelo.







### GIRAR

Ejercicio en el que alguna parte del cuerpo rota sobre un eje longitudinal, en carrera se entiende por el cambio de dirección



Cuadro 2: Movimientos no locomotrices  
Autor: Darwin Tandalla



MOVIMIENTOS DE PROYECCIÓN/RECEPCIÓN			
LANZAR	COGER	GOLPEAR	DAR PATADAS A UN BALÓN
<p>La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños. Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad y difícilmente clasificables en otras formas de lanzamiento, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral</p> 	<p>Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. En este caso, cuando otras partes del cuerpo se emplean junto con las manos, la acción se convertiría en una forma de parar.</p> 	<p>Golpear es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto. Las habilidades de golpear se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta, con un palo de golf, con un palo de hockey... El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear</p> 	<p>Dar una patada es una forma única de golpear, en la que se usa el pie para dar fuerza a una pelota. Es la habilidad que requiere del niño el equilibrio sobre un apoyo necesario para dejar una pierna liberada para golpear. Ésta habilidad mejora cuando el niño progresa en la participación de las extremidades superiores, el balanceo de la pierna de golpeo y el equilibrio sobre el apoyo.</p> 

Cuadro 3: Movimientos de proyección/recepción

Autor: Darwin Tandalla

## **DESARROLLO DE DESTREZA Y MEJORAMIENTO DE HABILIDADES**

### **DESTREZA**

Capacidad de dominar los movimientos complicados, aprender rápidamente nuevos movimientos específicos y adaptarse enseguida a nuevas situaciones. Es una coordinación superior, mas elevada de movimientos complejos específicos

El significado de destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo con el cuerpo esta relacionado con lo físico o manual

### **HABILIDAD**

El concepto de habilidad proviene del término latino habilitas y hace referencia a la capacidad y disposición para algo. Es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado

Por lo que podemos concluir que:

Habilidad es la astucia para llevar a cabo una actividad, saber cómo.- Destreza es llevar a cabo manualmente o con cualquier parte del cuerpo una actividad para la que es hábil. La habilidad es un don innato con el que se nace y- La destreza es la práctica constante de determinado objeto.

### **MOVIMIENTO DEL CUERPO**

El cuerpo humano ha sido construido para moverse mediante la acción de sus huesos, articulaciones y músculos, y este movimiento puede tomar muy variadas y complicadas formas. Debido a esto se ha desarrollado una nueva disciplina, la biomecánica, que estudia la mecánica y los rangos del movimiento humano.

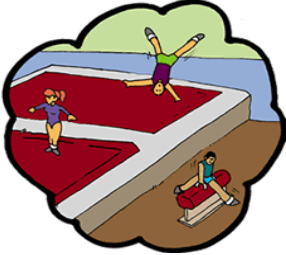

Las acciones que interesan son fundamentalmente las de caminar y levantar. Los rangos de movimiento de las articulaciones varían de persona a persona, debido a las diferencias antropométricas y al resultado de otros factores, como la edad, el sexo, la raza, la estructura del cuerpo, el ejercicio, la ocupación, la fatiga, la enfermedad, la posición del cuerpo y la presencia o ausencia de ropa.

Los 206 huesos que forman el esqueleto humano llevan a cabo una de dos funciones o ambas; unos cuantos protegen órganos vitales del cuerpo de daños mecánicos (Ejemplo el esternón); pero la mayoría dan rigidez al cuerpo y le permiten efectuar tareas.

Los huesos se conectan con las articulaciones y permanecen juntos por medio de los ligamentos y los músculos. La dirección y el grado de movimiento dependen de forma de las superficies de la articulación; por ejemplo: Articulaciones con función de bisagra simple con movimiento en un solo plano (dedos, codo rodillas); articulaciones que permiten efectuar movimientos en dos planos (muñeca o tobillo); articulaciones tipo esfera y cuenca, que permiten un gran rango de movimientos (cadera y hombro).

La biomecánica entendida como un conjunto de conocimientos obtenidos a través del estudio de los sistemas biológicos, centrado en nuestro caso en el cuerpo humano, como un sistema de naturaleza físico- química, está sometido a la gravedad. Desde un punto de vista muy simplista a la biomecánica le interesa el movimiento del cuerpo humano y las cargas. La biomecánica deportiva, como disciplina docente, estudia los movimientos del hombre en el proceso de ejercicios físicos. Además analiza las acciones motoras del deportista como sistemas de movimientos activos recíprocamente relacionados (objeto del conocimiento). En ese análisis se investigan las causas mecánicas y biológicas de los movimientos y las particularidades de las acciones motoras que dependen de ellas en las diferentes condiciones.

A continuación se ilustra las clases de movimientos

<p><b>MOVIMIENTOS VOLUNTARIOS</b></p> 	<p>Son los movimientos que hacemos porque queremos y nos damos cuenta de que los hacemos, ejemplo mover la mano, mover el pie, mover la cabeza,</p>
<p><b>MOVIMIENTO INVOLUNTARIO</b></p> <p>¿Quieres...</p>  <p>¿Un Beso?</p>	<p>Los movimientos del corazón y de otros órganos son involuntarios y no nos damos cuenta de que los hacemos inconscientemente</p>

Cuadro 4: Clases de movimientos

Autor: Darwin Tandalla

## MOTRICIDAD

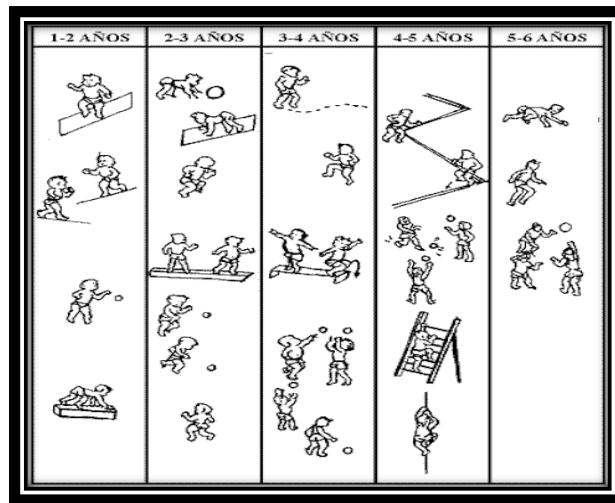
### Definición

La motricidad son los movimientos, que la persona es capaz de realizar con su cuerpo, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras

Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos, tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento

La motricidad es la estrecha relación que existe entre los movimientos, del desarrollo psíquico y desarrollo del ser humano. Es la simulación del desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz que incide en nuestros niños y niñas

Gráfico 5: La motricidad



## Clases de motricidad

### Motricidad fina

El concepto de motricidad fina se refiere a los movimientos de la pinza digital y pequeños movimientos de la mano y muñeca. La adquisición de la pinza digital así como de una mejor coordinación óculo manual (la coordinación de la mano y el ojo) constituyen uno de los objetivos principales para la adquisición de habilidades de la motricidad fina.

Comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación

La motricidad fina también se refiere a los movimientos realizados con la parte superior del cuerpo, como pueden ser los dedos ya que tienen una amplitud y son movimientos de precisión

### Motricidad gruesa

La motricidad gruesa comprende todos los grandes movimiento que realizamos con nuestro cuerpo, esta relacionado con el desarrollo ordenado del niño

especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices, es decir se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción

La motricidad gruesa tiene que ver con marcha, carrera, salto, equilibrio, y coordinación en movimientos alternos, simultáneos con y sin manejo de ritmo. El motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos, a continuación se ilustra una serie de ejercicios de la motricidad fina

<b>EJERCICIOS CON LAS MANOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>Abrir las palmas tocándose la yema de los dedos</b>	Parado abrir y cerrar los dedos, abrir las palmas de la mano, tocándose las yemas de los dedos
<b>Con los dedos unidos convertirlos en un pez</b>	Parado, piernas separadas al ancho de hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez
<b>Estirar el elástico</b>	Parado, brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos
<b>Imitar tocar una trompeta</b>	Parado, brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares
<b>Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma pequeña</b>	Parado, piernas separadas al ancho de hombros, flexionar los brazos a la altura del pecho, y extender los dedos
<b>Pasar la pelota hacia la otra mano</b>	Parado, piernas separadas al ancho de hombros, flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra
<b>Rodar objetos con los dedos</b>	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos

Cuadro 5: Ejercicios de la motricidad fina

Autor: Darwin Tandalla

## **2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **RECREACIÓN**

Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad espontánea y voluntaria

El término recreación fue empleado en 1937 por MacNalty y popularizado por Margaret Mead en 1951. Este término se define como la acción y efecto de recrear o recrearse, divertirse, deleitar, alegrar... (Hernández Vázquez, 2003).

Gray (1986) define recreación como el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción.

La recreación unida a la praxis lúdica, configura la ludo-recreación, caracterizada a su vez por un abanico de posibilidades prácticas, extraordinariamente amplio. La ludo-recreación representada en buena parte por las distintas opciones en la que se puede presentar la actividad físico-deportiva recreativa, debe entenderse desde una perspectiva global e interdisciplinar (Lavega, 1995).

### **La recreación en los centros educativos**

Partiendo de la base de que la educación moderna debe preparar a los jóvenes para el empleo y disfrute de su tiempo libre, y que para que las personas adquieran hábitos deportivos que duren toda la vida es preciso que en la infancia se adquieran dichos hábitos, por lo que el centro escolar juega un papel fundamental para conseguir una población adulta más activa y saludable

Cuando se propone una educación de tiempo libre orientada a los alumnos, no queremos que prevalezca la idea de la diversión sin esfuerzo como compensación de la rutina. Muchas veces, la recreación tiende a confundirse con el entretenimiento, entendido como el placer que no comprende un compromiso ni participación creadora. Esta modalidad de ocio, se denomina recreación espontánea, y acentúa exclusivamente la evasión y el divertimento sin requerir demasiado esfuerzo personal, por ejemplo, ir a un parque de atracciones o temático (Camerino, 2008).

Por otro lado, existe una tendencia encaminada a la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades en grupo orientadas por un animador. A este nuevo concepto, se le denomina recreación dirigida. Este tipo de recreación debe cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiendo mediante una actitud activa y participativa, por ejemplo, participar en un grupo de actividades físico-deportivas extraescolares o en colonias de aventura de verano.

### **La recreación mediante la asignatura de Educación Física**

La recreación en la asignatura de Educación Física puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos educativos (Camerino, 2008) :

- Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas.
- Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
- Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
- Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo.



