



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

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

Mención: Cultura Física

**TEMA: “LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA
EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL
OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO
NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO
DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”**

AUTOR: Edwin Patricio Gallo Guerrero

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

AMBATO-ECUADOR

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire con C.I.: 180191350-8 en mi calidad de tutora del trabajo de Graduación sobre el tema: **“LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”** desarrollado por el egresado GALLO GUERRERO EDWIN PATRICIO, 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.

.....

Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación sobre: **“LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA 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.

.....
Gallo Guerrero Edwin Patricio

C.C.: 050273552-5

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA 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.

.....
Gallo Guerrero Edwin Patricio

C.C.: 050273552-5

AUTOR

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

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentada por el Sr. **GALLO GUERRERO EDWIN PATRICIO**, 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

09/Septiembre/2013

.....
DR. MG. ROSA MARLENE BARQUÍN YUQUE
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova
1800749184
MIEMBRO

.....
Ing. Emp. Mg: Álvaro Fernando Vargas Álvarez
1802967214
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a cada una de las personas que hicieron posible esta investigación, a mis padres, hermanos, cuñada y sobrinas que son mi inspiración para seguir superándome, a la Universidad Técnica de Ambato que permitió realizar mi meta.

Lo dedico a mis noches de desvelo, al tiempo no compartido con mi familia porque sacrifique su tiempo junto a mí; y a las personas que siempre motivaron mi superación.

A mis padres, porque creyeron en mí dándome ejemplos dignos de perseverancia.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la vida y por el don de la sabiduría, a mi familia por ser el pilar fundamental de mi vida. A todos mis maestros que aportaron a mi formación. Para quienes me enseñaron más que el saber científico, a quienes me enseñaron a ser lo que no se aprende en salón de clase y a compartir el conocimiento con los demás.

A todas las personas que de una u otra forma, me ayudaron a seguir adelante en todo momento y a mi tutora de tesis, Ing. Marcia Vásquez por su confianza, amistad y apoyo en mi investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	3
1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.	8
1.2.3 PROGNOSIS.	10
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	10
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.	10
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.3 JUSTIFICACIÓN.	12
1.4 OBJETIVOS.	13
1.4.1 Objetivo General.....	13
1.4.2 Objetivos Específicos.	13

CAPITULO 2.....14

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....14

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....14

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....15

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES18

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 19

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE20

SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....21

VARIABLE INDEPENDIENTE: GIMNASIA A MANOS LIBRES21

GIMNASIA A MANOS LIBRES21

GIMNASIA.....24

DEPORTES.....26

CULTURA FÍSICA28

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR30

CAPACIDADES FÍSICAS.....30

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.....32

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....35

RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR.....38

2.5 HIPÓTESIS41

CAPITULO 3.....42

3.1 Enfoque42

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN42

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....43

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA45

Población.....45

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 46

VARIABLE INDEPENDIENTE: Gimnasia a Manos Libres.....	46
VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Físico Motor.....	47
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	48
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	50
CAPÍTULO 4.....	52
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS	52
4.1.1 OBSERVACIÓN.	52
4.1.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS ...	56
4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	74
CAPITULO 5.....	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
CAPITULO 6.....	81
6.1 DATOS INFORMATIVOS	81
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	82
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	82
6.4 ÁRBOL DE OBJETIVO	83
6.5 OBJETIVOS.....	84
6.6 Matriz de involucrados.....	85
6.7 LÍNEA BASE.....	85
6.8 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	89
BIBLIOGRAFÍA.....	101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS	8
GRÁFICO 2: RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	18
GRÁFICO 3: CONSTELACIÓN DE IDEAS V.I.	19
GRÁFICO 4: CONSTELACIÓN DE IDEAS V.D.	20
GRÁFICO 5: ACTIVIDADES DEPORTIVAS	56
GRÁFICO 6: DEPORTE QUE PRACTICA	57
GRÁFICO 7: REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS	58
GRÁFICO 8: EXISTE MOTIVACIÓN.....	59
GRÁFICO 9: CALIENTA ANTES DE LA CLASE.....	60
GRÁFICO 10: SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE	61
GRÁFICO 11: ACTIVIDADES DEPORTIVAS	62
GRÁFICO 12: DEPORTE QUE PRACTICA	63
GRÁFICO 13: REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS	64
GRÁFICO 14: EXISTE MOTIVACIÓN.....	65
GRÁFICO 15: CALIENTA ANTES DE LA CLASE.....	66
GRÁFICO 16: SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE	67
GRÁFICO 17: ACTIVIDADES DEPORTIVAS	68
GRÁFICO 18: DEPORTE QUE PRACTICA	69
GRÁFICO 19: REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS	70
GRÁFICO 20: EXISTE MOTIVACIÓN.....	71
GRÁFICO 21: CALIENTA ANTES DE LA CLASE.....	72
GRÁFICO 22: SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE	73
GRÁFICO 23: ÁRBOL DE OBJETIVOS	81

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1: NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	44
CUADRO N° 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE	46
CUADRO N° 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE	47
CUADRO N° 4: TIPOS DE INVESTIGACIÓN	48
CUADRO N° 5: PREGUNTAS REFERENTES	50
CUADRO N° 6: PLAN OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
CUADRO N° 7 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	56
CUADRO N° 8: DEPORTE QUE PRACTICA.....	57
CUADRO N° 9 REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS.....	58
CUADRO N° 10 EXISTE MOTIVACIÓN	59
CUADRO N° 11 CALIENTA ANTES DE LA CLASE	60
CUADRO N° 12 SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE.....	61
CUADRO N° 13 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	62
CUADRO N° 14 DEPORTE QUE PRACTICA.....	63
CUADRO N° 15 REALIZA ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	64
CUADRO N° 16 EXISTE MOTIVACIÓN	65
CUADRO N° 17 CALIENTA ANTES DE LA CLASE	66
CUADRO N° 18 SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE.....	67
CUADRO N° 19 ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	68
CUADRO N° 20 DEPORTE QUE PRACTICA.....	69
CUADRO N° 21 REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.....	70
CUADRO N° 22 EXISTE MOTIVACIÓN	71
CUADRO N° 23 CALIENTA ANTES DE LA CLASE	72
CUADRO N° 24 SE CANSA DESPUÉS DE LA CLASE.....	73
CUADRO N° 25 MATRIZ DE INVOLUCRADOS	85
CUADRO N° 26 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	89
CUADRO N° 27 ESTRATEGIAS DE MONITOREO:	96
CUADRO N° 28: EVALUACIÓN DE RESULTADOS:	97

ANEXOS

ANEXO N° 1: MAPA DEL CANTÓN SALCEDO	104
ANEXO N° 2: CROQUIS DE UBICACIÓN DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” EN LA CIUDAD DE SALCEDO.	105
ANEXO N° 3: FOTOGRAFÍA COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO”	106
ANEXO N° 4: CUESTIONARIO	107
ANEXO N° 5: ENTREVISTA	110
ANEXO N° 6: NÓMINA DE ESTUDIANTES OCTAVO AÑO PARALELO “A”	112
ANEXO N° 7: NÓMINA DE ESTUDIANTES OCTAVO AÑO PARALELO “B”	113
ANEXO N° 8: NÓMINA DE ESTUDIANTES OCTAVO AÑO PARALELO “C”	114
ANEXO N° 9: CD INTERACTIVO	115
ANEXO N° 10: FOTOGRAFÍA CON LOS DOCENTES	116
ANEXO N° 11: FOTOGRAFÍAS CON ESTUDIANTES	117

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”

AUTOR: Edwin Patricio Gallo Guerrero

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

RESUMEN:

Identificado el problema de la pérdida en la práctica de la gimnasia a manos libres de los estudiantes, que se considera el conjunto de valores, agilidad, destrezas, movimiento, fuerza y modos de comportamiento que funcionan como elemento en el ámbito social; en la práctica de la gimnasia a manos libres que se transmiten mediante la enseñanza de los docentes, pudiéndose considerar específicos o no de un lugar determinado y juegos populares, inmersos en actividades lúdicas, arraigadas en una sociedad, que se encuentran muy difundidas en una población, comunidad, territorio, que generalmente se conjugan entre ellas.

La gimnasia a manos libres es una disciplina muy creativa y de mucha destreza ya que las personas que la practican deben llevar una vida llena de sacrificios y de entrenamiento para mantener un ritmo de práctica al realizar los ejercicios.

Actualmente muchos estudiantes no practican actividades deportivas porque, día con día se dejan llevar de malos hábitos especialmente con la influencia de extranjerismos y la presencia del mal uso de la tecnología

La hipótesis del trabajo e investigación fue LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI. Con lo que se pretende motivar la práctica de los mismos.

El contenido de la investigación comprende en motivar a la comunidad educativa a la práctica de la gimnasia a manos libres y no dejar a un lado esta disciplina que es muy llamativa para practicarla.

Palabras claves:

- ✓ Gimnasia
- ✓ Destrezas
- ✓ Movimientos
- ✓ Fuerza
- ✓ Agilidad
- ✓ Enseñanza
- ✓ Disciplina
- ✓ Entrenamiento
- ✓ Rendimiento
- ✓ Motivar

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, tiene por objeto rescatar, aplicar y difundir la gimnasia a manos libres mediante la elaboración de un Cd en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

Capítulo 1.- Identificación del problema; La escasa práctica de la gimnasia a manos libres dentro de la Comunidad Educativa se ha producido porque se da prioridad a otras disciplinas, y no se fomenta a los estudiantes a que practiquen la gimnasia a manos libres, se ha analizado el contexto para determinar los descriptores, causas de la problemática para el estudio presente.

Capítulo 2.-Partiendo de la política del buen vivir y las buenas costumbres se rescata la actividad física y la gimnasia a manos libres para mantener una sociedad activa y saludable. Sobre el tema de investigación planteado se propone rescatar la práctica de la gimnasia a manos libres, y aplicarlos en los estudiantes del octavo grado del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

Capítulo 3.- La metodología, se ha realizado con las técnicas de investigación, la observación a los estudiantes del octavo grado del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” la encuesta a docentes, estudiantes, la entrevista a la Lcda. Catalina Jácome, docente de Cultura Física, con herramientas como el cuestionario, que ha permitido verificar la hipótesis.

Capítulo 4.- Análisis e interpretación de los datos e información levantada, que generan resultados cualitativos y cuantitativos, para la verificación de la hipótesis enuncie que fue alternativa.

Capítulo 5.- Conclusiones y recomendaciones que se originan de las técnicas de investigación, aplicadas en un plan de campo, con corresponsabilidad para ser efectivo, eficiente, y eficaz la investigación.

Capítulo 6.- Aplicamos la metodología del marco lógico por describir las actividades, sub actividades, que reflejan en el logro del objetivo general el propósito hasta llegar a cumplir el fin, que es el efecto en el árbol de objetivos.

Con ello se ha ido construyendo el conocimiento, para el cumplimiento del estudio de la gimnasia a manos libres en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.

La escasa creatividad, comprensión y aplicación del Movimiento como Medio de Educación y Expresión Corporal, no se sustentan en el conocimiento e interiorización del esquema corporal y sus etapas de desarrollo de los estudiantes del sistema Educativo Nacional, en el estudio de las demandas y requerimientos sociales, los adelantos científicos y el desarrollo técnico y tecnológico; enmarca, la deficiente formación de los alumnos de la Carrera de Cultura Física. Por lo que se requiere formar docentes especializados; que manejen métodos (cinético, psicomotriz, etc.) y principios del movimiento e intervenir con altos niveles de credibilidad en la planificación, organización y administración de la Cultura Física

en general y de la gimnasia (educativa-formativa, demostrativa y deportiva) en particular, acordes con las necesidades y demandas locales y regionales.

En el Plan Curricular de la Carrera de Cultura Física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, denominado “El Movimiento como Medio de Educación y Expresión Corporal”, cuyo propósito es facilitar a los estudiantes los conocimientos teóricos metodológicos y técnicos que les habilita para determinar la problemática dentro de la gimnasia a manos libres, investigar las causas que la generan; así como caracterizar el entorno de la problemática de la desorganización deportiva y la ausencia de liderazgo.

Se abordará las teorías del dominio de los Mandos Motores y Sensoriales Motores, Cualidades Coordinativas, La Destrezas Motrices y su nivel de dificultad.

En la formación del Profesional de la Cultura física y los Deportes; Las condiciones en que se llevan a cabo las diferentes metodologías y presentación de los ejercicios físicos son trabajadas, al margen de los procesos histórico sociales, la planificación, ejecución, gestión y evaluación de las actividades físicas y las del deporte que consideran al movimiento como medio de educación y expresión corporal requieren: que los profesionales de Cultura Física conozcan, interioricen, dominen y apliquen los procesos técnico- metodológicos en la presentación de los ejercicios, en razón de su historicidad y las actuales tendencias de la Cultura Física; considerando además los intereses y necesidades de los estudiantes del Sistema Educativo Nacional, de las instituciones del deporte formativo educativo, el de competencia, y de manera especial, las actividades físicas de masificación en pos del mejoramiento de la calidad de vida a nivel local, Regional y Nacional.

El rendimiento físico motor en la juventud estudiantil de la Provincia de Cotopaxi, no se ve desarrollada en su totalidad por que los estudiantes no desean ser participativos en las clases de Cultura Física o a su vez la manera o técnicas impartidas del docente para enseñar a sus alumnos no es la adecuada.

La heterogeneidad de las clases y el número de alumnos son dos de los obstáculos para sacar el mayor provecho sesiones de Educación Física. Los alumnos de un mismo curso presentan unas notables diferencias a nivel evolutivo, son un inconveniente a la hora de ejecutar los ejercicios de gimnasia a manos libres, en función de las características individuales y de las circunstancias personales. Ante esta situación, el profesor subjetiviza la evaluación de los resultados de carácter procedimental o implementa la misma a través de los conceptos o las actitudes.

En general, los métodos que exigen esfuerzos continuos, aunque sean de mediana intensidad, son rechazados por la mayoría de estudiantes, las causas suelen ser diversas: monotonía, aburrimiento.

Unido a lo anteriormente expuesto se encuentran, además, las elevadas demandas de rendimiento en todos los ámbitos: familiar, social y académico, etc. Junto a la insuficiente labor preventiva que se realiza en este contexto, "los chicos están superando esta etapa sin ningún tipo de ayuda u orientación". Este hecho puede ocasionar la aparición de diversos trastornos, cuya solución requiere la intervención y la orientación tutorial. Así mismo, la incidencia de disfunciones leves como expectativas poco realistas, creencias rígidas, o exceso o déficit de motivación, provoca una influencia negativa en la obtención de un rendimiento físico motor acorde a su capacidad.

En el área de Cultura Física la situación es más comprometida, quizá debido a las dificultades que encierra el comprobar y registrar los progresos y/o fracasos del alumnado, y al desconocimiento de instrumentos de evaluación que puedan ofrecer una información precisa al docente y al propio alumno.

La mayoría de profesores diseñan pruebas dirigidas exclusivamente a comprobar la calidad y cantidad de las tareas motrices encomendadas. Generalmente, se obvian los aspectos perceptivos, las emociones, las sensaciones, las experiencias, etc., que lleva implícito toda tarea motriz.

Por otro lado más de la mitad de los estudiantes se levanta con sueño por la mañana por cenar y costarse más tarde de lo recomendable, según advierte un estudio que subraya la necesidad de que los pequeños desayunen bien, algo que no hace sin embargo un 10% por falta de apetito o tiempo.

De forma mayoritaria en que los alumnos que no desayunan presentan peor rendimiento físico motor, debilidad y falta de energía y menor capacidad de atención y concentración.

La presente investigación se basa en la población que realiza una actividad física y desconoce que un adecuado calentamiento puede evitar lesiones y mejorar su rendimiento físico motor. El bajo rendimiento físico motor se refleja cuando no existe un adecuado calentamiento, que además repercute en lesiones musculares y traumatismo psicológico y ocasiona que los estudiantes al realizar una actividad física tiendan a alejarse de ella por cansancio o lesiones musculares.

La fatiga es una disminución reversible de la capacidad de rendimiento como reacción a las cargas de entrenamiento y mal estiramiento durante la etapa de calentamiento que se ve reflejado en las clases de Cultura Física, ya que los estudiantes no participan en su totalidad.

En el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi, se observó que los estudiantes del octavo año no tienen el conocimiento para realizar los ejercicios del gimnasia a manos libres en las clases de Cultura Física, y que el docente debe estar exigiendo a los estudiantes para que realicen la actividad que está programada para la clase.

En cierta forma tal vez el docente no utilizó la estrategia correcta para llegar al estudiante y que tome interés deportivo de la clase, las clases no son dinámicas para que los estudiantes colaboren y contribuyan para poder trabajar correctamente y obtener un rendimiento físico motor adecuado para la hora de clase.

La motivación no es la adecuada en la clase, para que el estudiante tome interés de ella, y es aburrida y los estudiantes no se diviertan y no quieren participar de la clase y no obtienen un buen rendimiento físico motor del estudiante.

No existe un dialogo con el estudiante sobre qué actividades realiza en su tiempo libre, y no realiza actividades físicas para el bienestar de su cuerpo ya que la actividad física es una parte muy importante que la persona y el estudiante debe realizar para mantenerse en buen estado de salud.

Estas no pueden ser todas las causas por las cuales el estudiante no tiene interés de la gimnasia a manos libres, pueden ser varios motivos: como problemas en el hogar, falta de alimentación, mala influencia de las amistades en fin son varias razones las cuales influyen para que el estudiante no tenga interés deportivo y no alcance un rendimiento físico adecuado.

Como conclusión el docente no realiza charlas con los estudiantes para motivar e incentivar al estudiante que realice más actividad física tanto dentro de la institución como fuera de ella, no comparte experiencias para que el estudiante tome la decisión de participar de la clase de Cultura Física con mucho más interés.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.

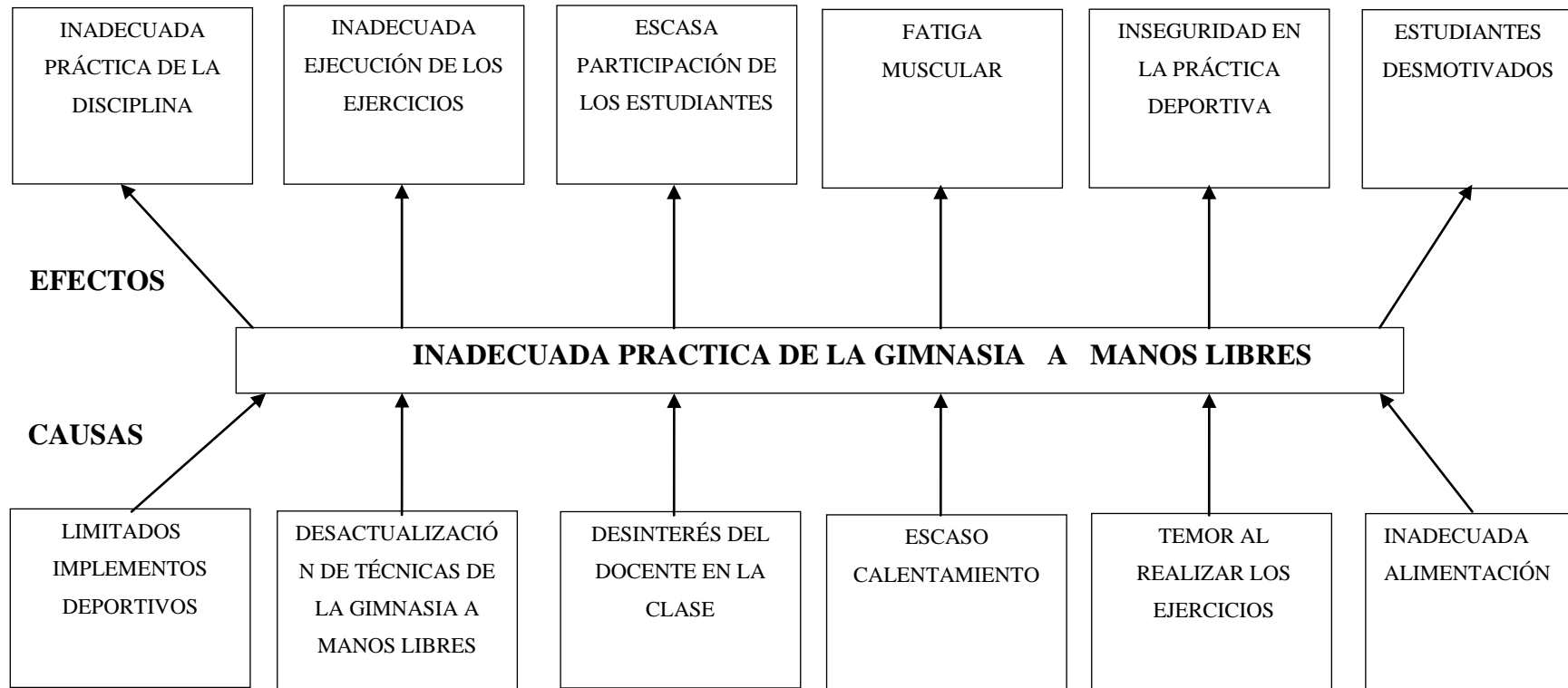


Gráfico 1: Árbol de problemas

Autor: Patricio Gallo

Análisis Crítico

Puedo decir que al referirnos a gimnasia a manos libres, limitados implementos deportivos para la práctica de ella, nos trae como consecuencia una inadecuada práctica de la disciplina en la clase, ya que los estudiantes no tienen como hacer repeticiones de los ejercicios impartidos en la clase de Cultura Física.

El docente no actualiza sus técnicas de enseñanza y los estudiantes tienen una inadecuada ejecución de los ejercicios de gimnasia a manos libres, ya que el docente no exige al estudiante que trabaje los ejercicios a manos libres de manera correcta y consiente.

Esto nos lleva a otro punto importante es el desinterés del docente en la clase, llevando a la escasa participación de los estudiantes durante la clase de Cultura Física.

También se puede observar el escaso calentamiento durante la clase, que llevara a cabo a una fatiga muscular de los estudiantes.

Ocasionalmente causa temor al realizar los ejercicios con inseguridad en la práctica deportiva, al temor de la burla de los demás compañeros por un ejercicio mal ejecutado.

Algo muy importante que no se puede dejar de mencionar es la inadecuada alimentación del estudiante, ya que esto lleva a cabo que el estudiante va a estar desmotivado, desconcentrado durante la clase de Cultura Física. Esto lleva a que no va a tomar atención en los ejercicios que se estén dando durante la clase y no podrá ejecutar correctamente las repeticiones y así mejorar el rendimiento físico motor para realizar la gimnasia a manos libres.

1.2.3 PROGNOSIS.

La escasa práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes del octavo grado de Educación Básica del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi, ocasionará problemas en el rendimiento físico motor de cada uno de ellos, esto ocasionara que el estudiante sea temeroso a realizar ejercicios de gimnasia a manos libres.

También es un factor el entorno de la clase ya que si sus compañeros se burlan de los estudiantes que no pueden realizar correctamente un ejercicio de gimnasia a manos a manos libres tienden a ser temerosos por la burla que van a recibir de sus compañeros cuando haya ejecutado un ejercicio con un mal procedimiento y no lo realice correctamente.

La mala ejecución de los ejercicios se gimnasia a manos libres por temor a las burlas de los compañeros, puede llegar a causar alguna lesión en los estudiantes q no son tan ágiles como los demás.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide la gimnasia a manos libres en el rendimiento físico motor de los estudiantes del octavo grado de Educación Básica del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” en el Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.

- ¿Qué es la Gimnasia a Manos Libres?
- ¿Cuáles son los ejercicios de Gimnasia a Manos Libres?

- ¿Cuál es la causa para que los estudiantes no obtengan un rendimiento físico motor adecuado?
- ¿Cuáles son los beneficios que obtiene al realizar ejercicios de Gimnasia a Manos Libres?
- ¿Existe una planificación acorde a la edad de los estudiantes?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.6.1 DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS.

Campo: Cultura Física:

Área: Educación Física.

Aspecto: Gimnasia a Manos Libres.

1.2.6.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL.

La presente investigación se realizara con los estudiantes del octavo grado de Educación Básica del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

1.2.6.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL.

La presente investigación se desarrollara en el periodo académico Septiembre 2012-Abril 2013.

1.3 JUSTIFICACIÓN.

Este trabajo es **factible** porque tengo el apoyo de la señora Rectora del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de la ciudad de Salcedo en la Provincia de Cotopaxi que me permitió ingresar al establecimiento, para realizar el trabajo con el apoyo de los señores estudiantes y del señor Profesor de Cultura Física prestándome su ayuda y proporcionándome de información verídica.

La **originalidad** de este trabajo se basa en que lo estoy realizando en la institución con la ayuda de autoridades y por medio de diferentes técnicas, la observación, preguntas y diálogos con el profesor e implicados para obtener una información verídica.

La **importancia** de realizar esta investigación es que voy a aportar con nuevos comentarios, nuevos criterios para mejorar el rendimiento físico motor de los estudiantes, ya que el profesor va a tener nuevos métodos de enseñanza, el interés deseado por los estudiantes para que realicen clases más participativas y obtener el rendimiento físico motor adecuado.

Los **beneficiarios** de la investigación vamos a ser todos, como investigador por aportar con criterios nuevos que podrán servir para un cambio, el profesor porque va a tener clases con más disponibilidad de los estudiantes e interés deportivo, los estudiantes porque van a trabajar con más entusiasmo, así desarrollara un mejor rendimiento físico y una vida saludable, los padres tendrán hijos más activos e interesados hacia el deporte y que se alejen de los malos vicios.

La **utilidad** de esta investigación es importante porque quedara como precedente en la institución y así poder seguir investigando sobre la gimnasia a manos libres, también se utilizara como referente para los demás estudiantes que sigan integrando el Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 Objetivo General.

Determinar la influencia de la gimnasia a manos libres en el rendimiento físico motor de los estudiantes del octavo grado de Educación Básica del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- a) Identificar las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres.
- b) Evaluar las causas-efectos por un inadecuado rendimiento físico motor.
- c) Analizar alternativas de solución al problema del inadecuado rendimiento físico motor de los estudiantes.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

La motricidad y su importancia en la práctica de gimnasia de manos libres en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Emilio Uzcategui García de la Ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi.

Autor: Tandalla Arequipa Darwin Gustavo.

Tutora: Dra. Mercedes del Carmen López Chico.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Este proyecto se sustenta dentro del paradigma crítico propositivo como una alternativa para la presente investigación, la cual tiene como base el cambio del esquema educativo. Señalamos que es crítico porque cuestiona la situación actual, la realidad de las medidas educativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, es propositivo porque no se detiene en la observación de los fenómenos, sino busca y plantea alternativas de solución social y deportiva al problema investigado.

Según Edgar Lopategui Corsino (s/a) “La educación se enfoca en satisfacer las necesidades de cada estudiante. Declara la importancia de la enseñanza individualizada a través de la auto-educación y auto-actividad. Desde el

punto de vista de la educación física, la exploración de las propias capacidades e intereses conducen directamente a mayores destrezas y ajustes de la naturaleza.”

La filosofía de Rousseau tiene repercusiones positivas en el campo de la educación física y deportes. Sabemos que se fomentaba la educación de la mente y el cuerpo simultáneamente. Esto implica que el bienestar físico mejora el apresto (la buena disposición) para aprender destrezas mentales, morales y sociales; por ejemplo: Mediante las actividades físicas el individuo desarrolla su bienestar total. Un escenario natural provee un ambiente de aprendizaje excelente para el desarrollo de las destrezas sociales, intelectuales y físicas.

El desarrollo de la investigación bajo el problema: **“LA INCIDENCIA DE LA GIMNASIA A MANOS LIBRES EN EL RENDIMIENTO MOTOR”** requiere de un análisis crítico-propositivo, basado en los referentes cuantitativo y cualitativo, metodológico y axiológico.

Como conclusión decimos que la práctica de actividad física es el complemento de desarrollo integral de la persona como ser humano.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Constitución de la República:

Sección Quinta

Niñas, Niños y Adolescentes

Art. 45.- El estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes y aseguraran el ejercicio pleno de sus derechos; se aplicara el principio de sus interés superior, y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno permitirá la

satisfacción de las necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

La Ley del Deporte.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.

Código de la Niñez y Adolescencia

Capítulo III

Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.

Declaraciones

Declaración de los Derechos y Deberes del hombre (ago/26/1789), en el artículo 15 “Toda persona tiene derecho a descanso, a una honesta recreación y a la oportunidad de emplea útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”.

Declaración Universal de los Derechos Humanos (10/dic./1948), establece en su artículo 2 “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

La participación ciudadana, la interculturalidad, el fomentar activas las costumbres y tradiciones de la localidad, región, a nivel nacional, el respeto a lo ancestral, y a las diversas culturas, con costumbres propias de un territorio.

Acuerdos Internacionales

Conferencia ONU sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y Medio Ambiente, realizada en 1976 en Vancouver – Canadá, “...que la RECREACIÓN es necesidad fundamental del hombre contemporáneo...”.