## **La recreación mediante las actividades físico-deportivas extraescolares**

La recreación en el ámbito no formal (actividades extraescolares) puede complementar la acción del sistema educativo, así como mejorar el aprovechamiento del tiempo libre.

El centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promociona el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida

No obstante, el profesorado de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros educativos tiende a priorizar los aspectos técnicos y físicos, dejando en un segundo plano los aspectos recreativos en las actividades que imparten

Por tanto, es importante no dejar de lado la aproximación recreativa de las actividades físico-deportivas extraescolares para propiciar a las acciones educativas siguientes (Camerino, 2008):

- Despertar el interés de los/as alumnos/as hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio.
- Ayudar a los alumnos a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales, programas municipales, etc).
- Posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas.
- Conferir un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.

## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

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

A continuación se va a explicar la definición de entrenamiento deportivo...

- **Proceso planificado y complejo.-** El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
- **Organiza cargas de entrenamiento.-** La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
- **Cargas progresivamente crecientes.-** La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
- **Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.-** La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

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

### **La cientificidad en la actividad deportiva moderna**

El entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegundo los altos resultados deportivos.

Debemos destacar al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como la ayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

- posibilita un uso racional de los medios y métodos.
- contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
- fortalecen el proceso de selección.

Las tendencias de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características enfatizantes en diferentes ciencias.

Varios factores han contribuido a la modificación de la Planificación del Entrenamiento Deportivo moderno está son:

- El número de competiciones durante una temporada.
- Las actividades competitivas.

Este incrementó en el número de competiciones y de actividades competitivas vienen dados por aspectos económicos principalmente, en la lucha por la supremacía y la obtención de mayores ganancias, como puede ser:

- La lucha por las transmisiones televisivas de eventos deportivos y competencias importante.
- Interese empresariales, patrocinio y comercialización.
- Apoyo de la estructura deportiva C.O.I., federaciones internacionales.
- El desarrollo tecnológico en función del deporte.

Los sistemas de Planificación del Entrenamientos Deportivos modernos para los atletas élites, son los siguientes en cuanto a la teoría del entrenamiento deportivo. Sobre este aspecto el Dr. Romero Esquivel, hace un detallado análisis respecto a la orientación y tendencias de la planificación de los sistemas de entrenamiento:

- Planificación del entrenamiento con objetivos normas o metas de rendimiento parciales medibles.
- Dirección del entrenamiento por capacidades.
- Eliminar los mesociclos estabilizadores.
- Disminuir al mínimo el periodo de transito y los microciclos de recuperación, utilizando más los reguladores.
- Mantener los volúmenes tradicionales y aumentar la calidad de los entrenamientos.
- Confeccionar macrociclos entre 12 y 24 semanas (para la alta maestría competitiva).
- Realizar de 10 a 12 entrenamientos semanales como promedio.
- Entrenar como mínimo dos veces al día.
- Minimizar la preparación general una vez obtenido el nivel necesario de ésta.
- Planificar los contenidos por direcciones y cargas tipos.
- Adaptación rápida a las exigencias competitivas.

Por otra parte el término entrenamiento describe una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada progresivamente e individualmente, dirigido al modelado de las funciones humanas fisiológicas y psicológicas, con el fin de que se enfrenten efectivamente a tareas demandantes.

Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo (Grosser, Brüggeman & Zintl, 1989). El entrenamiento deportivo posee las siguientes características particulares:

- Es un proceso planificado científico y pedagógico.
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
- Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Consecuentemente, el entrenamiento deportivo consiste de los siguientes tipos de preparaciones:

- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico.
- Entrenamiento táctico/estratégico.
- Entrenamiento psicológico/mental.
- Reglamento del deporte.
- Historia del deporte practicado.

El entrenamiento deportivo posee un componente general y otro específico (especializado), dependiendo de la etapa de preparación anual o pluri-anual en que se encuentra el atleta o equipo.

## EJECUCIÓN ADECUADA DE LOS EJERCICIOS

Para la ejecución de ejercicios del desarrollo de las capacidades físicas hay que realizar una adecuada preparación, incluyendo actividades de movilidad articular y estiramiento muscular. McGill (2001) opina que los ejercicios de movilidad y extensibilidad del raquis deben limitarse a flexiones y extensiones en descarga.

Gráfico 6: Ejecución adecuada de los ejercicios



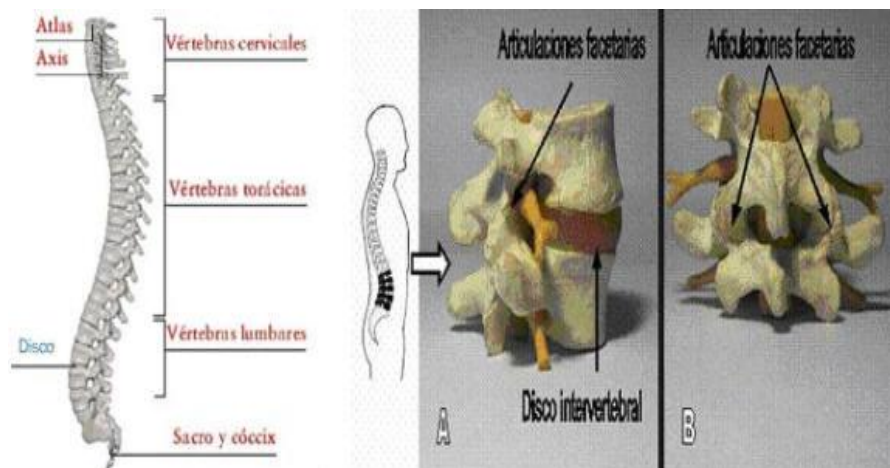
Investigaciones han demostrado la peligrosidad de ciertos ejercicios comúnmente ejecutados, que repercuten muy negativamente al aumentar la probabilidad de generar un proceso degenerativo a medio y largo plazo. Estas investigaciones concluyen que algunos de los ejercicios de acondicionamiento físico más utilizados, ya sean para el desarrollo de la fuerza muscular o la mejora de la amplitud de movimiento (elasticidad muscular y movilidad articular), pueden ser potencialmente peligrosos para el ejecutante, siendo necesario plantear alternativas. De hecho, actividades que han sido consideradas tradicionalmente como adecuadas, actualmente están totalmente desaconsejadas bajo una concepción de actividad física y salud.

Algunos ejercicios son peligrosos por la degeneración que provocan de las estructuras corporales. Y cuya variable más nociva es la repetición sistemática del ejercicio desaconsejado, especialmente en edades de crecimiento por cuanto los tejidos se encuentran en proceso de formación y son más vulnerables

## CONTROL ADECUADA GLOBAL DEL RAQUIS EN LOS EJERCICIOS

Si observamos la columna, veremos que en el plano sagital muestra una serie de curvaturas fisiológicas con angulaciones que oscilan entre amplios márgenes de normalidad. Gracias a estas curvas sagitales móviles se genera mayor estabilidad y aumenta la resistencia a la compresión axial (Landa, 1992; Dieguez, 1997). Dichas curvas se equilibran mutuamente y si tenemos en cuenta los segmentos móviles, la resistencia de la columna vertebral con presencia de curvaturas será 10 veces superior que si fuese completamente rectilínea (Rodríguez, 2004).

Gráfico 7: Columna vertebral



Mantener el raquis alineado, es la primera premisa a remarcar en la realización de los ejercicios y su ejecución correcta, ya que el punto en el que los tejidos ceden es menor cuando las cargas se aplican en postura flexionada, respecto a posición neutral. Los segmentos vertebrales sometidos a una carga compresiva mantenida en postura de flexión son menos resistentes (43-47% menos) a la rotura

En los ejercicios en sedentación (sentados), el centro de gravedad cae por delante de la tercera vértebra lumbar. La presión que recae sobre el disco intervertebral es mayor que en bipedestación siendo la presión en el interior de los discos lumbares un 40% más elevada, aumentando aún más y disminuyendo con el grado de inclinación del respaldo

## **GIMNASIA A MANOS LIBRES**

La gimnasia a manos libres son conjuntos de movimientos donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, desarrollando fortaleciendo, dando flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios

La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad

Antiguamente, para prepararse para las diversas actividades que podrían surgir en la vida, se desarrollaban determinados ejercicios físicos, que eran conocidos como gimnástica. Después pasaron a denominarse gimnasia.

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

Este conjunto de actividades tiene una larga trayectoria, que ha ido evolucionando, cambiando de forma, estilo, dificultad..., de su existencia dan fe muchos tratadistas del ramo pertenecientes a países europeos, entre ellos: Grecia Alemania, Inglaterra..., hombres que hicieron de los movimientos a manos libres



verdaderas corrientes filosóficas-educativas, político-sociales y deportivo-recreativas, enriqueciendo así a la cultura universal.

### **Origen de la gimnasia a manos libres**

Se practicaba ya en la antigüedad más remota y acompañaba al hombre en su nacimiento.

Ahora bien, la gimnasia con todas sus consecuencias, sociológicas, psicológicas, etc., aparece con las grandes civilizaciones históricas antiguas.

En concreto se ha podido constatar tal existencia en los reinos del Oriente, Grecia y Roma clásica nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero caballos de maderas, se hacían ejercicios orientados a la guerra. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar”

**Gimnasia Femenina:** consiste en la ejecución de una serie de pruebas y ejercicios concebidos especialmente para niñas y damas.

**La gimnasia masculina:** contempla una serie de pruebas y ejercicios que deben ser ejecutados exclusivamente por niños y hombres. Al efectuar los ejercicios, los gimnastas deben demostrar todas las habilidades y destrezas, experimentando un sinnúmero de movimientos

### **Ejercicios de la gimnasia a manos libres masculino y femenino**

Algunas pruebas o ejercicios básicos de la gimnasia son comunes para ambos sexos; otros, son exclusivamente para mujeres o solo para hombres

## **2.5 HIPÓTESIS**

H<sub>0</sub>: La motricidad en los estudiantes no es importante en la práctica de la gimnasia a manos libres

H<sub>1</sub>: La motricidad en los estudiantes es importante en la práctica de la gimnasia a manos libres

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES**

Variable independiente: motricidad

Variable dependiente: gimnasia a manos libres

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

Para poder obtener la información necesaria y conocer más de cerca este problema se realizarán dos clases de investigación la de campo y la documental bibliográfica

##### **Investigación de campo.**

Se realizará en el centro educativo “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga teniendo contacto directo con los docentes y estudiantes para obtener la información directa, real, veraz sobre el problema relacionado con la motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres

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 los niños del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga, ya que ellos son las personas que están relacionadas en forma directa con el problema

### **La 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

También se requiere la información secundaria recogidas en los centros de información como libros, internet, revistas, periódicos computadoras, que constituyen el marco teórico del problema que no es sino la investigación documentada, sobre las dos variables del problema

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

### **3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Durante el trabajo se cumplirá un proceso que comprende dos niveles de investigación ya que esto tendrá un enfoque Descriptivo, donde se describe el problema, y de igual manera contara con un nivel Explicativo, lo cual lleva a descubrir las causas y efectos del problema, dado que analiza minuciosamente el problema o fenómeno de estudio.