Asamblea General ONU de 1980, establece que, para el hombre “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la RECREACIÓN debe considerarse como una necesidad básica y fundamental para su desarrollo”, Reconociendo a la Recreación, como una NECESIDAD y DERECHO de todo ser humano.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

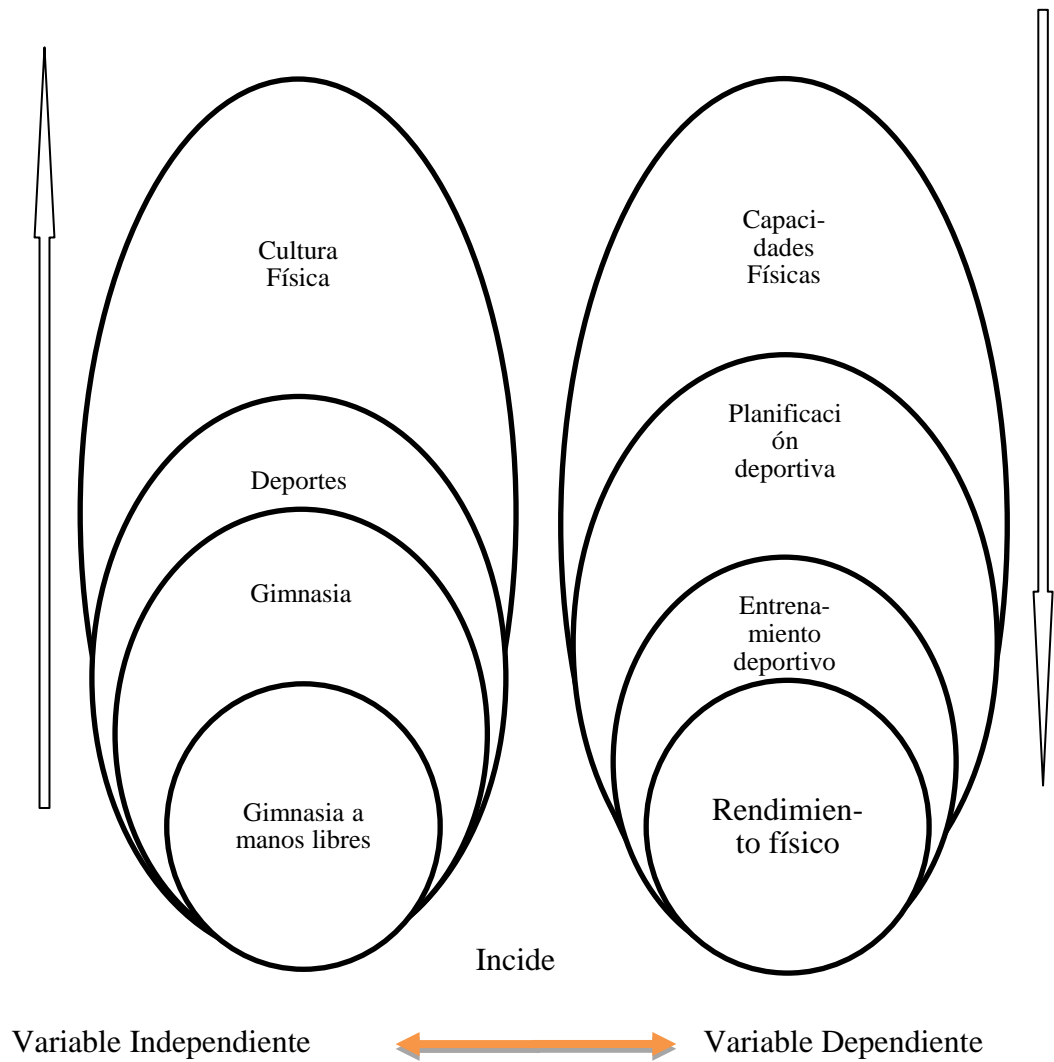


Gráfico 2: Red de Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: Patricio Gallo

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

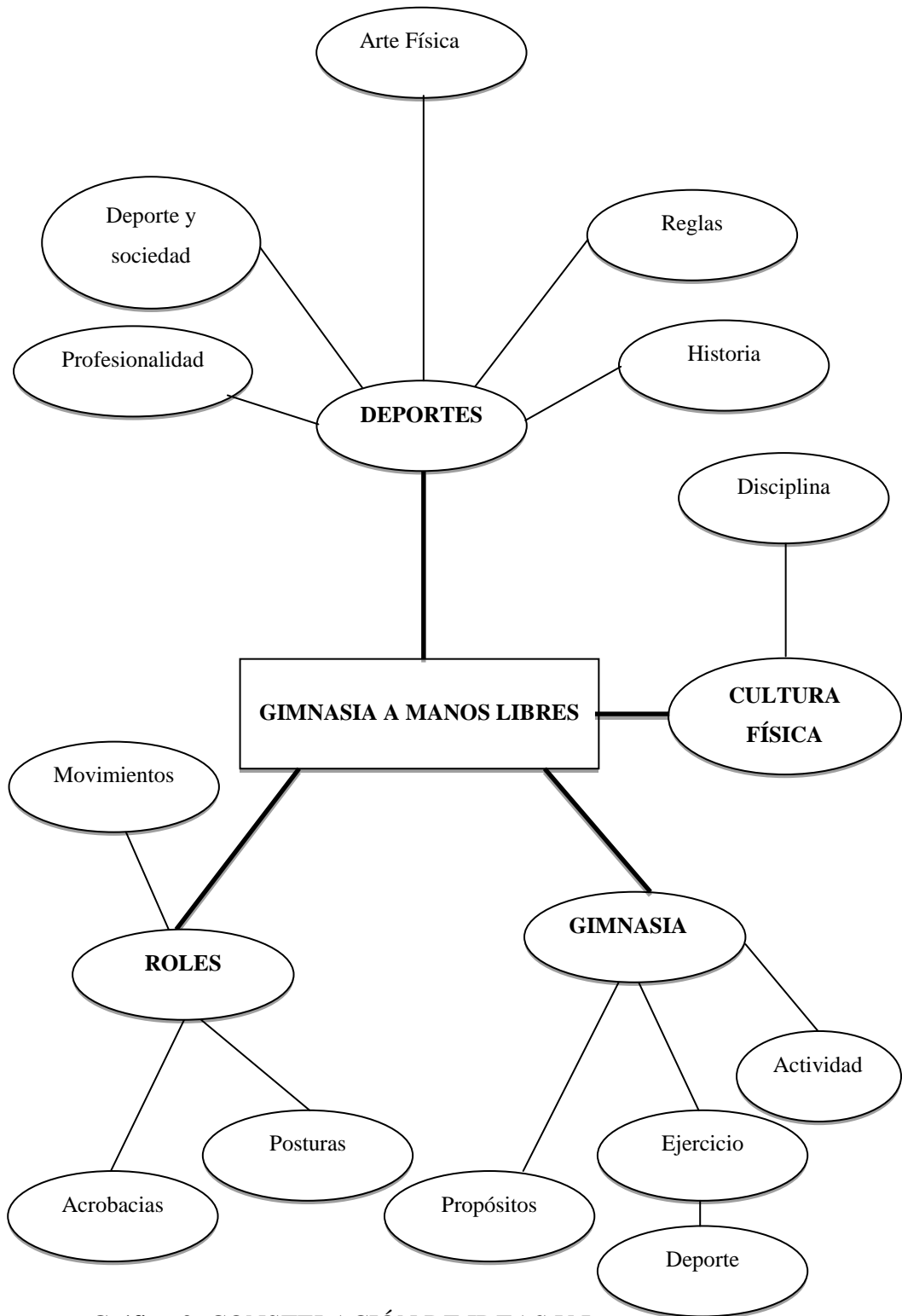


Gráfico 3: CONSTELACIÓN DE IDEAS V.I.

Elaborado por: Patricio Gallo

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

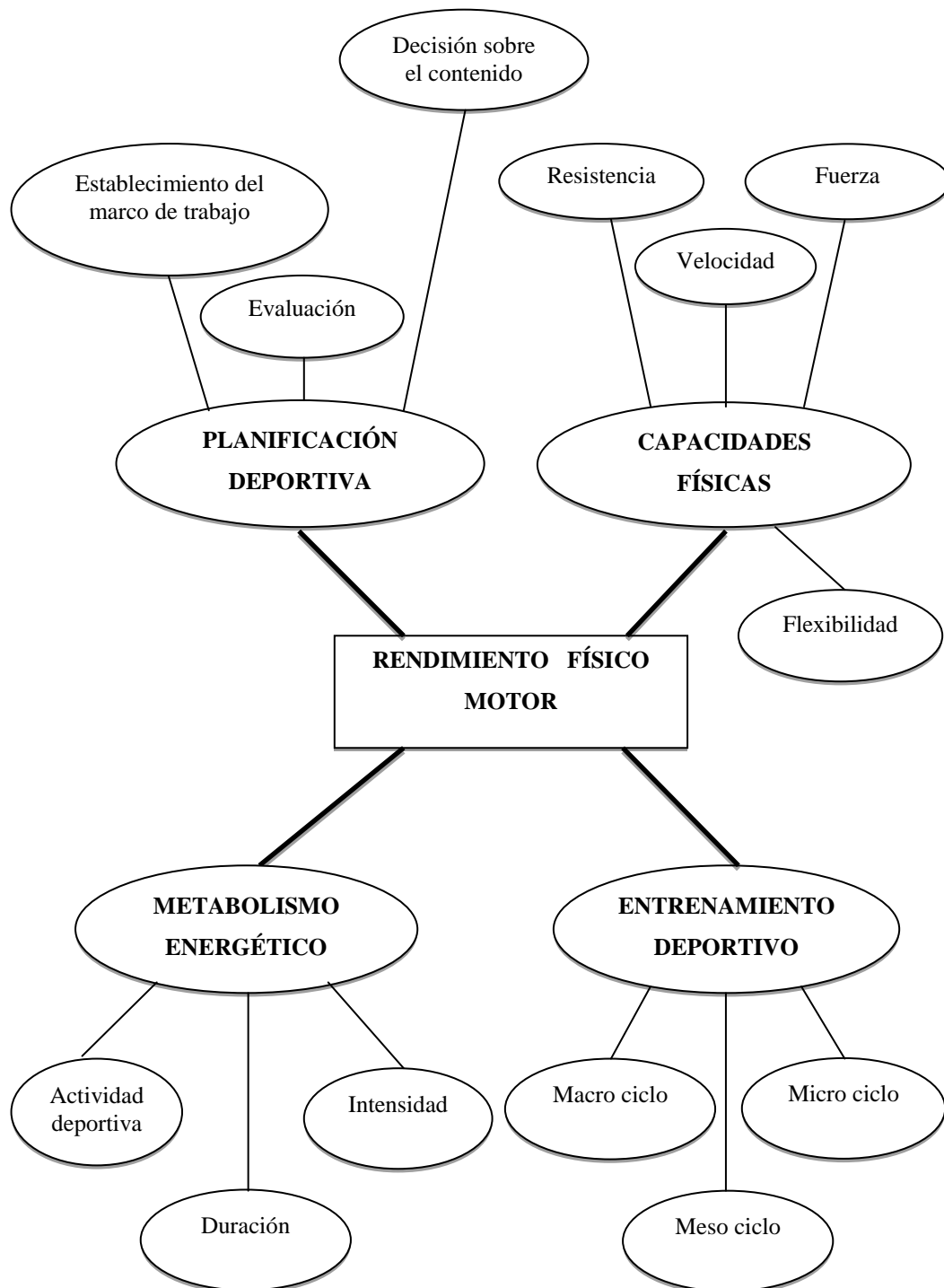


Gráfico 4: CONSTELACIÓN DE IDEAS V.D.

Elaborado por: Patricio Gallo

SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: GIMNASIA A MANOS LIBRES

GIMNASIA A MANOS LIBRES

“Encontrar un concepto claro sobre que lo significa la “gimnasia a manos libres” sería como un trabajo algo “rebuscado”, pero si podemos hablar sobre todo lo que implica esta disciplina. Dentro de la gimnasia a manos libres encontramos los “Roles” que se contemplan dentro de la gimnasia, también están las conocidas “Posiciones invertidas”, las “Reacciones, arcos y volteos, así como también las “Pirámides Sencillas”, pero también se basa en la práctica de los valores como ser humano, los que constan del amor y también la amistad.” ARAUJO, C. (2001).

“Los “roles”, en singular “rolido”, son los movimientos que se realizan con los brazos, o la postura que éstos mantienen durante algún tipo de ejercicio. En cuanto a la “posición invertida”, según se señala es una postura muy saludable en sus diferentes posiciones, pudiendo ser hecha con fuerza de brazos, o con los antebrazos como principal factor. En ésta última, es decir, en la postura con antebrazos, suele agilizar la mente, relajar el cuerpo, etc... Pero debe ser practicado por personas que no tengan ciertas enfermedades, ya que tiene ciertas contraindicaciones.” IBIDEM

“La gimnasia es un conjunto de movimientos donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, es uno de los deportes más elegantes, que se destaca por fuerte actividad muscular que define con exactitud el cuerpo masculino o femenino.” IBIDEM

“La gimnasia es famosa por sus impactantes acrobacias que siempre buscan la perfección y los gimnastas y entrenadores ponen todo de su parte para

ser cada día mejores, nos puede servir tanto de deporte como de distracción para las personas que lo practican y la audiencia. Este deporte nos ayuda al estiramiento y el elastisismo del cuerpo.” IBIDEM

“Los ejercicios en el piso se ejecutan con música, lo que distingue a este aparato. Esto brinda a las gimnastas la oportunidad de dar un toque personal a su rutina de acuerdo al tipo de música y coreografía que se elija. La presentación artística, la elegancia y el carácter atractivo de la rutina tienen gran peso a la hora de calificar cada rutina. Está considerada como la prueba reina de esta modalidad y es de las más esperadas por los aficionados ya que en ella se combinan la elegancia de ejercicios propios de la danza con sorprendentes ejecuciones acrobáticas.” IBIDEM

“Otro de los ejercicios que entran en el entrenamiento de la gimnasia manos libres, como lo vimos antes, son las reacciones, arcos y volteos, dentro de los que se enseña la técnica correcta para poder realizarlos, cumpliendo el fin de poder evadir alguna posible lesión que dañe partes del cuerpo esenciales dentro de la gimnasia. También nombramos las pirámides sencillas, las que constan de fuerza y concentración ya que la práctica consiste en poder sostener el cuerpo de los compañeros, equilibrándolos sobre uno mismo.” IBIDEM

“Y por último vimos los valores como ser humano, aquellos que buscan desarrollar la sana competencia, y la buena comunión con los pares, como modo de tener una excelente relación con la sociedad, tanto dentro como fuera de la gimnasia.” IBIDEM

“En la interpretación de roles, los participantes adoptan e interpretan el papel o rol de un personaje, parte o grupo que pueden tener personalidades, motivaciones y trasfondos diferentes de los suyos. La interpretación de roles es similar al drama improvisado o teatro delimitado por unas reglas externas en el cual los participantes son los actores, que interpretan los roles de una forma libre

dentro de supuestos y entornos constreñidos inicialmente, y también son la audiencia.” IBIDEM

“Este tipo de actividad es muy cercana a la interpretación artística, pero debe diferenciarse de ésta aunque en las dos se interpretan papeles (o roles). La diferencia con la interpretación artística es que los actores se ciñen a una historia lineal, determinada por un guión, y el director no puede interrumpir la obra que se debe interpretar hasta el final determinado por un autor, generalmente externo al grupo. Además, la interpretación artística es hacia un público que, salvo excepciones, no participa sino que se limita a contemplar y valorar la interpretación de actores, músicos o cantantes de una obra que es en sí un producto artístico independiente de la representación.” IBIDEM

“La interpretación de roles es más libre que ésta ya que no existe guión para los participantes pero sí una delimitación de circunstancias y entornos controlados por un árbitro o juez que puede dar por terminada la interpretación cuando se alcanza un fin determinado o un conflicto irresoluble. Además, la interpretación de roles es cooperativa y todos sus participantes son actores y espectadores en el proceso. Los roles son futuros aproximados a la deliración de como comprender o interpretar cada hombre y sus valores personalidad.” IBIDEM

“Los ejercicios de simulación e interpretación de roles son uno de los métodos educativos más viejos, habiendo sido usados en la antigüedad y desde una edad temprana (niños pequeños interpretan el rol del "doctor" y la "enfermera", de "clientes" y "tenderos", etc.). Han sido usados extensivamente en situaciones de entrenamiento vocacional y en cursos vocacionales de educación superior (Economía, Leyes, Medicina, etc.) desde los años 60 del siglo XX.” IBIDEM

“En estos ámbitos profesionales se usa profusamente el término juego de roles para diferenciarlo del juego de rol que tiene como fin exclusivo el ocio

lúdico interpretativo. Asimismo también se utilizan los términos de psicodrama y drama terapia.” IBIDEM

“Estos ejercicios entran dentro de la categoría de simulaciones de procesos sociales de múltiple agenda. En tales simulaciones, "los participantes asumen roles individuales dentro de un grupo social hipotético y experimentan la complejidad de establecer e implementar metas particulares dentro del tejido establecido por el sistema" IBIDEM

“La tradición del psicodrama dentro de la psicoterapia, fundada en mayor parte por Jacob Levi Moreno durante los años 20 del siglo pasado, emplea la interpretación de roles y la actuación de escenas en la oficina de un terapeuta o en un ambiente grupal, como técnica terapéutica. Durante los años 30 y 40, bajo la influencia de Roger Caillois y Johan Huizinga, el aspecto lúdico del psicodrama empezó a enfatizarse y ya durante los 60 no es raro que sea llamada terapia de juego (o *juego de roles*), y que se enfoque en el aspecto lúdico-educativo, especialmente cuando es usada con niños.” IBIDEM

“Los elementos fundamentales de la interpretación de roles son la cooperación entre todos sus participantes durante el proceso, la incorporación de un conflicto sobre el que "actuar" (salvo en los juegos sexuales) y la asignación de papeles, la presencia de un árbitro que delimite el entorno y la circunstancia a recrear junto con la intencionalidad de la misma para conseguir una finalidad u objetivo determinado tras una sesión.” IBIDEM

GIMNASIA.

“La gimnasia es un conjunto de movimientos donde participa la totalidad de las articulaciones y los músculos del organismo, es uno de los deportes más

elegantes, que se destaca por fuerte actividad muscular que define con exactitud el cuerpo masculino o femenino.” FORAN, B. (2007).

“La gimnasia es famosa por sus impactantes acrobacias que siempre buscan la perfección y los gimnastas y entrenadores ponen todo de su parte para ser cada día mejor, nos puede servir tanto de deporte como de distracción para las personas que lo practican y la audiencia. Este deporte nos ayuda al estiramiento y el elastisismo del cuerpo.” IBIDEM

“La gimnasia a manos libres sirve para desarrollar la coordinación y sincronización de los movimientos cuando la realizamos en grupo, ideal para presentaciones, ya que permite apreciar la uniformidad del movimiento.” IBIDEM

“Desde el punto de vista físico, permite en cierto grado sacar al organismo del estado de reposo, aumentando la temperatura corporal, y la frecuencia cardíaca, no implicando con esto, que sea ideal para el calentamiento, todo depende de la frecuencia en la que se la realiza, aumentando el tiempo, número de series, repeticiones, podemos obtener una mejora en la resistencia muscular localizada, coordinación neuromuscular, amplitud articular, facilita el desarrollo de la sensibilidad motora.” IBIDEM

“Y por último vimos los valores como ser humano, aquellos que buscan desarrollar la sana competencia, y la buena comunión con los pares, como modo de tener una excelente relación con la sociedad, tanto dentro como fuera de la gimnasia.” IBIDEM

“La gimnasia es una actividad consistente en ejercicios o movimientos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte.” IBIDEM

“La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.” IBIDEM

Sus Cualidades son:

- “Coordinación Oculomanual, Equilibrio, Agilidad, Potencia, Coordinación, Flexibilidad, Velocidad, Resistencia, Fuerza.” IBIDEM

“*Gimnasia* viene del griego *γυμναστική* (*gymnastike*), f. de *γυμναστικός* (*gymnastikos*), "aficionado a ejercicios atléticos", de *γυμνάσια* (*gymnasia*), "ejercicio" derivado del *γυμνός* (*gymnos*), "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos.” IBIDEM

“Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.” IBIDEM

DEPORTES.

“El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades,

donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.” ViadeSanzano, A. (2003)

“Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.” IBIDEM

“Existen utensilios y estructuras que sugieren que chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.” IBIDEM

“Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.” IBIDEM

“Los **deportes** han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada

por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.” ViadeSanzano, A. (2003)

“En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.”
IBIDEM

“El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.” IBIDEM

CULTURA FÍSICA

“A partir de la actual Reforma a la educación secundaria (2006), la línea formativa de educación física, que anteriormente se consideraba dentro de las Actividades de Desarrollo, ahora se incluye en los planes y programas de estudio como una asignatura igual que las que conforman la malla curricular, ya que contribuye de forma sustantiva, de la misma forma que las otras materias, a la consecución del Perfil de Egreso de los estudiantes de educación básica en México.” (RIEB, 2011).

“Enfoque militar: Antes de la realización de los Juegos Olímpicos de 1968, en las escuelas se imponía el enfoque militar consistente en actividades de orden y control corporal, marchas y ejercicios repetitivos buscando la vigorización física.”
IBIDEM

“Enfoque deportivo. En éste se adapta la visión del entrenamiento deportivo a tal grado que la sesión de educación física se divide en tres fases, de la misma manera que un entrenamiento deportivo: calentamiento, trabajo central y relajación. Se presenta en México a partir de 1970 y tiene su mayor influencia en la escuela primaria y secundaria; en el nivel preescolar se inicia en este tiempo el enfoque psicomotor (1974). Se busca, en el enfoque deportivo, la eficiencia del cuerpo a través del perfeccionamiento técnico y la vigorización física. Es común que los desempeños físicos se valoren a través de una norma que indica el cumplimiento de marcas de rendimiento en determinadas circunstancias y tiempos. Ejemplo de ellos son:” IBIDEM

- **“Velocidad:** es cuando se mide el tiempo realizado en una carrera de 20 a 60 metros.
- **Fuerza en las extremidades superiores:** es el número de lagartijas en 30 segundos.
- **Fuerza en las extremidades inferiores:** es la distancia lograda en salto de longitud sin impulso
- **Fuerza abdominal:** es el número de abdominales en 30 segundos.
- **Resistencia:** es el tiempo realizado en un recorrido de 1609 m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo), el test es conocido como "Test de la Milla" IBIDEM

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR

CAPACIDADES FÍSICAS.

“Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.” Langlade, A. L.-N.

“Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.” IBIDEM

“Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:”
IBIDEM

Resistencia

Velocidad

Fuerza

Flexibilidad

“El trabajo de las capacidades físicas nos darán como resultado una buena CONDICIÓN FÍSICA pero, ¿esto qué es?, pues bien, CONDICIÓN FÍSICA se le denomina a la capacidad que tenemos para realizar una actividad física y esta nos

vale para:” IBIDEM

“- para desempeñar un trabajo físico determinado. - para adquirir un estado de salud óptima.”

“- para alcanzar un buen estado físico. Los cuatro tipos de CAPACIDADES FÍSICAS son:” IBIDEM

“A.-RESISTENCIA: es la que nos permite soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo continuado”

“B.-VELOCIDAD: nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible”

“C.-FUERZA: nos permite vencer u oponernos a resistencias.”

“D.-FLEXIBILIDAD: nos permite realizar movimientos de gran amplitud en diferentes posiciones corporales.”IBIDEM

“También existen otras capacidades que cuando realizamos actividades físicas o juegos solemos continuamente mantener diferentes posiciones en el espacio, por ejemplo: cuando jugamos al “pilla-pilla”, “al cabreo” ,a los relevos ,etc..., estas posiciones de carrera ,flexión, extensión..... deben de ser las adecuadas y en cada momento les denominaremos que son posiciones coordinadas y equilibradas si son efectivas, a este conjunto de capacidades se denominan Capacidades Coordinativas: -coordinación -equilibrio.” IBIDEM

“El poseer unos índices de preparación física acordes con la edad y el sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico-deportiva tanto en horario escolar como fuera de él, ya que la condicionará de una manera positiva o negativa. Por ello es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento y la práctica motriz bien estructurada en todas y cada una de las capacidades que irás conociendo mejor a medida que realizas este trabajo, obteniendo un aprendizaje sobre éstos aspectos del movimiento humano.”
IBIDEM

¡La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).” IBIDEM

“Básicamente, las Capacidades Físicas Básicas son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*, y en cuanto a las C. M. son *la coordinación y el equilibrio*, también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.” IBIDEM

“Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la Cultura Física era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación *Educativa y Lúdica* del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la *Salud* del individuo.” IBIDEM

“El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.” IBIDEM

“En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).” IBIDEM

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.

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

quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.” Meinel, K., & Schnabel, G. (2004)

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

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

- “La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.”
- “La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.”
- “La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.”
- “La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).”
- “La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.”
- “La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.”
- “La evaluación de los resultados finales del proceso.”
- “A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores buscarán la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:”

- “La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.”
- “La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.”
- “La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competiciones y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski”. IBIDEM

“La planificación del entrenamiento consta de tres pasos:

Establecimiento del marco de trabajo

Decisión sobre el contenido

Evaluación

Para establecer el “Marco de Trabajo” hay que tener en cuenta unos factores generales que afectan el trabajo como:”

- “La filosofía personal de entrenamiento. Ay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.”
- “Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.”

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

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

“Ejemplo:

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

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

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

“La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional.” ViadeSanzano, A. (2003).

“El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.” IBIDEM

“Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento

biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez.”

IBIDEM

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

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

IBIDEM

“Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

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

“El Macro Ciclo es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico

las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. Las fases son: ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PÉRDIDA.” IBIDEM

Los periodos son:

PERIODOS	PROPÓSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

“El Meso Ciclo Esta es una estructura media, está integrada dentro del macro ciclo y a su vez está formada por micro ciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un micro ciclo de súper compensación.” IBIDEM

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

“El Micro ciclo es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de súper compensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.” IBIDEM

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

- condiciones climáticas
- calendario de competencia

- fases de la forma deportiva
- nivel de formación general y especial
- carácter continuo del proceso de entrenamiento
- densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- progresividad de las cargas
- variación ondulante de las cargas y el carácter cíclico y biorritmo del entrenamiento.” IBIDEM

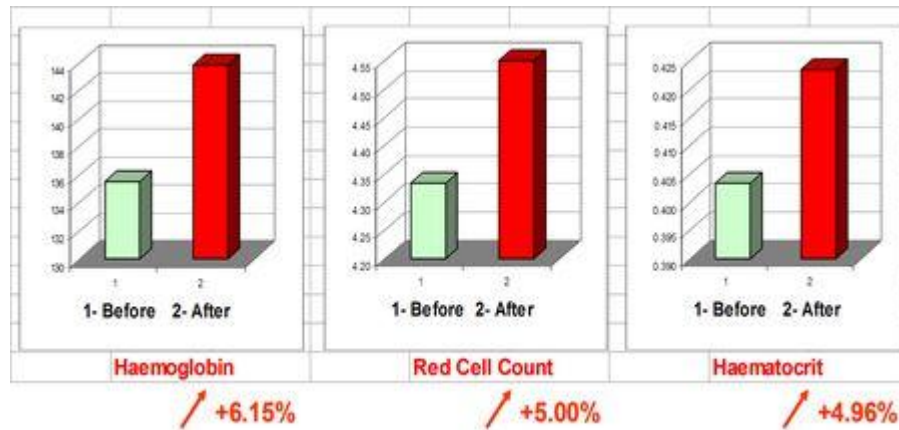
RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR.

“El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.” MENDIZABAL, I., & MENDIZABEL, S. (1985)

“Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico motor.” IBIDEM

“Podríamos decir que en un principio la Hipoxia estimula la producción (mejor podríamos decir la no eliminación) del Factor Inducible por la Hipoxia (HIF), que es en realidad quien va a dar lugar a una estimulación en cascada de diferentes factores de crecimiento, así como de diferentes enzimas y proteínas, estando todo ello en la base de la mejora del rendimiento físico en el deporte. Concretamente esa mejora viene dada porque la hipoxia mantenida, así como la hipoxia intermitente, e incluso en algunos aspectos el entrenamiento hipóxico, da

lugar a adaptaciones fisiológicas que afectan a la sangre, al músculo y a la circulación sanguínea.” IBIDEM



“Es bien conocida la mejora de los parámetros sanguíneos con la hipoxia, dado que se produce una activación en la producción endógena de eritropoyetina (EPO) y de esta forma se estimula la producción de glóbulos rojos y de sus precursores los reticulocitos. Ello se traduce en un aumento del Consumo Máximo de Oxígeno (VO₂ max) y de la Resistencia Aeróbica, con lo que el rendimiento físico en pruebas deportivas en las que se ve involucrado el metabolismo aeróbico mejora de forma significativa.” IBIDEM

“A nivel muscular la hipoxia da lugar a la activación de prácticamente todos los enzimas que intervienen en la glucólisis anaeróbica con el fin de compensar la disminución en la producción de ATP por vía aeróbica que tiene lugar cuando hay un déficit de oxígeno. Esta estimulación de los enzimas glucolíticos da lugar a la mejora del rendimiento anaeróbico. Esta mejora es bien conocida desde hace tiempo y numerosos trabajos en este sentido están publicados.” IBIDEM

“La hipoxia produce también una clara estimulación en la producción de VEGF (Vascular Endothelial Growth Factor), con lo que aumenta la capilarización de los tejidos, y principalmente de los tejidos afectados por la hipoxia como es el músculo en actividad intensa o en proceso de recuperación.” IBIDEM

“Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.” IBIDEM

“El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.” IBIDEM

“Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.” IBIDEM

“En mi opinión personal: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar”. IBIDEM

“La idea rendimiento físico refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento.” IBIDEM

“En el ámbito de la Física también se hace uso del término rendimiento que ahora nos ocupa. En concreto se establece que aquel es un concepto con el que se define el cociente entre el trabajo que una máquina realizada de forma útil durante un determinado periodo de tiempo y el trabajo total que se le ha entregado a aquella durante ese citado tiempo.” IBIDEM

“Cuando el concepto se asocia a una persona, el rendimiento suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de fuerza: “*El*

atleta italiano deberá incrementar su rendimiento si quiere clasificar a los Juegos Olímpicos”. IBIDEM

“En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos enclaves que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible de cara a las competiciones que tienen por delante.” IBIDEM

“Un ejemplo de este tipo de establecimientos es el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (CAR), España, que depende del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Se halla situado a 2.300 metros sobre el nivel del mar y eso supone que se convierta en un lugar ideal para llevar a cabo lo que son entrenamientos en altura.” IBIDEM

2.5 HIPÓTESIS

Ho. La gimnasia a manos libres **no** incide en el rendimiento físico motor en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

Hi. La gimnasia a manos libres incide en el rendimiento físico motor en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

CAPITULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

Este trabajo está orientado y direccionado bajo un enfoque Cualitativo, ya que esta Investigación se centra principalmente en la actualización de la gimnasia a manos libres que presentan tanto docentes y estudiantes de octavo año de Educación Básica y su desempeño en el rendimiento físico motor en las horas de Cultura Física y lograr obtener una ejecución correcta y procedimental de los ejercicios de gimnasia a manos libres.