#### **Nivel descriptivo**

- Se distribuirá y dividirá el comportamiento de los estudiantes , en cada una de las variables planteadas por el investigador

- Se identificará la cualidad de comportamiento de los estudiantes con cada una de las variables y criterios establecidos
- Se comparará las características del comportamiento de los estudiantes estableciendo semejanzas y diferencias en la comunidad educativa

### **Nivel explicativo**

- Se detectará los factores de comportamiento de los estudiantes de la comunidad educativa, estableciendo las posibles soluciones al problema
- Se tratará de descubrir las causas del problema planteado que han motivado y originado la inadecuada práctica de la gimnasia a manos libres que se ha observado en los estudiantes pero creo que la principal causa es la poca motricidad que provoca la descoordinación de movimientos

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

En el presente trabajo de investigación esta involucrada una mínima población por lo que trabajaremos con todos ellos y no es necesario utilizar la muestra.

La población está conformada por estudiantes:

- a) Estudiantes: 16

Total: 16 estudiantes: población o universo

### 3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: MOTRICIDAD

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La motricidad son los movimientos, que la persona es capaz de realizar con su cuerpo, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras	<p>Movimientos voluntarios</p> <p>Movimientos involuntarios</p> <p>Movimientos Locomotrices</p> <p>Movimientos no locomotrices</p> <p>Movimientos de proyección/recepción</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cabeza</li> <li>➤ Mano</li> <li>➤ Cintura</li> <li>➤ Pie</li>   <li>➤ Corazón</li> <li>➤ Órganos del cuerpo</li>   <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Correr</li> <li>➤ Saltar</li>   <li>➤ Balanceo</li> <li>➤ Inclinar</li> <li>➤ Estirar</li>   <li>➤ Lanzar</li> <li>➤ Atrapar</li> </ul>	<p>¿Cuándo mueve los ojos cree usted que esta realizando movimiento con su cuerpo?</p> <p>¿Cuándo corre coordina los movimientos del brazo?</p> <p>¿Cuántos saltos realiza con la cuerda en 2 minutos?</p> <p>¿Cuándo gatea mueve el brazo y la pierna?</p> <p>¿Cuándo gira el cuerpo a qué lado gira lento?</p> <p>¿La motricidad es movimiento del cuerpo para usted?</p> <p>¿Cuándo camina los pasos que da son?</p> <p>¿Usted cómo reacciona cuando se tropieza?</p>	<p><b>TÉCNICA</b> Observación focalizada a los estudiantes Encuesta a los estudiantes</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Ficha de observación Cuestionario</p>

Cuadro 6: Operacionalización de la variable independiente

Autor: Darwin Tandalla

## OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: GIMNASIA A MANOS LIBRES

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La gimnasia a manos libres son conjuntos de movimientos donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, desarrollando, fortaleciendo y dando flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios adecuados, sincronizados	<p>Movimientos del cuerpo</p> <p>Ejercicios de la gimnasia a manos libres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apoyar</li> <li>➤ Girar</li> <li>➤ Equilibrar</li> <li>➤ Saltar</li> <li>➤ Flexibilidad</li> <li>➤ Fuerza</li> <li>➤ Resistencia</li> <li>➤ Agilidad</li>   <li>➤ Rol adelante</li> <li>➤ Vertical de cabeza</li> <li>➤ Media luna</li> <li>➤ Gateo</li> <li>➤ Rodar</li> <li>➤ Posición vela</li> <li>➤ Vertical de manos</li> </ul>	<p>¿Le gustaría practicar la gimnasia a manos libres?</p> <p>¿Cree usted que los ejercicios de la gimnasia a manos libres son?</p> <p>¿Ha realizado la vertical de cabeza?</p> <p>¿Los ejercicios de la gimnasia a manos libres son?</p> <p>¿Ha recibido alguna vez en su escuela clases de gimnasia a manos libres?</p> <p>¿Ha realizado la vertical de manos?</p> <p>¿Ha realizado alguna vez presentaciones de la gimnasia a manos libres?</p> <p>¿La gimnasia a manos libres es un deporte?</p>	<p><b>TÉCNICA</b> Observación focalizada a los estudiantes Encuesta a los estudiantes</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Ficha de observación Cuestionario</p>

Cuadro 7: Operacionalización de la variable dependiente

Autor: Darwin Tandalla

### **3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para la recolección de información sobre la motricidad y la gimnasia a manos libres se empleó la ficha de observación y se aplicaron encuestas a los estudiantes del séptimo año de básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” y entrevista a los profesores.

### **3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

La información recolectada mediante las encuestas fue analizada críticamente para determinar la descoordinación de movimientos con la motricidad en la práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes del séptimo año de básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”



## CAPÍTULO 4

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

##### DATOS RECOLECTADOS

1.- ¿Cuándo mueve los ojos cree usted que esta realizando movimiento con su cuerpo?

Cuadro 8

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	6	37,5
NO	10	62,5
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”*

*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 8



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”*

*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 37% pronuncia que cuando se mueve los ojos se esta realizando movimiento con el cuerpo, mientras que el 63% dice que no se esta realizando movimiento con el cuerpo.

La mayoría de los estudiantes no sabe interpretar que cuando se esta moviendo los ojos se realiza movimiento con el cuerpo, ya que esto nos hace notar que los niños tienen problemas con la motricidad fina, en este caso se requiere aplicar a los niños métodos de enseñanza para mejorar la vista o la visión

2.- ¿Le gustaría practicar la gimnasia a manos libres?

Cuadro 9

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	11	68,75
NO	5	31,25
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 9



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas al 69% le gusta practicar la gimnasia a manos libres, mientras que al 31% no les gusta practicar este deporte

A la mayoría de los niños les gusta practicar la gimnasia a manos libres por lo que es necesario incluir en la malla de Cultura Física de la escuela, las clases de esta disciplina deportiva

3.- ¿Cuándo gatea mueve el brazo y la pierna:

Cuadro10

PONDERACION	FRECUENCIA	%
ALTERNADAMENTE BRAZO Y PIERNA	6	37,5
BRAZO Y PIERNA IGUALES	10	62,5
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”  
Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 10



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”  
Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 37% sabe que cuando se gatea se mueve el brazo y la pierna alternadamente, mientras que el 63% no sabe que se mueve el brazo y la pierna iguales

La mayoría de los estudiantes no a realizado este ejercicio como es el ganeo cuando eran bebes, por lo que ellos tienen dificultad al momento de coordinar los movimientos del brazo y la pierna, para mejorar estas patologías y la motricidad

gruesa donde esta el problema, seria necesario realizar una serie de ejercicios aptos y adecuados para perfeccionar la coordinación o combinación de movimientos al momento de gatear

4.- ¿Cuántos saltos usted realiza con la cuerda en 2 minutos?

Cuadro 11

PONDERACION	FRECUENCIA	%
50	8	50
100	3	18,75
150	5	31,25
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 11



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas el 50% de los niños realizan 50 saltos con la cuerda en 2 minutos, el 31% realizan 100 saltos con la cuerda en 2 minutos y el 19% realizan 150 saltos con la cuerda en 2 minutos

La mayoría de los estudiantes no están aptos y capacitados para realizar el salto con la cuerda las repeticiones necesarias en un tiempo determinado, por lo que una práctica frecuentemente y diaria seria la solución para verificar el rendimiento en este ejercicio

5.- ¿Cuándo camina los pasos que da son?

Cuadro 12

PONDERACION	FRECUENCIA	%
LARGOS	2	12,5
CORTOS	7	43,75
RAPIDOS	3	18,75
LENTOS	4	25
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”  
Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 12



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”  
Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, que conforman el séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” el 12% camina con pasos largos, el 44% camina con pasos cortos, el 19% camina rápido y el 25% camina con lento

La mayoría de los estudiantes tienen dificultades al momento de caminar por lo que sería necesario enseñar la técnica correcta que se utiliza al momento de realizar esta actividad tan importante que lo ejecutamos a cada momento (todos los días)

6.- ¿La gimnasia a manos libres es un deporte:

Cuadro 13

PONDERACION	FRECUENCIA	%
DIVERTIDO	9	56,25
NO DIVERTIDO	7	43,75
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 13



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 56 % dice que la gimnasia a manos libres es un deporte divertido y el 44% dice que la gimnasia a manos libres es un deporte no divertido

La mayoría de los estudiantes se divertirían practicando la gimnasia a manos libres por lo que es necesario fomentar la práctica de este deporte en toda la comunidad educativa realizando los distintos tipos de ejercicios que ayudara al estudiante a experimentar movimientos extraordinarios, acrobáticos y armónicos adquiriendo en el estudiante una excelente preparación física, desarrollando sus habilidades y destrezas

7.- ¿Ha realizado alguna vez presentaciones de la gimnasia a manos libres?

Cuadro 14

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	5	31,25
NO	11	68,75
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 14



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 31% ha realizado presentaciones de la gimnasia manos libres mientras que el 69% no ha realizado presentaciones de la gimnasia a manos libres

La mayoría de los estudiantes no han realizado presentaciones de la gimnasia a manos libres y ni saben de lo que se trata, por lo que desconocen la práctica de este deporte, la inclusión en los planes de clases y en la malla curricular de Cultura Física sería una solución de este problema ya que los niños se sentirán motivados e incentivados al momento de realizar esta actividad deportiva por que para ellos esto va hacer algo novedoso

8.- ¿Ha recibido alguna vez en su escuela clases de gimnasia a manos libres?