También se basa en el enfoque Cuantitativo ya que se necesitara de porcentajes de acuerdo a la necesidad de la investigación para saber los resultados de las encuestas entrevistas y fichaje que se realizara a los implicados en la investigación.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basa en las siguientes modalidades de investigación:

Bibliográfica ya que la investigación se la va a realizar basándose en información obtenida de libros, reglamentos de gimnasia a manos libres y de internet necesarios para una correcta investigación.

De campo porque en la mayor parte de la investigación se realizará en la Institución educativa teniendo contacto directo con los participantes para esta investigación y observando cómo se realiza el proceso de enseñanza de las técnicas de la gimnasia a manos libres y tomando datos del mismo.

Documental ya que necesitaremos amplia información (como ya mencionamos), sobre las nuevas formas de actualizarse en las técnicas de voleibol aplicada a docentes de la misma disciplina.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo de investigación se utilizarán los siguientes tipos de investigación:

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</p> <p>Explicativa: gimnasia a manos libres Efecto rendimiento físico motor</p> <p>Descriptiva Como afirma Dankle que” los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas o comunidades objeto de estudio”. Se realiza esta caracterización en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo”</p> <p>Correlacional: Se establece la íntima relación de la variable independiente (gimnasia a manos libres) sobre la variable dependiente (rendimiento físico motor), a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (estudiantes) En el caso del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” de Salcedo en la Provincia de Cotopaxi se determina la relación causa-efecto de la variable</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p>MÉTODO CIENTÍFICO. Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema.</p> <p>MÉTODO EMPÍRICO. Se utiliza para captar directamente el problema de La coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia a manos libres.</p> <p>MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN. Este método es utilizado en todo trabajo de investigación, se observa, se dialoga con los involucrados y se detecta como la coordinación afecta en la práctica de la gimnasia a manos libres.</p> <p>MÉTODOS TEÓRICOS MÉTODO HISTÓRICO El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y</p>	<p>LA OBSERVACIÓN</p> <p>Plan de observación._ Nombre del lugar donde se realizó la observación. Nombre del informe</p> <p>Fecha.</p> <p>Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho.</p> <p>Tema, al centro</p> <p>Texto: descripción de la observación.</p> <p>Iniciales del investigador en el ángulo inferior izquierdo-</p>

<p>independiente sobre la variable dependiente.</p> <p>Exploratoria: Tendrá su propia identidad</p> <p>Bibliográfica: Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios temas referenciales a la coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes.</p> <p>INVESTIGACIÓN DE CAMPO.</p> <p>La Observación:</p> <p>Investigación participante Porque como investigador participo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.</p> <p>La observación simple no controlada Se la realiza con el propósito de “explorar” los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación</p>	<p>la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones.</p> <p>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO Visto el problema nos permite analizar el contexto de la coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia a manos libres.</p> <p>MÉTODO EXPLORATORIO El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de practicar la gimnasia a manos libres y desarrollar el rendimiento físico motor de los involucrados.</p> <p>MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad educativa a prevenir la descoordinación motora</p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento. es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición. Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la educación en la elaboración de hipótesis.</p>	
---	--	--

Cuadro N° 1: Niveles o tipos de Investigación

Elaborado por: Patricio Gallo

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Para el estudio de la actualización de técnicas de gimnasia a manos libres tiene que la población está representada por Estudiantes de Octavo año de Educación Básica así como docentes de la disciplina de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo.

La población con la que se trabajara está compuesta por los siguientes estratos y cantidades:

A. Docentes	1
B. Estudiantes	110
Total de Población	111 Personas

Es factible por que realice con la población total.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Gimnasia a Manos Libres.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN - INSTRUMENTOS
Dentro de la gimnasia a manos libres encontramos los "Roles" que se contemplan dentro de la gimnasia, también están las conocidas "Posiciones invertidas", las "Reacciones, arcos y volteos, así como también las "Pirámides Sencillas", pero también se basa en la práctica de los valores como ser humano, los que constan de el amor y también la amistad.	Roles	Reglamento Descripción de los Ejercicios	¿Le gusta realizar actividades deportivas?	T. Entrevista- I. cuestionario T. Encuesta- I. cuestionario
	Posiciones invertidas	Ejecución Evaluación Diagnostico	¿Qué tipo de actividad física realiza?	
	Valores	Perseverancia, decisión	¿Con que frecuencia realiza actividades físicas?	

Cuadro N° 2: Operacionalización de Variable Independiente

Elaborado por: Patricio Gallo

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Físico Motor.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El rendimiento físico motor estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.	Capacidad	Física. Intelectual. Emocional.	¿El docente motiva la clase de Cultura Física?	T. Entrevista- I. cuestionario T. Encuesta- I. cuestionario
	Deporte	Ejecución permanente Aspirar a un mismo objetivo	¿Realiza un calentamiento previo antes de la clase?	
	Energía	Ejecutar correctamente los ejercicio de gimnasia a manos libres	¿Se siente cansado después de las clases de Cultura Física?	

Cuadro N° 3: Operacionalización de Variable Dependiente

Elaborado por: Patricio Gallo

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En la presente investigación se utilizara como Técnica para la recolección de datos la encuesta y observación individual, fichaje, mecánica-fotografía, videos, test, cuestionario; cuyos instrumentos están dados en la siguiente tabla:

TIPOS DE INFORMACIÓN	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN
1. INFORMACIÓN SECUNDARIA	1.1. Lectura Científica Instrumento. Fichaje o Resúmenes	1.1.1 Investigación bibliográfica/ documental sobre la Preparación Física en General. 1.1.2 Link internet
2. INFORMACIÓN PRIMARIA	2.1 Observación Fichaje Mecánica-fotografía Videos Observación Individual Test Cuestionario Medios mecánicos fotografía, video Instrumentos mecánicos: colchoneta, cronometro, 2.2 entrevista Instrumento cuestionario 2.3 Encuesta Instrumento cuestionario	Matriz de recolección de datos Cd Flash memory

Cuadro N° 4: Tipos de Investigación

Elaborado por: Patricio Gallo

La Encuesta, entrevista y la observación directa, las mismas que tendrá el propósito de facilitar información relevante respecto al tema de estudio aclarando dudas y brindando posibles soluciones, dichas técnicas se aplicaran a los estudiantes de Octavo año de Educación Básica y docentes de la disciplina de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo.

Nº	PREGUNTA	EXPLICACIÓN
	¿Para qué?	Analizar la aplicación de la gimnasia a manos libres y su incidencia en el rendimiento físico motor
	¿De qué personas?	Estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”
	¿Sobre qué aspecto?	V.I. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reglamentación ▪ Descripción del juego ▪ Ejecución ▪ Evaluación ▪ Diagnostico ▪ Técnica y táctica actual V.D. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Logro de un objetivo ▪ Ejecución permanente ▪ Aspirar a un mismo objetivo ▪ Ejecutar correctamente los ejercicios de gimnasia a manos libres
	¿Quién?	Edwin Patricio Gallo Guerrero
	¿Cuándo?	La investigación se iniciara en el mes de Septiembre 2012 y terminara en el mes de Abril del 2013.
	¿Dónde?	La encuesta se realizó en el Colegio Nacional experimental “Salcedo”

	¿Frecuencias?	Las encuestas se aplicaron una sola vez, si por algún motivo no se concluyó se realizara el proceso nuevamente
	¿Qué técnicas de recolección, instrumento?	La técnica empleada fue la encuesta, observación y entrevista por consiguiente el instrumento a utilizarse será el cuestionario, ficha y cuestionario ya estructurado
	¿En qué situación?	La encuesta se la realizo en forma real, práctica y directa.

Cuadro N° 5: Preguntas Referentes

Elaborado por: Patricio Gallo

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

El resultado de los datos de investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva , y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

Se clasifican los instrumentos y técnicas, se tabularan los resultados relacionando aquellos que corresponden a las variables de cada hipótesis, analizarlos y realizar los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos, para finalmente realizar la comprobación de hipótesis planteadas emitiendo de esta manera las recomendaciones y conclusiones.

3.7. PLAN OPERATIVO DE LA INVESTIGACIÓN

ETAPA	1 PLANIFICACIÓN	2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	3 1RA REVISIÓN	4 2DA REVISIÓN	5 3RA REVISIÓN	6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN
PLAZO DÍAS	1.	2.	3.			6.
CONTENIDO						
1. Contacto con las autoridades.	1. Oficio para aprobar la investigación	07-03-2013	Acceder a la Investigación.	X	X	MSc. Nancy Cruz.
2. Investigación de Campo.	2. Técnicas	Horas de Cultura Física de lunes a viernes durante el año lectivo.	Identificar si se aplica la gimnasia a manos libres.	X	X	A los estudiantes de la institución.
	2.1 Observación Estudiantes del octavo grado del Colegio Nacional Experimental "Salcedo"			X	X	
	2.2 Entrevistas 1. Profesor de Cultura Física del Colegio	Miércoles 12 de Diciembre del 2012.		X	X	Lcda. Catalina Jácome profesora de Cultura Física
	2.3 Encuestas	Miércoles 12 de Diciembre del 2012		X	X	A los estudiantes de la institución.
3. Análisis de Resultados.	3.1 Tabulación	15-12-2012		X	X	
4. Interpretación de Resultados	4.1 Cálculos estadísticos, tráfico y comentarios.	19-12-2012		X	X	
5. Comprobación de Hipótesis		06-01-2013		X	X	
6. Conclusiones y Recomendaciones		14-01-2013		X	X	
7. Propuesta		20-01-2013		X	X	

Cuadro N° 6: Plan Operativo de la Investigación

Elaborado por: Patricio Gallo

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1.1 OBSERVACIÓN.

INSTITUCIÓN: Colegio Nacional Experimental "Salcedo"										
OBJETIVO: Identificar la incidencia de la gimnasia manos libres en el rendimiento físico motor de los estudiantes de octavo grado "A-B-C"										
	NOMBRE	TIPO DE PRACTICA								
		Le gusta realizar actividades deportivas	Dispone de espacios adecuados para la práctica deportiva	Dispone de tiempo libre	Practica algún tipo de deporte	Es participativo en clase y fuera de ella	SI	NO	SI%	NO%
1	ACURIO CAMPAÑA MIGUEL ANGEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
2	AMARI TUTASIG KATERINE LISBETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
3	AMORES LARA RODRIGO SEBASTIAN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
4	ANDRADE SANTACRUZ ERIKA MISHEL	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
5	ASTUDILLO TACO ERIKA RAQUEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
6	BALAREZO ACUÑA RNALD ARIEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
7	BALAREZO VASCO KATERINE MICHELLE	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
8	BALLADARES CHISAGUANO JESSICA CAROLINA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
9	BENAVIDES FONSECA NATALY ELIZABETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
10	CACPATA MAÑAY EDISON ELIAS	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
11	CARATE CHILUISA VERONICA BELEN	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%

12	CASTILLO RAMOS DAMARIS HOLAYA	SI	SI	NO	SI	NO	3	2	60%	40%
13	CHAVEZ CORONADO DAYENARA CATHERINE	SI	SI	SI	SI	SI	5	2	100%	0%
14	CRIOLLO CHIMBA VICTOR ALFONSO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
15	CUNALA JIMENEZ EDISON EFRAIN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
16	ESPINOZA MOLARES ERICK SEBASTIAN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
17	FAZ BARAHONA ANTONY ISMAEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
18	FIALLOS QUISPE ANDREA DAYANA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
19	GAVILANES CHUSIN CARLOS JULIO	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
20	GUANOLUISA LLAMBA KEVIN ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
21	GUTIERREZ CRUZ GABRIELA STEFANIA	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
22	HARO SALAZAR VANESSA XIOMARA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
23	JIMENEZ JIMENEZ PATRICIA ARACELY	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
24	MORALES TORRES MARITZA DANIELA	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
25	MORENO ROMERO SANTIAGO JAVIER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
26	ORTEGA RODRIGUEZ NATALY FERNANDA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
27	PERALVO PONCE CARLOS GEOVANNY	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
28	PLASENCIA PLASENCIA KEVIN ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
29	QUISPE MOLINA ESTEFANIA MONSERRATH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
30	RAMIREZ ANDRADE WILLIAN ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
31	ROMERO ACOSTA MARIA LILIANA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
32	SALAZAR CUNALATA CINTIA ELIZABETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
33	SANCHEZ COQUE KEVIN STALIN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
34	TIPANTASIG TELLO ANAHI MAYTE	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
35	TUTASIG VARGAS ANA BELEN	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
36	UNAUCHO GUALA JEFFERSON HERNAN	SI	SI	NO	SI	NO	3	2	60%	40%
37	VILLACIS CALERO KEVIN ALEXANDER	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
38	VILLACIS SANDOVAL DOMENICA ANAHI	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
39	ZAMBRANO BARRIGA FRANCIS PAUL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
40	ARIAS CAHUATE CRISTIAN JAVIER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
41	ASTUDILLO CHANGOLUISA JONATHAN MAURICI	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
42	BOCANCHO TONATO NIXON GEOVANNY	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
43	BURGASI BARREROS MELANY MONSERRATH	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
44	CADENA PERALTA JOHANA ARACELY	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
45	CHACHA CHICAIZA RICHARD STALYN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
46	CHICAIZA MINTA KEVIN SAUL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
47	CHILUIZA ABRAJAN EDISON ARMANDO	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
48	CLAUDIO RAMON KARLA MISHIEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
49	COQUE GUAICHA KATERUNE ABIGAIL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
50	COQUE PERALTA KELLY NATALY	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%

51	CRIOLLO CARVAJAL IRENE YAJAIRA	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
52	CUYO GUANOTUÑA JAQUELINE GRACIELA	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
53	FERNANDEZ QUISPE JONATHAN ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
54	GUANOLUISA TONATO ESTEFANIA MISHEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
55	GUANOLUISA VARGAS STIVEN ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
56	LESCANO BARREROS FRANCISCO SAUL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
57	LLAMBA SANDOVAL EDISON SANTIAGO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
58	LOPEZ LOPEZ MISHEL FERNANDA	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
59	MALLIQUINGA FONSECA JOSE MANUEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
60	MUISIN CURAY JESSICA ESTEFANIA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
61	NICKELSEN CORDOVEZ UWE JENS	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
62	OCAÑA ROMAN JOSUE ISSAC	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
63	PALOMO PILLIZA KEVIN JOEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
64	PEREZ PEREZ MARCOS ESTIBEN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
65	PONCE ROSERO GABRIELA CATHERINE	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
66	POSLIGUA CHICA JEFFERSON ALEXANDER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
67	POSO LARCOS CRISTINA MISHEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
68	QUISPE BONIFAS CRISTINA MARIBEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
69	SANDOVAL TACO EDISON RODRIGO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
70	SARABIA ROMERO ALFONSO JOSE	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
71	TAQUEZ CACPATA CONCEPCION ESTEFANIA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
72	UNAPUCHA TENORIO MYRIAN LIZETH	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
73	VELAZCO PEREZ CARME STEFANIA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
74	VELASTEGUI SOLIS ALEX DARIO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
75	VILLACIS LOPEZ JOSELIN ABIGAIL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
76	BENAVIDES FONSECA KAREN MARCELA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
77	CALAPIÑA MALLIQUINGA MERCY LISBETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
78	CALO SACA KATHERINE GABRIELA	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
79	CAÑAVERAL ESTRELLA NIEVES LISETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
80	CARDENAS GAMBOA ALBA MURIEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
81	CHIMBORAZO TONATO LUIS GUSTAVO	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
82	CHUSIN TIGASI NANCY ALICIA	SI	SI	SI	SI	SI	5	5	100%	0%
83	CRIOLLO MOPOSIYA JESSICA YOLANDA	SI	SI	SI	SI	SI	5	5	100%	0%
84	FERNANDEZ PLACENCIA SOFIA LISBETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	5	100%	0%
85	FONSECA NASTUR JONATHAN EDUARDO	SI	SI	SI	SI	SI	5	5	100%	0%
86	GARCIA BAYAS LILIANA ESTEFANIA	SI	SI	SI	SI	SI	5	5	100%	0%
87	GUAMAN CRIOLLO ANDERSON ALEXIS	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
88	GUANOLUISA SIMBA JONATHAN PAUL	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
89	JATI IZA DOMENICA LISSETH	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%