Cuadro 15

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	4	25
NO	12	75
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 15



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 25% ha recibido en las clases de Cultura Física la práctica de la gimnasia a manos libres mientras que el 75% nunca ha practicado este deporte y ni se imaginan de lo que se trata

La mayoría de los estudiantes desconocen la práctica de la gimnasia a manos libres por lo que es necesario fomentar la práctica de este deporte en esta institución educativa, ampliando el panorama y haciéndoles notar a los estudiantes una visión de lo hermoso que es esta disciplina deportiva preparándolos y formándolos de la mejor manera



9.- ¿Los ejercicios de la gimnasia a manos libres son:

Cuadro 16

PONDERACION	FRECUENCIA	%
ROL ADELANTE	4	25
SALTO LARGO	5	31,25
SALTO ALTO	7	43,75
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 16



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 25% pronuncia que el rol adelante es un ejercicio de la gimnasia a manos libres, el 31% pronuncia que el salto largo es un ejercicio de la gimnasia a manos libres y el 44% pronuncia que el salto alto es un ejercicio de la gimnasia a manos libres

La mayoría de los estudiantes no sabe cuales son los ejercicios de la gimnasia a manos libres por lo que es necesario implantar la práctica de este deporte con una rutina de ejercicios en esta institución educativa, ya que ellos necesitan experimentar con su cuerpo los movimientos que se aplica en la gimnasia a manos libres

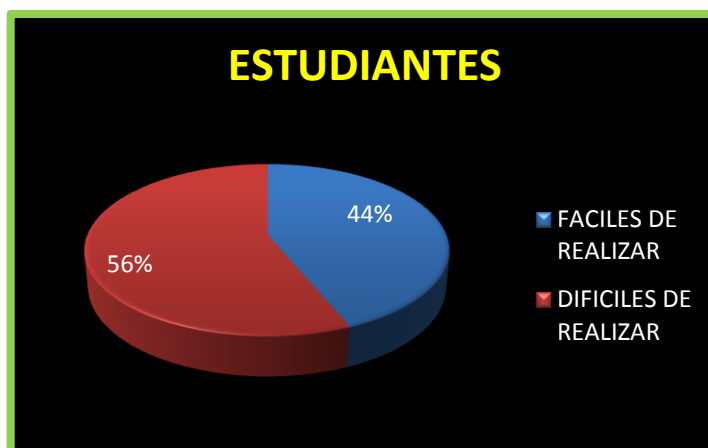
10.- ¿Cree usted que los ejercicios de la gimnasia a manos libres son:

Cuadro 17

PONDERACION	FRECUENCIA	%
FACILES DE REALIZAR	7	43,75
DIFICILES DE REALIZAR	9	56,25
TOTAL	16	100

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

Gráfico 17



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de Básica de la escuela "Emilio Uzcátegui García"*  
*Elaborado por: Darwin Tandalla*

De las 16 personas encuestadas, el 44% comenta que los ejercicios de la gimnasia a manos libres son fáciles de realizar mientras que 56% comenta que son difíciles de realizar

La mayoría de los estudiantes tienen miedo y se sienten desmotivados para realizar los ejercicios de la gimnasia a manos libres, por lo que esta disciplina deportiva no se practica frecuentemente en la escuela haciendo notar que los estudiantes no pueden demostrar sus habilidades ya que estos movimientos se aplican en la práctica de este deporte

## **4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

Hipótesis: 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, provincia de Cotopaxi.

De acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi se ha deducido rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice “La motricidad SI es importante 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, provincia de Cotopaxi”

## **CAPÍTULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- La carencia de la práctica de la gimnasia a manos en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” ha despertado el desinterés para que este deporte no sea tomado en cuenta dentro de esta comunidad educativa
  
- 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
  
- La carencia de materiales e infraestructura hace que la práctica de este deporte no se fomente en la escuela “Emilio Uzcátegui García” ya que los estudiantes necesitan mejorar sus habilidades y desarrollar sus destrezas mediante los ejercicios que se realiza en la gimnasia a manos libres

## RECOMENDACIONES

- Para que la práctica de la gimnasia a manos libres sea tomada en cuenta en la comunidad educativa sea eficaz, realizada de la mejor manera, el director debe incluir en los planes de clase esta disciplina deportiva, además el docente de “Cultura Física” debe incentivar con charlas, conferencias a los estudiantes, mediante videos de la gimnasia a manos libres y ejercicios, para que este deporte se fomente y tenga una excelente acogida dentro de la escuela “Emilio Uzcátegui García”
- Para solucionar el problema de la descoordinación de movimientos en los estudiantes realizar ejercicios frecuentemente con todas las partes del cuerpo ya que esto ayudara a mejorar la motricidad gruesa, fina y la coordinación de movimientos que necesitan y hace falta a los estudiantes
- Diseñar un plan de ejercicios en el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro para desarrollar la motricidad en los estudiantes mediante la práctica de esta disciplina deportiva

## **CAPÍTULO 6**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

**a.- TITULO:** CENTRO DEPORTIVO DE GIMNASIA A MANOS LIBRES  
ESTRELLAS DEL FUTURO

**b.- FECHA DE INICIO:** JULIO 2012

**c.- FECHA DE TÉRMINO:** INDEFINIDAMENTE

**d.- PROVINCIA:** COTOPAXI

**e.- CIUDAD:** LATACUNGA

**f.- PARROQUIA:** ELOY ALFARO

**g.- BARRIO O SECTOR:** ELEJIDO

**h.- CALLES:** GUATEMALA

**i.- TELEFONO:** 095038634

**j.- AUTOR:** DARWIN GUSTAVO TANDALLA AREQUIPA

#### **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

En la investigación realizada en el año 2011 en la ciudad de Latacunga, parroquia Eloy Alfaro barrio Elejido, se observa que a los niños de este sector, no les enseñan a impartir la práctica de la gimnasia a manos libres en las institución educativa que ellos están cursando, por lo que la mayoría de los niños no tienen

conocimiento de la gimnasia a manos libres y no saben como realizar los ejercicios de esta disciplina deportiva , por tal motivo el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro que se va a crear, será el primer centro deportivo en la ciudad de Latacunga, ya que este centro permitirá aplicar técnicas de movimientos acrobáticos y armónicos obteniendo una excelente preparación física, donde los niños van a tener la oportunidad de realizar estas actividades como son: rolar, apoyar, girar, equilibrar, saltar, entre otras. Mejorando la formación físico-motora y la coordinación de movimientos con su cuerpo

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Este centro deportivo se crea con el fin de fomentar y hacer que la práctica de la gimnasia a manos libres sea conocida en la ciudad de Latacunga, sector elegido haciendo que los niños disfruten, de la gimnasia a manos libres

La razón por lo que creo el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro, es por el interés y la satisfacción que se tiene por el deporte ya que en estos años ha ido evolucionando constantemente, por tal motivo los niños que asistan a mi centro deportivo van a tener un panorama ampliado de esta disciplina deportiva esto será ejecutable con una preparación y entrenamiento adecuado, el beneficio va hacer para quien practique más esta actividad mejorando con seguridad las capacidades físicas como son: fuerza, velocidad, resistencia flexibilidad y agilidad, que serán las bases fundamentales para iniciar con la práctica de la gimnasia a manos libres con los niños.

### **6.4 OBJETIVOS**

#### **6.4.1. Objetivo general**

- Diseñar un plan de ejercicios para desarrollar la motricidad en los estudiantes mediante la práctica de la gimnasia a manos libres

#### **6.4.2. Objetivo específico**

- Formar a los niños para que disfruten y gocen la práctica de la gimnasia a manos libres
- Mejorar las habilidades y destrezas mediante la práctica de la gimnasia a manos libres
- Organizar competencias de la gimnasia a manos libres para comprobar los resultados de la práctica de esta disciplina deportiva

#### **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La propuesta de la creación del centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro, será factible realizar por que existen personas que están interesadas para ejecutar los ejercicios de la gimnasia a manos libres

La visión que va a tener el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro será de largo plazo y la misión de corto plazo ya que va hacer un prestigioso centro, donde se pueda desarrollar la práctica de esta actividad deportiva estarán con todas las comodidades económicas requeridas por el usuario, con todos los avances tecnológicos con una infraestructura excepcional contando con todos los materiales necesarios modernos como colchonetas, cancha múltiple espacios verdes entre otros, con instructores aptos y capacitados para difundir la práctica de esta disciplina deportiva, estará ubicado en un lugar donde este deporte tiene una gran acogida en los niños

#### **6.6 FUNDAMENTACIÓN**

##### **GIMNASIA A MANOS LIBRES**

La gimnasia a manos libres son conjuntos de movimientos donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, desarrollando fortaleciendo, dando flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios



La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad

Antiguamente, para prepararse para las diversas actividades que podrían surgir en la vida, se desarrollaban determinados ejercicios físicos, que eran conocidos como gimnástica. Después pasaron a denominarse gimnasia.

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

Este conjunto de actividades tiene una larga trayectoria, que ha ido evolucionando, cambiando de forma, estilo, dificultad..., de su existencia dan fe muchos tratadistas del ramo pertenecientes a países europeos, entre ellos: Grecia Alemania, Inglaterra..., hombres que hicieron de los movimientos a manos libres verdaderas corrientes filosóficas-educativas, político-sociales y deportivo-recreativas, enriqueciendo así a la cultura universal.

**Origen de la gimnasia a manos libres.** Se practicaba ya en la antigüedad más remota y acompañaba al hombre en su nacimiento

Ahora bien, la gimnasia con todas sus consecuencias, sociológicas, psicológicas, etc., aparece con las grandes civilizaciones históricas antiguas.

En concreto se ha podido constatar tal existencia en los reinos del Oriente, Grecia y Roma clásica nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero caballos de maderas, se hacían ejercicios orientados a la guerra. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar”

**Gimnasia Femenina:** consiste en la ejecución de una serie de pruebas y ejercicios concebidos especialmente para niñas y damas.