90	LEON LOPEZ JHOANA ELIZABETH	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
91	MINTA JAMI EVELYN YADIRA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
92	MORALES CACPATA KERLIN LISBETH	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
93	MOREIRA COQUE WILSON DANIEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
94	NARANJO RAMOS JHOANA GABRIELA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
95	NAULA CALO CRISTIAN DAVID	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
96	PERALVO GUEVARA JOSE ENRIQUE	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
97	PEREZ SILVA FRECIA MONSERRATH	SI	SI	NO	SI	SI	4	1	80%	20%
98	PLASENCIA BOMBON BRAYAN DARIO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
99	RAMON TOSCANO DIEGO FERNANDO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
100	REMACHE CURICHO HENRRY VINICIO	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
101	SILVA LESCANO JOSE ANDRES	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
102	SILVA VILLMARIN EDISON STALYN	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
103	TACO GUAMAN ERICA MAGALI	SI	SI	SI	SI	NO	4	1	80%	20%
104	TACO VIZCAINO BRAYAN SANTIAGO	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
105	TOAPANTA CAGUANA LISBETH NATALY	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
106	TOAPANTA PASOCHOA ALEX JAVIER	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
107	VACA JIMENEZ BRAYAN JOEL	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
108	VELAZCO CALLATASIG JEFFERSON DAVID	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%
109	VILLACIS PORRAS YAJAIRA NICOLE	SI	SI	NO	SI	NO	3	2	60%	40%
110	VIVANCO AGUAYO BELGICA MAYRA	SI	SI	SI	SI	SI	5	0	100%	0%

El limitado tiempo libre que tiene el estudiante para realizar actividades físicas dentro como fuera de la institución, lleva a que no sea participativo en las horas de clase de Cultura Física y fuera ella lleve una vida de sedentarismo y sea propenso a enfermedades como la obesidad, puede adquirir malos vicios y dejar de realizar actividades deportivas durante su vida.

Para que sea aprovechado el tiempo libre de los estudiantes, se debería tener charlas con ellos y así saber en que ocupan su tiempo libre, y dar consejos para que realicen actividades físicas centro como fuera de la institución, y hacer caer en cuenta que al realizar actividades físicas los va a llevar a tener un ritmo de vida sana y sin enfermedades.

4.1.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

DATOS RECOLECTADOS: Encuesta dirigida a los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”. Octavo “A”

1 ¿Le gusta realizar actividades deportivas?

Cuadro N° 7 actividades deportivas

Fuente: Encuesta

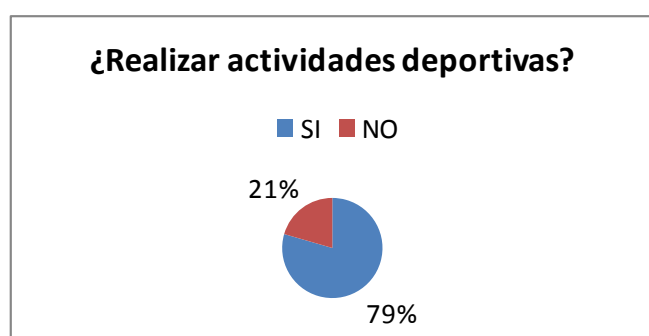
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	31	79
NO	8	21
TOTAL	39	100

Gráfico 5: actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 79% de los estudiantes práctica actividades deportivas mientras que un 21% no las realizan, se debe estimular a los estudiantes a que realicen más actividades deportivas.

2 ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Cuadro N° 8: deporte que practica

Fuente: Encuesta

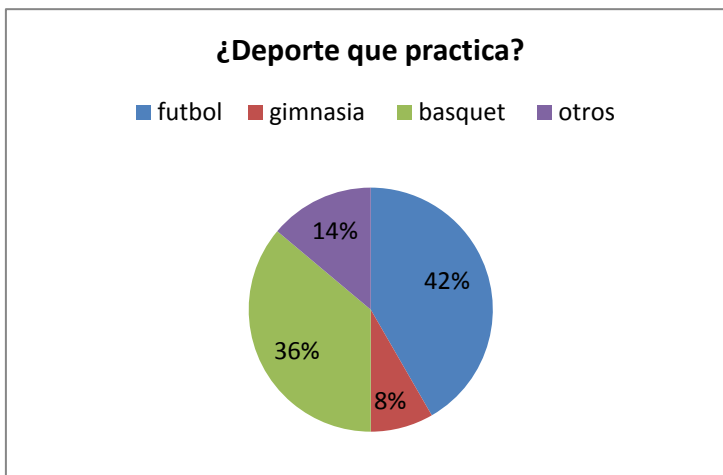
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría		%
futbol	15	41,67
gimnasia	3	8,33
básquet	13	36,11
otros	8	13,89
total	39	100

Gráfico 6:deporte que practica

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 42% de los estudiantes practica fútbol, el 36% practica básquet, el 14% practica otras actividades y un 8% practica gimnasia a manos libres, se debe fomentar a q los estudiantes realicen gimnasia a manos libres.

3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?

Cuadro N° 9 realiza actividades físicas

Fuente: Encuesta

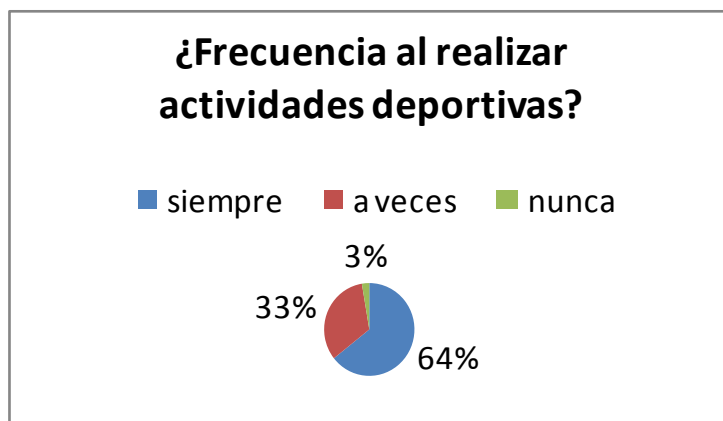
Elaborador por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	25	64,10
A veces	13	33,33
Nunca	1	2,56
Total	39	100

Gráfico 7: realiza actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: el 33% de los estudiantes práctica actividades físicas en ocasiones, un 64% las realiza siempre y un 3% no las realiza, se debe fomentar a que todos los estudiantes realicen actividades físicas dentro y fuera de la institución.

4 ¿El docente motiva la clase de Cultura Física?

Cuadro N° 10 existe motivación

Fuente: Encuesta

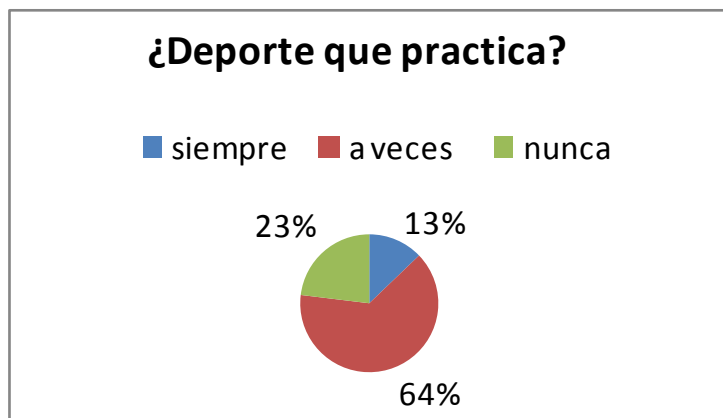
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	5	12,82
A veces	25	64,10
Nunca	9	23,08
Total	39	100

Gráfico 8: existe motivación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 64% de los estudiantes manifiesta que a veces hay motivación, el 13% dice que si motiva en docente su clase y un grupo dice que nunca hay motivación en la clase, se debe motivar en la clase para que no se vuelva aburrida y los estudiantes no trabajen

5 ¿Realiza un calentamiento previo antes de la clase?

Cuadro N° 11 calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

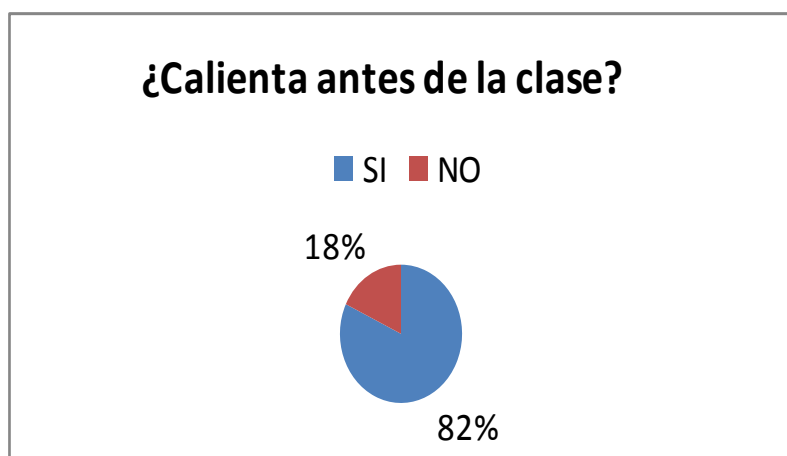
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	32	82
NO	7	18
TOTAL	39	100

Gráfico 9: calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN del 100% de los estudiantes el 82% realiza un calentamiento previo, mientras que un 18% no realiza el calentamiento, debemos fomentar a que todos los estudiantes realicen el calentamiento antes de la clase.

6 ¿Se siente cansado después de las clases de cultura física?

Cuadro N° 12 se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

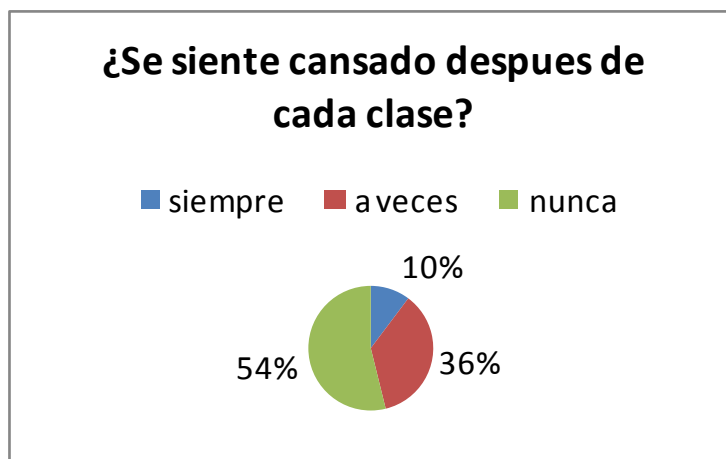
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	4	10,26
A veces	14	35,90
Nunca	21	53,85
Total	39	100

Gráfico 10: se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 10% de los estudiantes afirma que se siente cansado después de la clase, un 36% considera que a veces se cansa después de la clase, el 54% dice que nunca se cansa, la mayoría de los estudiantes se cansa después de la clase.

ANÁLISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

DATOS RECOLECTADOS: Encuesta dirigida a los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”. Octavo “B”

TABULACIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO

1 ¿Le gusta realizar actividades deportivas?

Cuadro N° 13 actividades deportivas

Fuente: Encuesta

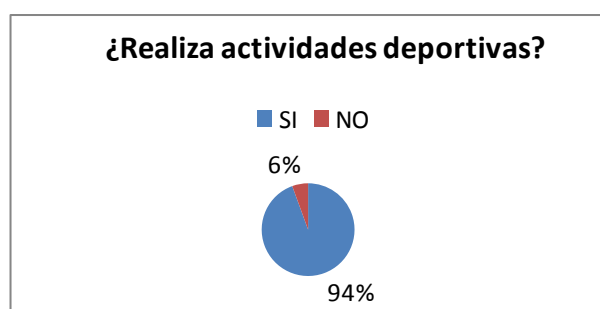
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	34	94
NO	2	6
TOTAL	36	100

Gráfico 11: actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 94% de los estudiantes practica actividades deportivas mientras que un 6% no las realizan, se debe estimular a los estudiantes a que realicen más actividades deportivas.

2 ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Cuadro N° 14 deporte que practica

Fuente: Encuesta

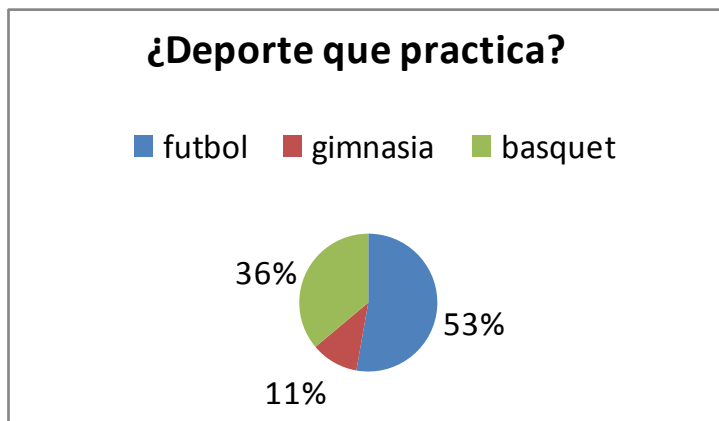
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
futbol	19	52,78
gimnasia	4	11,11
básquet	13	36,11
Total	36	100

Gráfico 12: deporte que practica

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 53% de los estudiantes practica fútbol, el 36% practica básquet y un 11% practica gimnasia a manos libres, se debe fomentar a q los estudiantes realicen gimnasia a manos libres.

3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?