**La gimnasia masculina:** contempla una serie de pruebas y ejercicios que deben ser ejecutados exclusivamente por niños y hombres. Al efectuar los ejercicios, los gimnastas deben demostrar todas las habilidades y destrezas, experimentando un sinnúmero de movimientos

### **Ejercicios de la gimnasia a manos libres masculino y femenino**

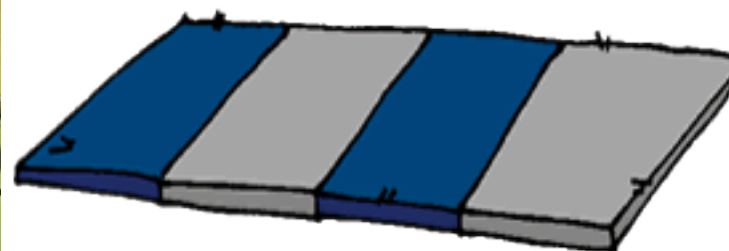
Algunas pruebas o ejercicios básicos de la gimnasia son comunes para ambos sexos; otros, son exclusivamente para mujeres o solo para hombres

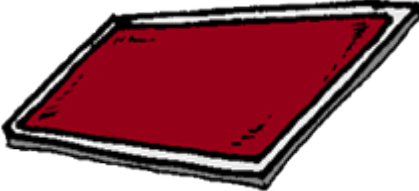
## ACTIVIDADES DE EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

NOMBRE DEL EJERCICIO: RODADAS		TIEMPO O DURACION: 2 semanas de clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
Desde la posición pie acostarse y extender completamente el cuerpo Rodar lado izquierdo o derecho (2 tiempos) Regresar a la posición de pie	El éxito radica en tensionar el cuerpo en el momento que se encuentra sobre el piso procurando formar una pequeña balanza para que se facilite la rodada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubicación espacial</li> <li>- Coordinación de movimientos corporales</li> </ul>

Cuadro 18: Rodadas

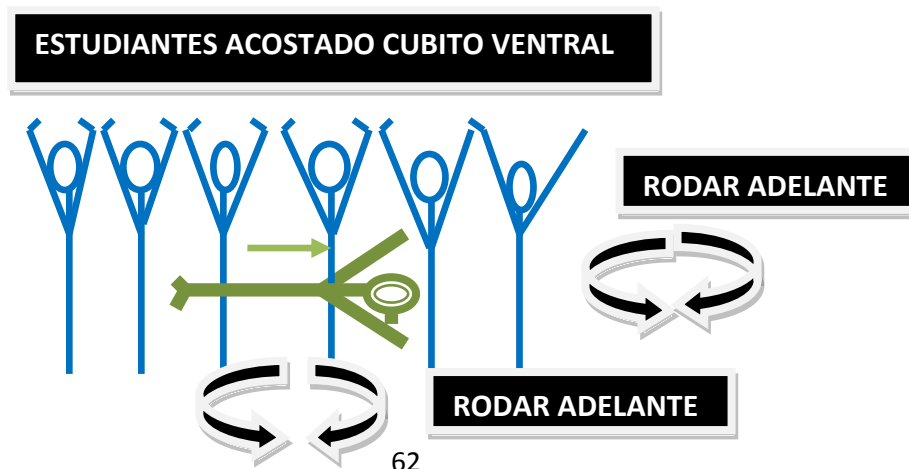
Autor: Darwin Tandalla



<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: CINTA CORREDIZA</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 2 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
Los estudiantes se acuestan en poca distancia entre ellos, los brazos al lado de la cabeza, en un extremo se coloca un participante como "mercadería" boca abajo en el medio y se deja transportar por la cinta que rueda simultáneamente, llegando al final, la mercadería se integra a ellos, mientras el del otro extremo se hace transportar	El éxito radica en no desplazarse hacia fuera de los estudiantes que están realizando la cinta corrediza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubicación espacial</li> <li>- Coordinación de movimientos corporales</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul>

Cuadro 19: Cinta corrediza

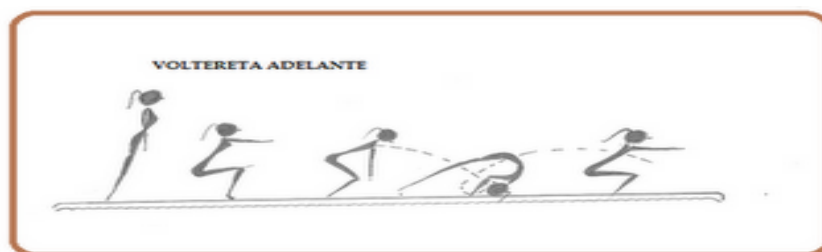
Autor: Darwin Tandalla



<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA ADELANTE</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>La voltereta adelante se inicia de pie, con los pies juntos. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas. Se lleva el centro de gravedad adelante hasta contactar con las manos en el suelo. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona sobre el pecho, los brazos se flexionan amortiguando el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial gracias a la inercia</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El apoyo correcto de las manos: con los dedos índices paralelos.</li> <li>2. Meter bien la cabeza: tocar con la parte de atrás de la cabeza o que no toque a colchoneta.</li> <li>3. Llevar las piernas muy flexionadas en 'el volteo.</li> <li>4. Rodar bien por la espalda, nunca dar golpe contra la colchoneta.</li> <li>5. Elevarse de forma simétrica.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio ayuda a desarrollar los reflejos la flexibilidad y la agilidad</li> </ul>

Cuadro 20: Voltereta adelante

Autor: Darwin Tandalla




<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA HACIA DELANTE CON LAS PIERNAS ABIERTAS</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
Igual que la voltereta hacia delante, pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical	Igual que la voltereta hacia delante, pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio ayuda a desarrollar los reflejos la flexibilidad y la agilidad</li> </ul>

Cuadro 21: Voltereta hacia delante con las piernas abiertas

Autor: Darwin Tandalla

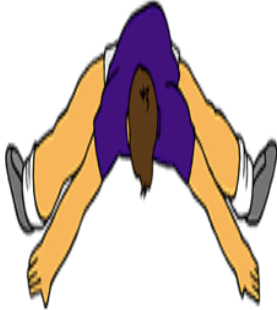


NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA ATRÁS		TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
<p>La voltereta atrás se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocaran al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y volvemos a la posición inicial.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.</li> <li>2. El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.</li> <li>3. Piernas muy flexionadas en el volteo.</li> <li>4. Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio ayuda a desarrollar los reflejos la flexibilidad y la agilidad</li> </ul>

Cuadro 22: Voltereta atrás

Autor: Darwin Tandalla




<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA HACIA ATRÁS CON PIERNAS SEPARADAS</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>La voltereta atrás con las piernas separadas se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocaran al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y nos paramos con las piernas abiertas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.</li> <li>2. El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.</li> <li>3. Piernas muy flexionadas en el volteo al momento se separar.</li> <li>4. Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello y nos paramos con las piernas separadas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio ayuda a desarrollar los reflejos la flexibilidad y la agilidad</li> </ul> 

Cuadro 23: Voltereta hacia atrás con piernas separadas

Autor: Darwin Tandalla






<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA HACIA ATRÁS CON UNA PIERNA</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>La voltereta atrás con una pierna se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocaran al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo se separan los pies cuando se aproximan al piso</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.</li> <li>2. El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.</li> <li>3. Piernas muy flexionadas en el volteo.</li> <li>4. Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello al momento de pararnos con una pierna</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio ayuda a desarrollar los reflejos la flexibilidad y la agilidad</li> </ul>

Cuadro 24: Voltereta hacia atrás con una pierna

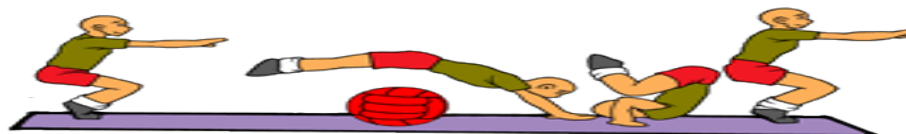
Autor. Darwin Tandalla



<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VOLTERETA LARGA</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 4 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>Se inicia este movimiento desde la posición de cuclillas con los brazos extendidos al frente. Para iniciar, se proyecta el peso del cuerpo hacia delante, al mismo tiempo que se extienden las rodillas totalmente para cubrir mayor distancia. Inmediatamente se apoyan las manos y con la flexión de codos se amortigua la caída. Se recoge o agrupa nuevamente para poder realizar el giro sobre el cuello y espalda. Para incorporarse, colocar cabeza y brazos hacia delante, finalizando en la misma posición inicial.</p>	<p>Se recomienda para mejorar sobre todo la extensión de las rodillas, y lograr distancia, colocar un implemento como por ejemplo un balón medicinal y rebasarlo, es decir pasar por encima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Obstáculos (balón medicinal)</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a mejorar las capacidades físicas como son: Fuerza Velocidad, Resistencia, Agilidad y Flexibilidad</li> </ul>

Cuadro 25: Voltereta larga

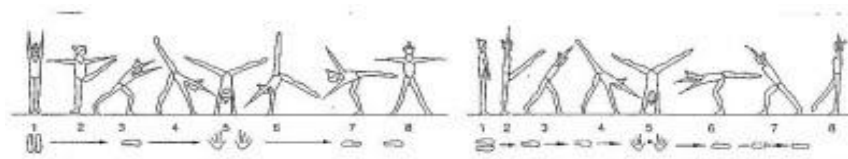
Autor: Darwin Tandalla



NOMBRE DEL EJERCICIO: MEDIA LUNA		TIEMPO O DURACION: 2 semanas de clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
<p>Se inicia este movimiento desde la posición de pie con los brazos extendidos en alto. Luego se ejecuta una elevación de la pierna de ataque totalmente extendida y con la mayor amplitud. La pierna de apoyo se gira un poco en el mismo sentido, en la medida que la pierna de ataque comienza su descenso-apoyo. Logrado el impulso, el cuerpo totalmente extendido, desciende, buscando con los brazos la mayor distancia posible hacia delante. La pierna de atrás comienza a ascender simultáneamente formando una línea recta con el resto del cuerpo. Después apoyar una mano, otra mano, un pie, otro pie</p>	<p>La colocación de las manos: se colocan en la misma línea recta imaginaria.</p> <p>La colocación de las manos: la 1ª perpendicular a la línea y la 2ª mirando hacia la 1ª</p> <p>La colocación de los pies: se colocarán en la misma línea imaginaria, con el 1º pie apuntando a las manos y el 2º perpendicular a la línea</p> <p>Las piernas deben estar extendidas y pasar por la vertical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Cancha múltiple</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<p>Mejora el equilibrio la flexibilidad la coordinación del cuerpo</p>

Cuadro 26: Media luna

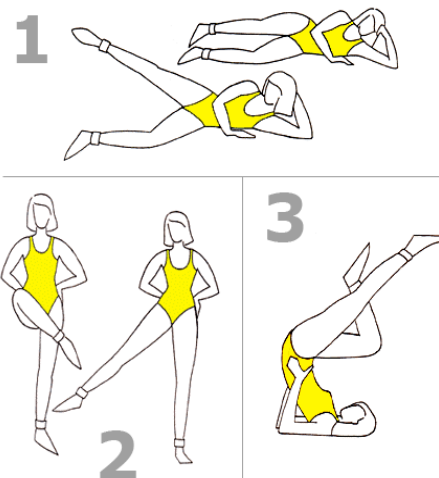
Autor: Darwin Tandalla



NOMBRE DEL EJERCICIO: POSICIÓN VELA		TIEMPO O DURACION: 2 semanas de clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
Acostadas boca arriba, elevar las piernas y las caderas en “posición vela”, sosteniendo con las manos. Mover las piernas en forma circular, haciendo la clásica bicicleta durante cinco minutos.	Empezamos con piernas inclinadas, después deben quedar vertical las piernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a conseguir una figura corporal armoniosa y proporcionada, libre de grasa y flaccidez. Si realizas periódicamente el ejercicio sencillo que describo a continuación tus caderas se irán moldeando de manera que todo tu cuerpo se transformará en una verdadera escultura.</li> </ul>