Cuadro N° 15 realiza actividades deportivas

Fuente: Encuesta

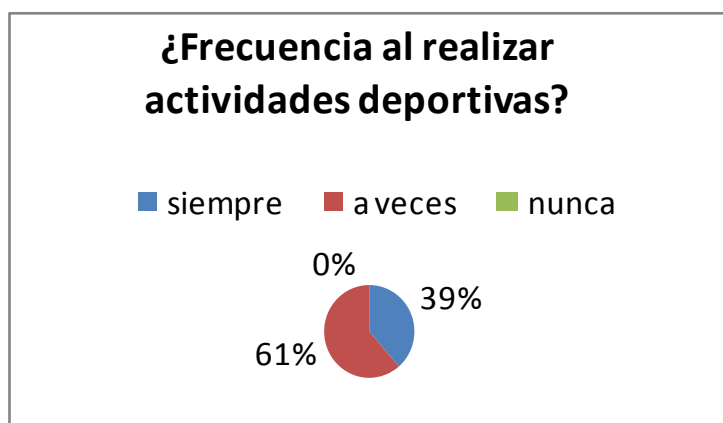
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	14	38,89
A veces	22	61,11
Nunca	0	0,00
Total	36	100

Gráfico 13: realiza actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: el 61% de los estudiantes práctica actividades físicas en ocasiones, un 39% las realiza siempre, se debe fomentar a que todos los estudiantes realicen actividades físicas dentro y fuera de la institución.

4 ¿El docente motiva la clase de Cultura Física?

Cuadro N° 16 existe motivación

Fuente: Encuesta

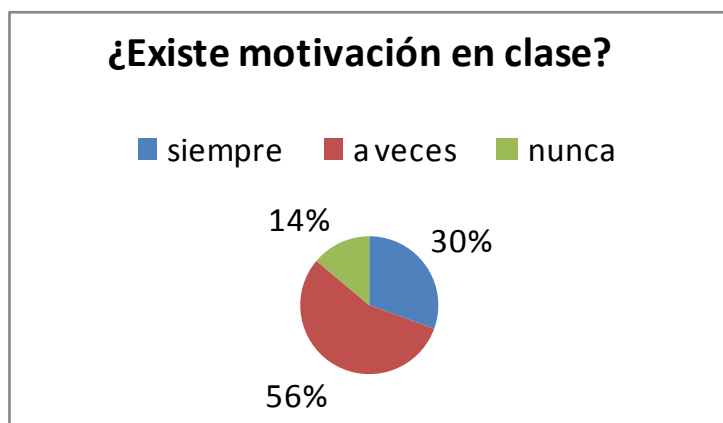
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	11	30,00
A veces	20	55,56
Nunca	5	13,89
Total	36	100

Gráfico 14: existe motivación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 56% de los estudiantes manifiesta que a veces hay motivación, el 30% dice que si motiva en docente su clase y un grupo del 14% dice que nunca hay motivación en la clase, se debe motivar en la clase para que no se vuelva aburrida y los estudiantes no trabajen.

5 ¿Realiza un calentamiento previo antes de la clase?

Cuadro N° 17 calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

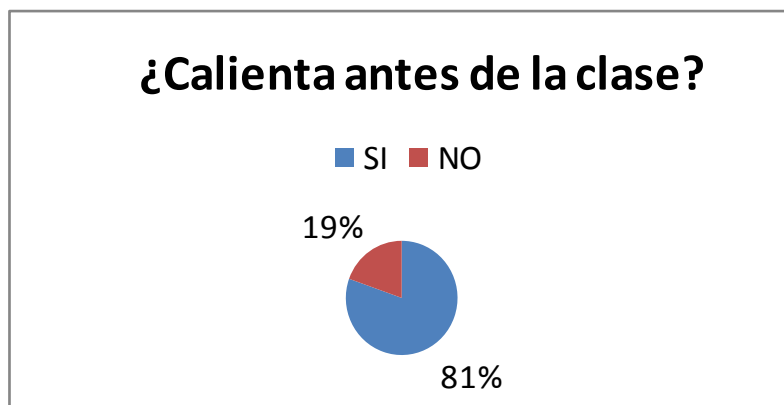
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	29	81
NO	7	19
TOTAL	36	100

Gráfico 15: calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN del 100% de los estudiantes el 81% realiza un calentamiento previo, mientras que un 19% no realiza el calentamiento, debemos fomentar a que todos los estudiantes realicen el calentamiento antes de la clase.

6 ¿Se siente cansado después de las clases de cultura física?

Cuadro N° 18 se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

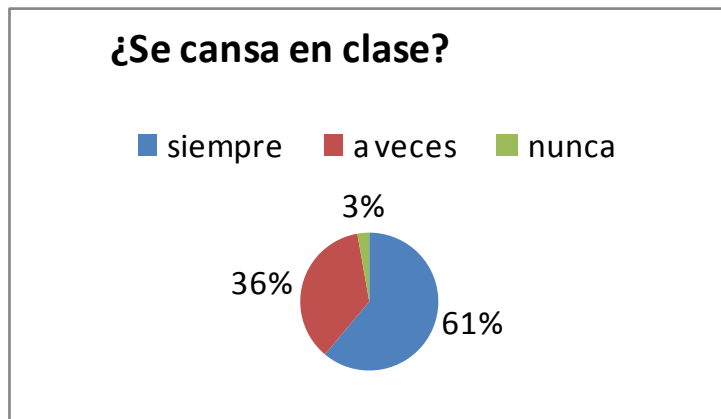
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	22	61,11
A veces	13	36,11
Nunca	1	2,78
Total	36	100

Gráfico 16: se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 61% de los estudiantes afirma que se cansa después de clases, un 36% considera que a veces se cansa, mientras que el 3% dice que nunca se cansa, la mayoría de los estudiantes se cansa después de realizar la actividad física.

ANÁLISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

DATOS RECOLECTADOS: Encuesta dirigida a los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo”. Octavo “C”

TABULACIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO

1. ¿Le gusta realizar actividades deportivas?

Cuadro N° 19 actividades deportivas

Fuente: Encuesta

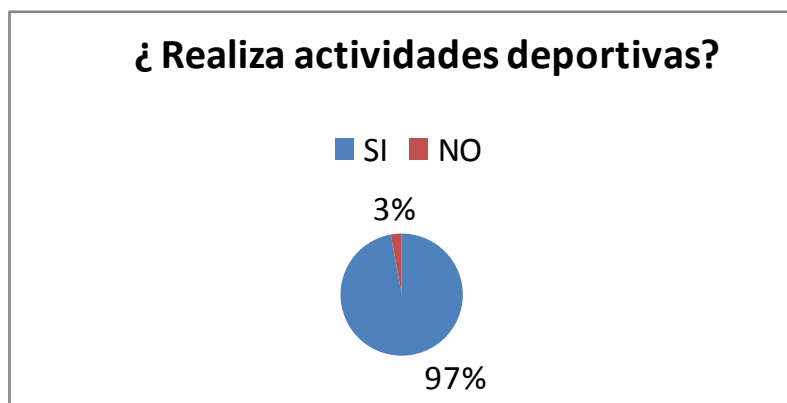
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	34	97
NO	1	3
TOTAL	35	100

Gráfico 17: actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 97% de los estudiantes practica actividades deportivas mientras que un 3% no las realizan, se debe estimular a los estudiantes a que realicen más actividades deportivas.

2. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Cuadro N° 20 deporte que practica

Fuente: Encuesta

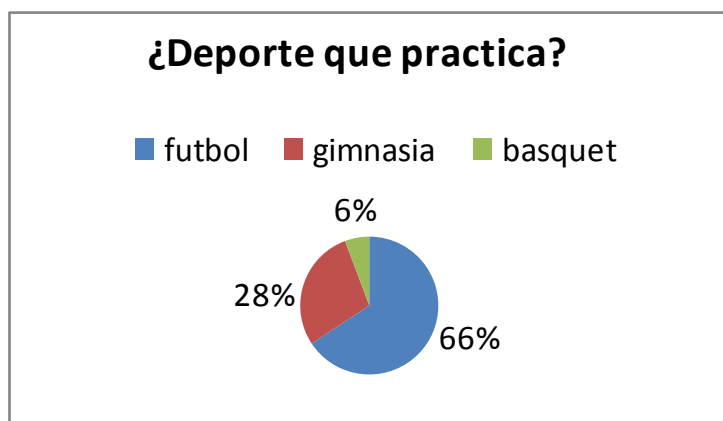
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Futbol	20	57
Gimnasia	7	20
básquet	8	23
Total	35	100

Gráfico 18: deporte que practica

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN un 66% de los estudiantes practica fútbol, el 28% practica básquet y un 6% practica gimnasia a manos libres, se debe fomentar a q los estudiantes realicen gimnasia a manos libres.

3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?

Cuadro N° 21 realiza actividad física

Fuente: Encuesta

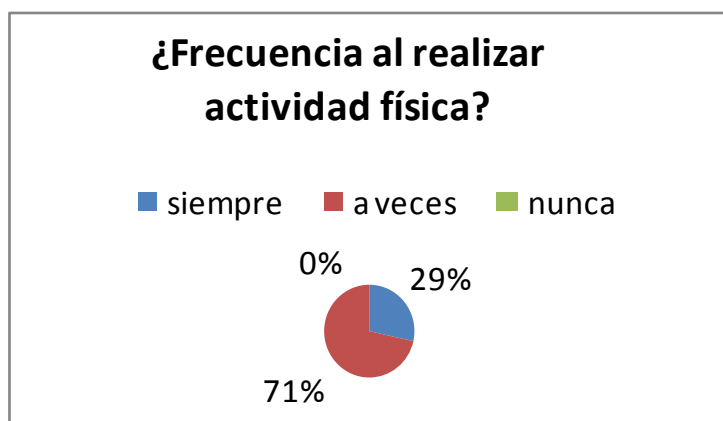
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	10	29
A veces	25	71
Nunca	0	0,00
Total	35	100

Gráfico 19: realiza actividades deportivas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: el 71% de los estudiantes practica actividades físicas en ocasiones un 29% las realiza siempre, se debe fomentar a que todos los estudiantes realicen actividades físicas dentro y fuera de la institución.

4 ¿El docente motiva la clase de Cultura Física?

Cuadro N° 22 existe motivación

Fuente: Encuesta

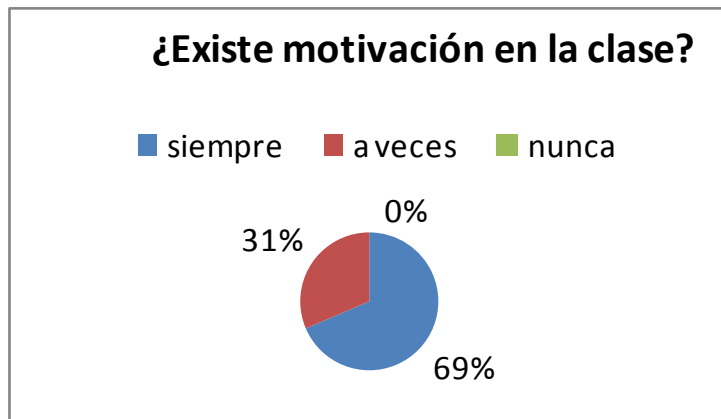
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	24	69
A veces	11	31
Nunca	0	0,00
Total	35	100

Gráfico 20 existe motivación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 31% de los estudiantes manifiesta que a veces hay motivación, el 69% dice que si motiva en docente su clase, se debe motivar en la clase para que no se vuelva aburrida y los estudiantes no trabajen.

5 ¿Realiza un calentamiento previo antes de la clase?

Cuadro N° 23 calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

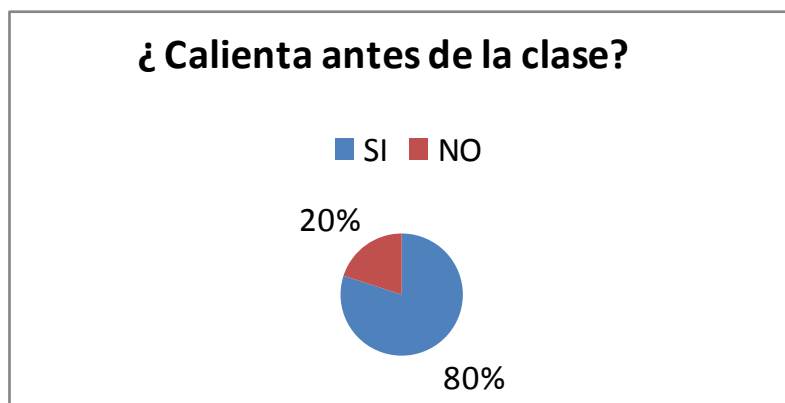
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
SI	28	80
NO	7	20
TOTAL	35	100

Gráfico 21: calienta antes de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN del 100% de los estudiantes el 80% realiza un calentamiento previo, mientras que un 20% no realiza el calentamiento, debemos fomentar a que todos los estudiantes realicen el calentamiento antes de la clase.

6 ¿Se siente cansado después de las clases de cultura física?

Cuadro N° 24 se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

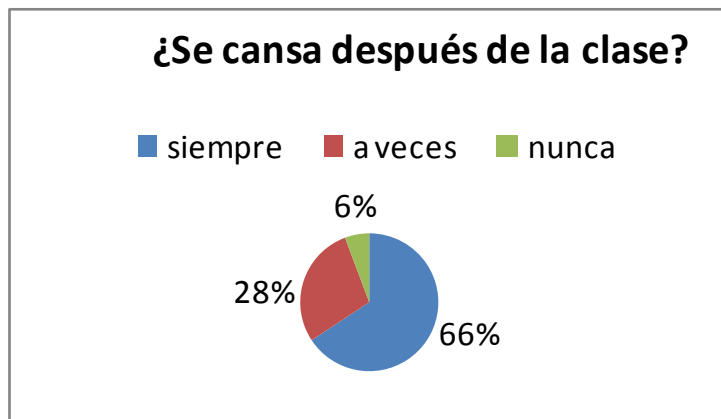
Elaborado por: Patricio Gallo

Categoría	Valoración	%
Siempre	23	66
A veces	10	28
Nunca	1	6
Total	35	100

Gráfico 22: se cansa después de la clase

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Patricio Gallo



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN el 66% de los estudiantes afirma que se cansa después de la clase un 28% considera que a veces se cansa, mientras que el 6% dice que nunca se cansa, la mayoría de los estudiantes se cansa después de realizar la actividad física.

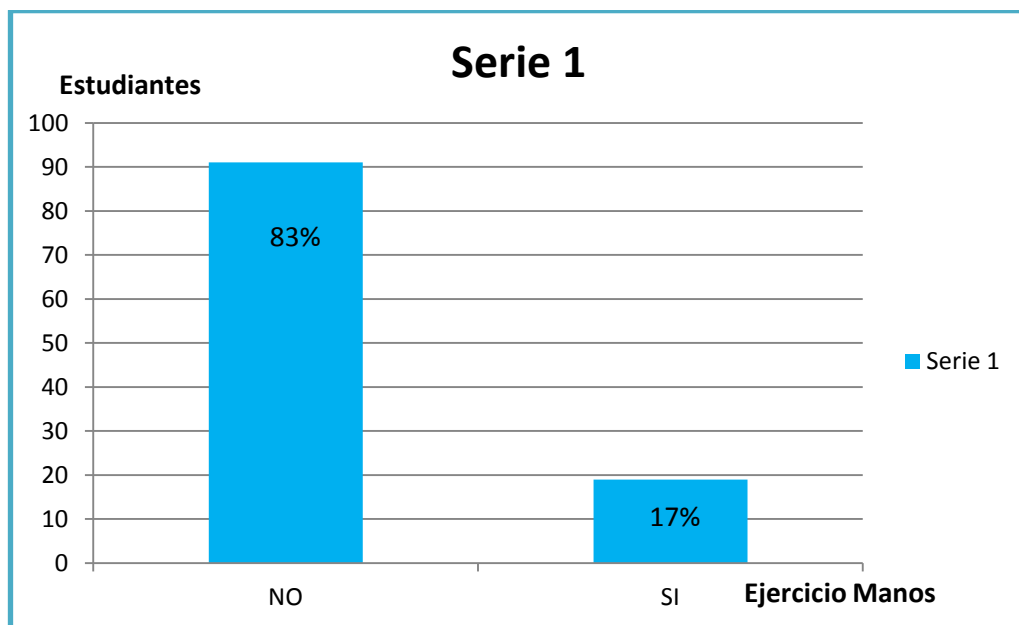
4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Se utiliza la comprobación descriptiva.