Cuadro 27: Posición vela

Autor. Darwin Tandalla






NOMBRE DEL EJERCICIO: VERTICAL DE MANOS		TIEMPO O DURACION: 4 semanas de clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
<p>De la posición de pie con los brazos arriba Apoyarse en el suelo con brazos extendidos, una pierna extendida atrás y otra flexionada ligeramente Impulsar el cuerpo con la pierna flexionada hasta igualar a la otra que se encuentra mas elevada Mantenerse en equilibrio con los pies juntos Regresar a la posición de cuadrúpeda</p>	<p>Saber presionar los dedos de las manos contra el piso  El centro de gravedad cae verticalmente por todo el cuerpo hasta el centro de las manos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con la constante práctica se consigue fortalecer la pared abdominal, músculos del dorso, hombros y brazos</li> </ul>

Cuadro 28: Vertical de manos

Autor: Darwin Tandalla



<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VERTICAL DE MANOS Y RODAR ADELANTE</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>Desde la posición de pie, brazos arriba formando una línea recta desde las manos hasta los pies, contracción total. Se adelanta una pierna, lo suficiente como para desplazar el peso del cuerpo sobre dicha pierna; la otra pierna queda extendida y contraída atrás, aún en contacto con la colchoneta. Los brazos y el tronco forman una sola línea. A medida que van bajando, se va elevando la pierna trasera; simultáneamente con la extensión de la pierna que se adelanta. Luego de la extensión de la pierna adelantada, se traslada la cadera hacia la vertical; aún los brazos, espalda, pierna trasera forman la misma línea recta. Al llegar a la vertical se juntan las dos piernas tratando de mantener el equilibrio.</p>	<p>Flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cuclillas y ponerse de pie</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Cronometro</li> <li>- Silbato</li> </ul> 	<p>Con la constante práctica se consigue fortalecer la pared abdominal, músculos del dorso hombros, brazos, desarrollando la agilidad y flexibilidad</p> 

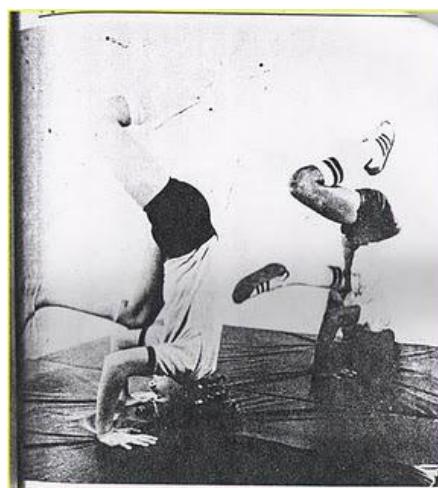
Cuadro 29: Vertical de manos y rodar adelante


Autor: Darwin Tandalla

<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: VERTICAL DE CABEZA</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 4 semanas de clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>Llegar a la posición de cuclillas estabilizando las manos en el piso  Apoyar la cabeza mas delante de la ubicación de las manos  Eleva las piernas manteniéndolas flexionadas  Regresar a la posición inicial utilizando el mismo procedimiento</p>	<p>Experimentar la formación de un triangulo entre la cabeza y los pies, debiendo separar las manos al mismo ancho de los hombros, ejercer suficiente fuerza de manos y antebrazo contra el piso, además mantener en tensión los músculos del cuello y tronco</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a fortalecer los músculos del cuello, hombro, brazo y el tronco</li> </ul>

Cuadro 30: Vertical de cabeza

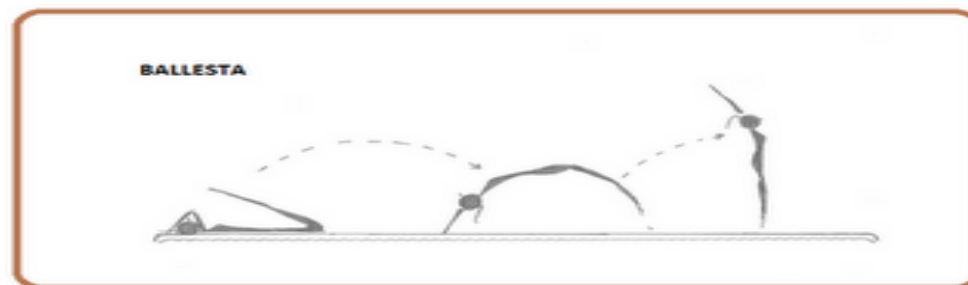
Autor: Darwin Tandalla




<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: REACCIONES DE NUCA</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 4 semanas clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
<p>De la posición de acostado (tendido dorsal) con brazos y piernas en extensión. Llevar piernas juntas y en extensión al otro extremo hasta tomar contacto la punta de los pies con el piso</p> <p>Ubicar las manos correctamente en el piso de modo que favorezca el impulso del cuerpo hacia arriba</p>	<p>Realizar la reacción coordinando simultáneamente todos sus movimientos afines: regreso violento de las piernas hasta impactar con el piso, la columna forma un arco y las manos impulsan el tronco capaz de llegar a la posición de pie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a desarrollar las habilidad y destrezas del cuerpo incluyendo las capacidades físicas</li> </ul>

Cuadro 31: Reacciones de nuca

Autor: Darwin Tandalla

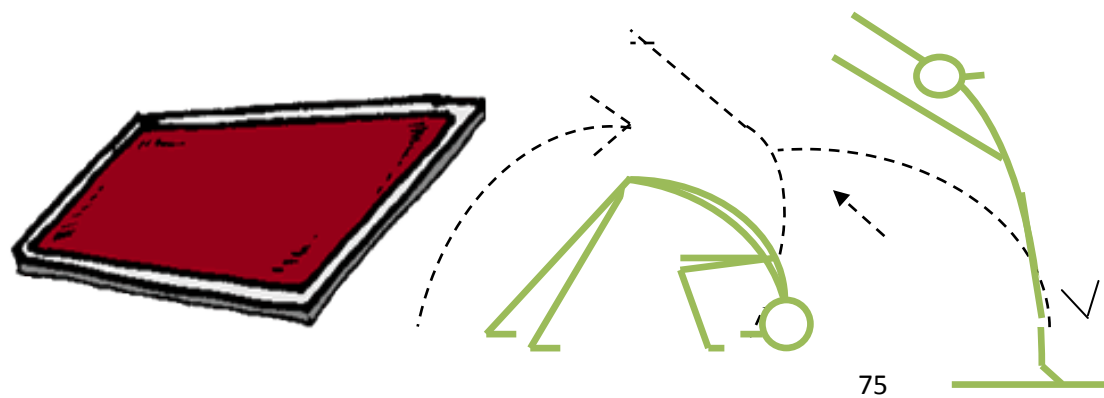




NOMBRE DEL EJERCICIO: REACCIÓN DE CABEZA		TIEMPO O DURACION: 4 semanas clases	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
<p>De la posición de pie            Marcar la vertical de cabeza formando el triangulo con los brazos            Flexionar un tanto las piernas para obtener mayor impulso</p>	<p>Realizar la reacción coordinada simultáneamente todos los movimientos que se describe en el ejercicio anterior hasta lograr la posición de pie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a desarrollar las habilidad y destrezas del cuerpo incluyendo las capacidades físicas</li> </ul>

Cuadro 32: Reacción de cabeza

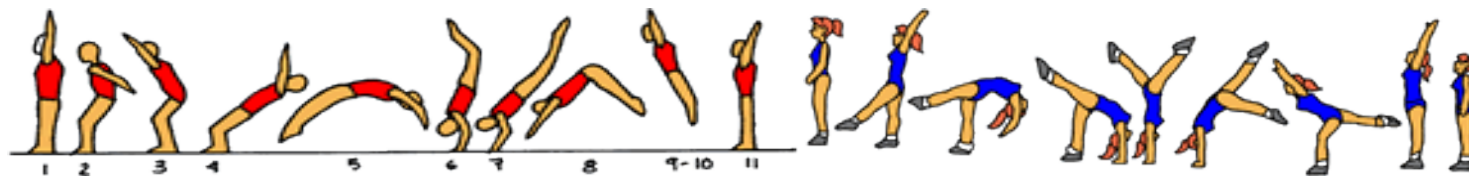
Autor: Darwin Tandalla




<b>NOMBRE DEL EJERCICIO: CARPADO O FLIC-FLAC</b>		<b>TIEMPO O DURACION: 3 semanas clases</b>	
<b>COMO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>BENEFICIO</b>
Desde la posición de pie y los brazos abajo-atrás. Cuerpo relajado, redondear la espalda. Desequilibrarse abajo-atrás. Ligera flexión de cadera y rodillas (1-2). Balancear brazos de atrás-abajo-adelante- arriba (2-3). Extender rodillas y proyectar las caderas hacia delante. Los brazos se dirigen atrás a fin de apoyar las manos rápidamente en el piso hasta alcanzar un apoyo extendido invertido pasajero (3-7). Efectuar una corveta terminando de pie brazos arriba (7-11).	Desde la posición de pie, de espalda a la colchoneta, flexionar los hombros para elevar los brazos y flexionar una cadera para elevar una pierna. Hiperextiende el cuello y el tronco para llegar con las manos a la colchoneta. Empujar con fuerza, con la pierna que está apoyada, para elevarla y pasarla por la vertical. Desciende el pie que inició el movimiento y llega de nuevo a la posición de pie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> <li>- Silbato</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y los movimientos corporales</li> </ul>

Cuadro 33: Carpado Flic Flac

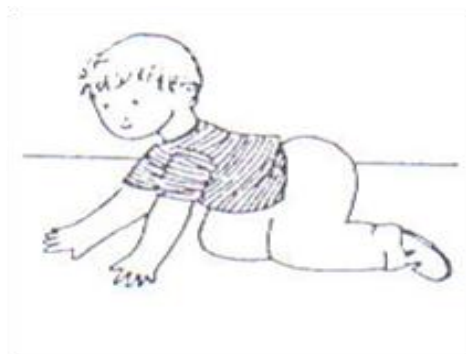
Autor: Darwin Tandalla



NOMBRE DEL EJERCICIO: GATEO		TIEMPO O DURACION: 2 semanas	
COMO	TÉCNICA	MATERIALES	BENEFICIO
Desde la posición cudripedia Realizar movimientos con el brazo hacia adelante con las piernas alternadamente (una mano, un pie sucesivamente)	Cuando gatea asentar toda la palma de la mano en el suelo y no levantar los pies al momento de desplazarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Espacios verdes</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a mejorar con la coordinación de los movimientos del brazo y la pierna además ayuda a ubicar en el espacio</li> </ul>

Cuadro 34: Gateo

Autor: Darwin Tandalla



## 6.7 METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Concientización	Concientizar mediante la publicidad a las personas para que asistan al centro deportivo	Dialogar con los niños para que asistan al centro deportivo	Prensa escrita T.V Radio	Investigador	1 semana
Planificación	Realizar un plan entrenamiento	Preparar el plan de entrenamiento acorde a las necesidades de los niños	Material didáctico	Investigador	3 semanas
Evaluación	Evaluar los resultados que se obtuvieron con la práctica de este deporte	Cuantificar los resultados y Cualificar	Humano Material Didáctico	Investigador	1 semana
Ejecución	Realizar ejercicios de la gimnasia a manos libres	Aplicación de los ejercicios de la gimnasia a manos libres	Humano Implementos, deportivos	Investigador	4 semanas

Cuadro 35: Modelo operativo

Autor: Darwin Tandalla

## **6.8 ADMINISTRACIÓN**

La administración de la propuesta será en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi, parroquia Eloy Alfaro, sector Elejido esta dirigida a todos los niños y niñas que asistan al centro deportivo de gimnasia a manos libres a practicar esta disciplina deportiva, se lo realiza mediante el modelo operativo propuesto anteriormente

El centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro no deberá ser momentáneo sino permanentemente estará bajo el control de mi persona

## **6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN**

La evaluación se realizara constantemente ya que esto permitirá medir el rendimiento del deportista cuantificando y cualificando los resultados obtenidos en la práctica de la gimnasia a manos libres ya que esto será factible realizarlo en el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro

Las ventajas que se tendrá con el centro deportivo de gimnasia a manos libres estrellas del futuro van hacer muchas, mediante la publicidad escrita y televisiva se llamara la atención a un sin numero de niños y niñas de la provincia despertando el interés para que asistan a realizar la práctica de la gimnasia a manos libres en el centro deportivo obteniendo ganancias económicas que servirán, para incrementar el negocio, esto ayudará a brindar un excelente servicio a la comunidad, contratando a los mejores instructores que sepan desenvolverse en esta materia y la mejor infraestructura con todas las comodidades que el usuario se merece con un buen trato al cliente, llegando a tener una gran cobertura en la ciudad de Latacunga y la Provincia de Cotopaxi.

## MATERIALES DE REFERENCIA

### BIBLIOGRAFÍA

CAMERINO, O. (2000). *Deporte recreativo*. Editorial Barcelona. Mad.

NUÑEZ, R. (2008). *Modulo de estimulación temprana quinto semestre*. Editorial Universidad. Ecu.

RIGAL, R. (1987). *Motricidad humana y fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Editorial Pila Teleña. Buen.

TRIGO, D. (1999). *Enciclopedia de estimulación temprana*. Editorial Barcelona. Mad.

TORRES, J. (2009). *Juegos y dinámicas*. Editorial Luz. Gua.

VAZQUEZ, D. (1990). *La actividad motriz en el niño de 3 años en adelante*. Editorial España. Mad.

VENEGAS, J. (2005). *Diccionario para entender la actividad física*. Editorial Lexus. Ecu.

WILNER, S. (1993). *Guía didáctica y metodología de las unidades 2*. Editorial Edición Primera. Snalme.

ZARCO, J. (1992). *Desarrollo infantil y Educación Física*. Ediciones Aljibe. Cal.

### Lincografía

[www.google.com](http://www.google.com) definición de la gimnasia a manos libres,

definición de motricidad,

ejercicios de la gimnasia a manos libres,

definición de entrenamiento deportivo.

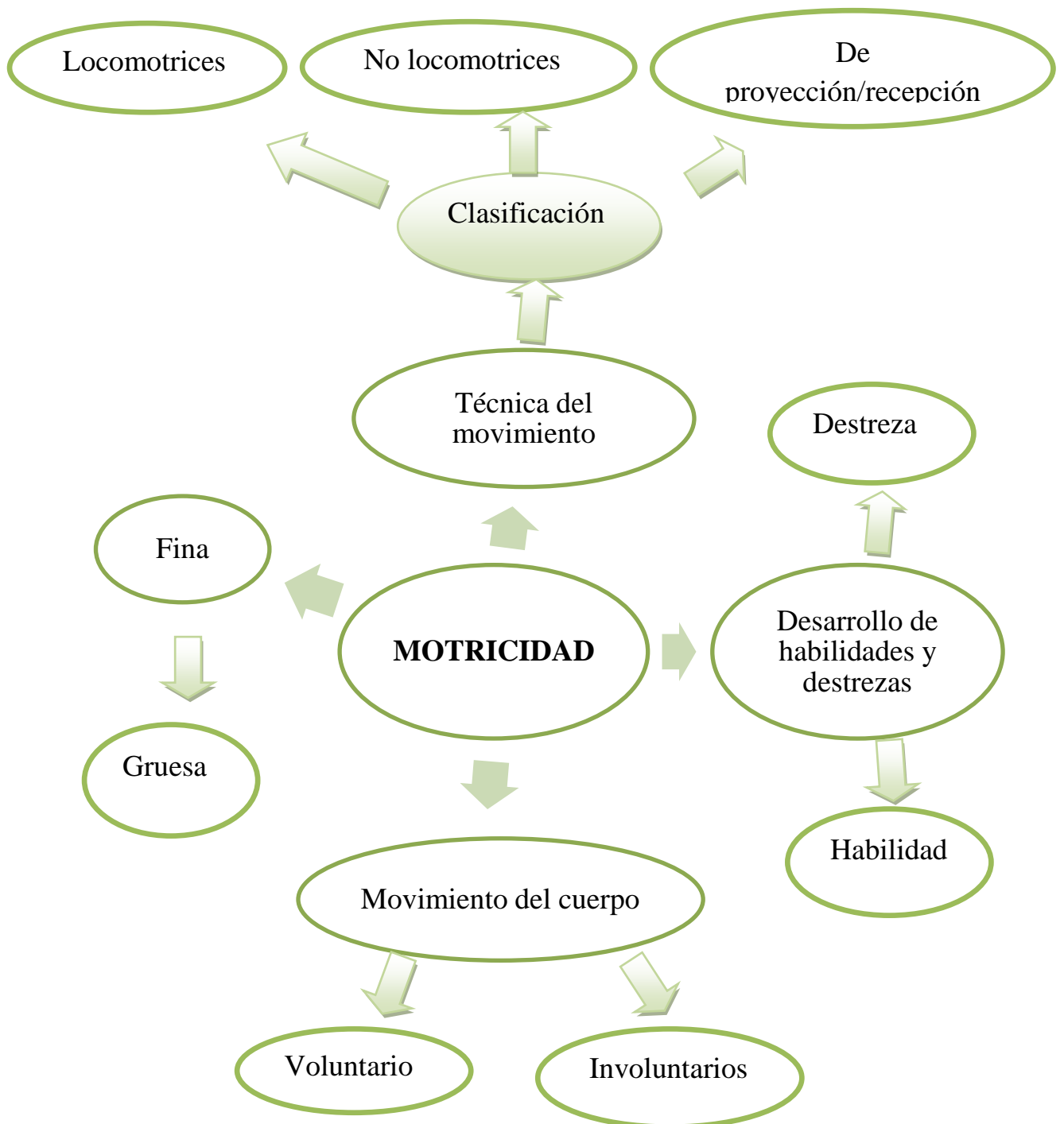
ANEXOS

# ANEXOS



## ANEXO 1

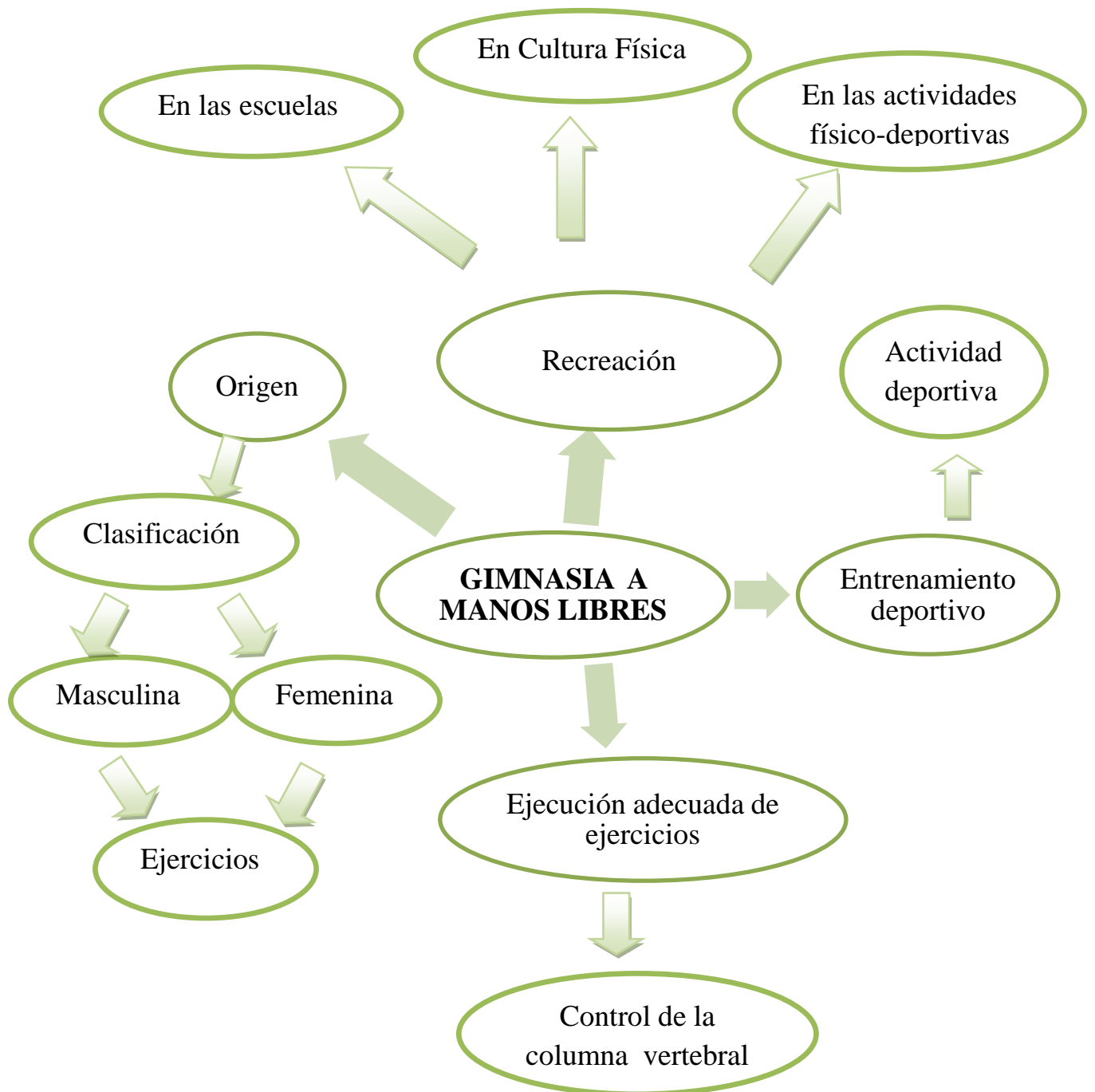
### DIAGRAMA DEL CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE





## ANEXO 2

### DIAGRAMA DEL CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE



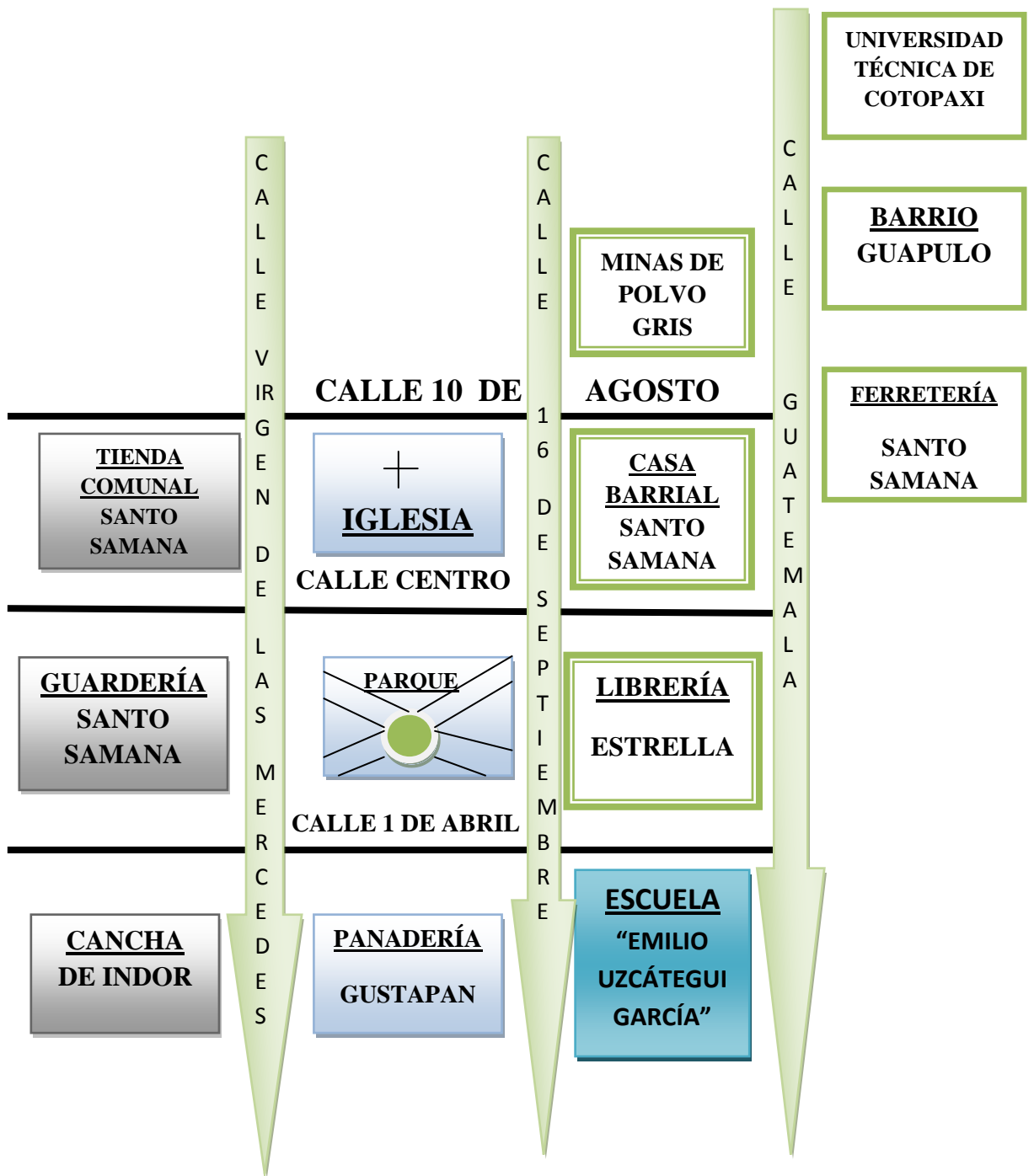
### ANEXO 3

#### NÓMINA DE ESTUDIANTES

<b><u>NÓMINA DE ESTUDIANTES</u></b> <b>ESCUELA FISCAL "EMILIO UZCÁTEGUI GARCÍA"</b> <b>AÑO DE BÁSICA.- SÉPTIMO (UNICO)</b>	
<b>NOMINA</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>
<b>N.-</b>	<b>HOMBRES</b>
<b>1</b>	ANTE PILATASIG JEFERSON DAVID
<b>2</b>	CANCHALA TIPANLUIZA JORGE ESTALIN
<b>3</b>	CHICAIZA TIBAN WILLI SERBANDO
<b>4</b>	GERVACIO CHICAIZA ANDERSON FABRICIO
<b>5</b>	PILATASIG CANDO JEISON GUSTAVO
<b>6</b>	TIPANLUIZA CHICAIZA JEFERSON RIGOBERTO
<b>7</b>	TIPANLUIZA TIPÁNLUISA BRAYAN JOEL
<b>8</b>	TOAQUIZA ILAQUICHE LEONARDO JAVIER
<b>9</b>	TOAQUIZA TOÁQUIZA EDISON GEOVANI
	<b>MUJERES</b>
<b>1</b>	CANDO GERVACIO KATERINE GABRIELA
<b>2</b>	CANDO PICHUCHO MAYRA LEONOR
<b>3</b>	IZA PILATASIG EVELYN YAJAIRA
<b>4</b>	LLOMITOA CHITO JESSICA PAOLA
<b>5</b>	PILATASIG CHICAIZA DIANA MARISOL
<b>6</b>	PILATASIG CHICAIZA JESSICA GUADALUPE
<b>7</b>	TIPANLUIZA CHICAIZA DEYSI ANABEL

## ANEXO 4

### CROQUIS DE UBICACIÓN DE LA ESCUELA “EMILIO UZCÁTEGUI GARCÍA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI



## ANEXO 5



### MODELO DE REGISTRO DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA						
GRUPO DE TRABAJO: Estudiantes del séptimo año de educación básica						
Fecha:			Hora de inicio.....			
Lugar: Escuela “Emilio Uzcátegui García”			Hora de finalización.....			
		TIPO DE PARTICIPACIÓN				
		POSITIVA O NEGATIVA				
N.-	APELLIDO Y NOMBRES	Realiza el rol adelante	Realiza la vertical de cabeza	Realiza la media luna	Gatea	Roda
1	Ante Pilatasig Jefferson David					
2	Cánchala Tipanluiza Jorge Stalin					
3	Cando Gervasio Katherine Gabriela					
4	Cando Pichucho Mayra					
5	Chicaiza Tiban Willi Servando					
6	Gervasio Chicaiza Anderson Fabricio					
7	Iza Pilatasig Evelyn Yajaira					
8	LLomitoa Chito Jesica Paola					
9	Pilatasig Cando Jeison Gustavo					
10	Pilatasig Chicaiza Diana Marisol					
11	Pilatasig Chicaiza Jesica Guadalupe					
12	Tipanluiza Chicaiza Deysi Anabel					
13	Tipanluiza Chicaiza Jefferson Rigoberto					
14	Tipanluiza Tipánluiza Brayan Joel					
15	Toaquiza Ilaquiche Leonardo Javier					
16	Toaquiza Toáquiza Edison Geovany					

## ANEXO 6

### MODELO DE ENCUESTA

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta N: 1

Fecha:

Dirigido a: los estudiantes del séptimo año de básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” de la ciudad de Latacunga del barrio Santo samana

Tema: La motricidad y su importancia en la práctica de la gimnasia a manos libres

Objetivo: Mejorar la motricidad mediante la práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García”

Investigador: Darwin Tandalla

Indicadores generales:

La motricidad es un factor importante que incide en forma directa en la práctica de la gimnasia a manos libres, pero que en muchos casos no se le toma en cuenta provocando fracaso y decepción anímica en los estudiantes por la incorrecta información

Como investigador deseo llegar a conocer este problema en su totalidad como son sus causas y efectos por lo que solicito de la manera más comedida se sirva proporcionarme la información necesaria veraz, sincera, pues de ello depende la solución de este problema

Seleccione la respuesta que crea adecuada y/o escriba su comentario donde lo solicite

1.- ¿Cuándo mueve los ojos cree usted que esta realizando movimiento con su cuerpo?

SI

NO

2.- ¿Le gustaría practicar la gimnasia a manos libres?

SI  NO

3.- ¿Cuándo gatea mueve el brazo y la pierna:

Alternadamente brazo y pierna  Brazo y pierna iguales

4.- ¿Cuántos saltos usted realiza con la cuerda en 2 minutos?

50  100  150

5.- ¿Cuándo camina los pasos que da son?

Largos  Rápidos

Cortos  Lentos

6.- ¿La gimnasia a manos libres es un deporte:

Divertido  No divertido

7.- ¿Ha realizado alguna vez presentaciones de la gimnasia a manos libres?

SI  NO

8.- ¿Ha recibido alguna vez en su escuela clases de gimnasia a manos libres?

SI  NO

9.- ¿Los ejercicios de la gimnasia a manos libres son:

Rol adelante  Salto alto

Salto largo

10.- ¿Cree usted que los ejercicios de la gimnasia a manos libres son:

Fáciles de realizar  Difíciles de realizar

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**