Debería analizar que de acuerdo a un gran total de 83.36% que corresponde a 91 estudiantes manifiesta que no practican la gimnasia de manos libres, por ello se niega la **H₀** y se acepta la hipótesis alternativa que dice:

H_i. La gimnasia a manos libres incide en el rendimiento físico motor en el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

El siguiente grafico de barras del total sirve para la comprobación cualitativa o descriptiva y que tenga mayor validez la hipótesis alternativa:



ENCUESTA AL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN

Entrevista N° 01

Objetivo: Identificar las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres.

Dirigido a: Al docente de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental Salcedo de la ciudad de Salcedo.

Tema: Gimnasia a manos libres y el rendimiento físico motor de los estudiantes.

Investigación: E. Patricio Gallo G.

CUESTIONARIO

1 ¿Estimula al estudiante para que trabaje en su clase?

Si, ya que la estimulación es importante en la práctica deportiva del estudiante.

2 ¿Con qué frecuencia estimula al estudiante durante la clase?

Permanentemente y en especial cuando tiene problemas al ejecutar los ejercicios de gimnasia a manos libres.

3. ¿Le brinda confianza al estudiante durante la clase?

Claro, es un punto fundamental en la vida del estudiante, porque al sentirse confiado va a ejecutar los ejercicios de mejor manera.

4. ¿Realiza las clases de acuerdo a la edad del estudiante?

Es importante realizar la clase de acuerdo a la edad del estudiante porque no podemos exigir o esforzar inadecuadamente al estudiante.

5. ¿Los ejercicios son iguales tanto para hombres y mujeres?

No, cada género tiene un esquema de trabajo de acuerdo a la conveniencia de los estudiantes y evitar alguna lesión en los estudiantes.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- a) Las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres son, la escasa preocupación del docente en su preparación y actualización de técnicas de enseñanza, la inadecuada planificación de la clase diaria; provoca una inadecuada ejecución de los ejercicios a manos libres por temor a lastimarse y burla de los compañeros, el no estimular a los estudiantes durante la clase para que realice los ejercicios, determinan la inseguridad de sí mismo.
- b) El inadecuado rendimiento físico motor, se da por el desinterés a la hora de realizar los ejercicios de gimnasia a manos libres, lo que permite que el estudiante no pueda desarrollar sus destrezas y habilidades de una manera óptima y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia, para que se vuelva más activo en la vida diaria.
- c) El limitado tiempo libre que tiene el estudiante para realizar actividades físicas dentro como fuera de la institución, lleva a que no sea participativo en las horas de clase de Cultura Física y fuera ella lleve una vida de sedentarismo y sea propenso a enfermedades como la obesidad, puede adquirir malos vicios y dejar de realizar actividades deportivas durante su vida.

- d) La limitada práctica de la gimnasia a manos libres en la institución es debido a que dan más importancia a otras disciplinas, tales como fútbol y básquet, esto lleva a que los estudiantes no practiquen la gimnasia a manos libres y no puedan desarrollar y fortalecer su cuerpo, quedando así un vacío en el conocimiento para realizar los ejercicios de la gimnasia a manos libres.

- e) En la institución en la actualidad no se ha realizado una charla, incentivo o capacitación sobre ejercicios de gimnasia a manos libres, por lo cual esta disciplina no es muy impartida en la institución y muy poco practicada, dejándola así a un lado de la planificación y la práctica, siendo así los únicos que pierden son los estudiantes porque no la practican.

RECOMENDACIONES

- a) Para que la práctica de la gimnasia a manos libres sea tomada en cuenta en la comunidad educativa y sea eficaz para realizarla de mejor manera, el docente de Cultura Física debe actualizar sus conocimientos sobre la gimnasia a manos libres, y elaborar planes de clase adecuados a la edad de los estudiantes, debe motivar permanentemente su clase y brindar seguridad a cada uno de los estudiantes.
- b) Para solucionar el problema del rendimiento físico motor en los estudiantes, se debe realizar ejercicios de gimnasia a manos libres con todas las partes de nuestro cuerpo ya que esto ayuda a mejorar las destrezas, habilidades y coordinación en los movimientos, que necesitan los estudiantes y les hace falta para que sean participativos en su vida diaria.
- c) Para que sea aprovechado el tiempo libre de los estudiantes, se debería tener charlas con ellos y así saber en que ocupan su tiempo libre, y dar consejos para que realicen actividades físicas dentro como fuera de la institución, y hacer caer en cuenta que al realizar actividades físicas los va a llevar a tener un ritmo de vida sana y sin enfermedades.
- d) Se deberá fomentar a las autoridades de la institución a que haya una mayor organización en la distribución del gimnasio con los demás docentes de Cultura Física, esto ayudará al docente a tener tiempo para desarrollar clases más prácticas y repetitivas de la gimnasia a manos libres, para que el estudiante aprenda la ejecución de esta disciplina deportiva.
- e) Se deberá a futuro realizar charlas sobre la ejecución de los ejercicios de la gimnasia a manos libres e incentivar a los estudiantes a que practiquen la

mencionada disciplina, realizando eventos dentro de la institución sobre ejercicios de gimnasia a manos libres como motivación a los estudiantes para que practiquen otro tipo de disciplinas y no solo las más conocidas.

CAPITULO 6

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: ELABORACIÓN DE UN CD INTERACTIVO SOBRE LA EJECUCIÓN DE LA GIMNASIA A MANOS LIBRES PARA INCENTIVAR LA PRÁCTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.

AUTOR: Edwin Patricio Gallo Guerrero

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

FECHA: Septiembre 2012 Marzo 2013.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En la institución en la actualidad no se ha realizado una charla, incentivo o capacitación sobre ejercicios de gimnasia a manos libres, por lo cual esta disciplina no es muy impartida en la institución y muy poco practicada, dejándola así a un lado de la planificación y la práctica, siendo así los únicos que pierden son los estudiantes porque no la practican.

Se deberá a futuro realizar charlas sobre la ejecución de los ejercicios de la gimnasia a manos libres e incentivar a los estudiantes a que practiquen la mencionada disciplina, realizando eventos dentro de la institución sobre ejercicios de gimnasia a manos libres como motivación a los estudiantes para que practiquen otro tipo de disciplinas y no solo las más conocidas.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Es **importante** realizar un cd interactivo porque voy a aportar con nuevas ideas para la enseñanza-aprendizaje, dar nuevos criterios y comentarios para el mejoramiento del rendimiento físico motor en los estudiantes de los octavos grados de Educación Básica, el **interés** es que los estudiantes sean participativos en clases y así obtener un rendimiento físico motor adecuado en cada uno de los estudiantes, La **originalidad** de este cd está basada en lo que realice como investigador según la necesidad de la comunidad educativa.

Los **beneficiarios** serán los estudiantes, los profesores y la institución ya que podrá servir para realizar un cambio dentro de la institución para el bienestar de los estudiantes y de la comunidad educativa, con esto se quiere obtener una adecuada ejecución de los ejercicios de gimnasia a manos libres, la **utilidad** que se le dará a este cd es fundamental ya que podrá brindar información a los nuevos estudiantes que lleguen a la institución.

6.4 ÁRBOL DE OBJETIVO

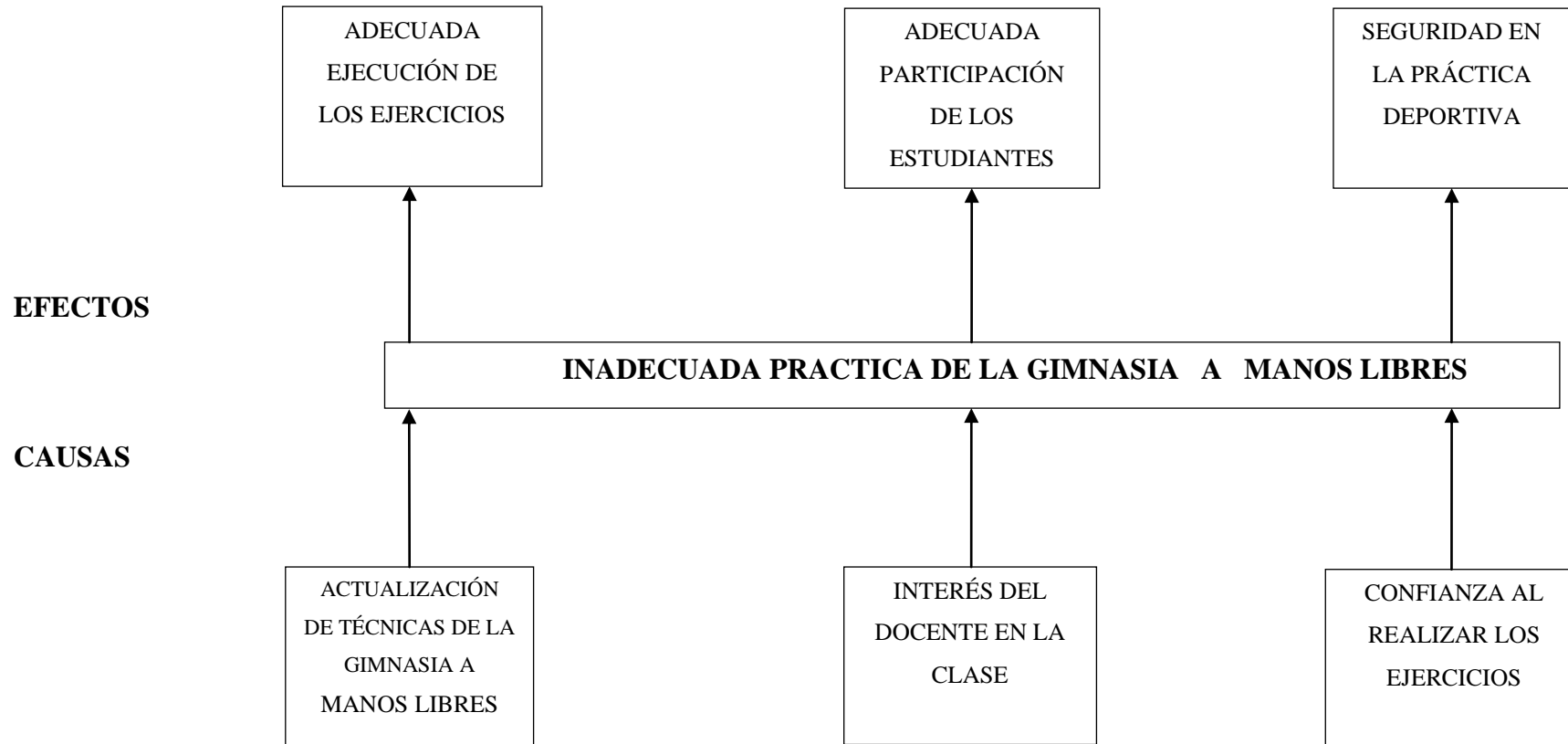


Gráfico 23: Árbol de Objetivos

Elaborado por: Patricio Gallo

6.5 OBJETIVOS

6.5.1. Objetivo general

- Presentar un cd interactivo sobre la ejecución de la gimnasia a manos libres para incentivar la práctica en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.

6.5.2. Objetivo específico

- Seleccionar la información respecto a la actualización de técnicas de gimnasia a manos libres mediante un cd para fortalecer su conocimiento y aplicación.
- Demostrar el interés del docente en la clase a través de una capacitación sobre la importancia de la gimnasia a manos libres para incentivar su aplicación en los estudiantes.
- Organizar una práctica demostrativa con los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” para mejorar su confianza al realizar los ejercicios de gimnasia a manos libres.

6.6 Matriz de involucrados

Cuadro N° 25 Matriz de involucrados

Elaborado por: Patricio Gallo

GRUPOS	INTERÉS	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
Honorable Concejo Autoridades	Incremento de la población estudiantil de la Unidad Educativa	No integración de la comunidad educativa	Infraestructura Presupuesto Recurso Humano	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria
Docentes Padres de familia Estudiantes Sociedad	Prestigio y trascendencia del Establecimiento Educativo	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano Aporte Económico	Constitución
Administrativos Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano	Mandato 8

6.7 LÍNEA BASE

VARIABLE EXTERNA

Ubicación Geográfica.-

CANTÓN SALCEDO.- Se encuentra ubicado al sur de la Provincia de Cotopaxi y al norte de la Provincia de Tungurahua, y está limitado por los siguientes cantones:

Al Norte.- Latacunga

Al Sur.- Ambato

Al Este.- Píllaro

Al Oeste.- Pujilí

Extensión Geográfica.- 533 Km cuadrados

Demográfica- Cultural.-

Cantón Salcedo

Habitantes 58.216

Parroquia San Miguel

Habitantes zona urbana 12.488

Habitantes zona rural 45.728

Legal Política.-

El Cantón Salcedo, al igual que el resto del País, cuenta con régimen democrático, presidido por su Alcalde, el Ing. Rodrigo Mata Cepeda, sus consejeros y concejales municipales. Gobierno seccional que se encarga de la administración y ejecución de obras para el desarrollo y engrandecimiento de la localidad.

Económica.-

La mayor parte de la población económicamente activa se encuentra en el área urbana de Salcedo, tanto de hombres como de mujeres. Esto está en relación directamente proporcional con la población total del cantón.

El cantón Salcedo se caracteriza por su gente comerciante y emprendedora. La encuesta realizada por la mesa de industriales del cantón indica que la mayor parte de la población (27,4%) se dedica a la comercialización y venta de helados, pinol, estibadores.

En el área industrial existen 4 fábricas y otras dispersas en zonas rurales, podemos observar que las industrias que tienen mayor ingreso son las que tienen como actividad la producción de helados, leche, queso, yogurt. Entre las más significativas, en menor grado tenemos: producción de ripio, arena, papel e imprenta, madera y muebles y por último metálicos básicos.

El cantón es rico en paisajes y atractivos turísticos naturales, de patrimonio cultural e histórico, artesanías, gastronomía, en donde se puede desarrollar turismo, ecoturismo y agroturismo.

Tecnológica.-

Los avances tecnológicos han determinado el crecimiento y desarrollo del cantón especialmente por los aportes realizados por la Escuela Superior Politécnica del Ejército (ESPE), el Colegio Nacional Experimental “Salcedo” se encuentra en la localidad.

Ambiental Ecológica.-

Las aguas del río Cutuchi son altamente contaminadas por las industrias existentes y las aguas servidas de Latacunga, sin embargo son utilizadas para el riego agrícola.

VARIABLE INTERNA

Descripción o inventario del entorno a investigar

Instituciones Educativas de nivel regular, popular y de nivel superior.

Jardín de Infantes	9
Escuelas	8
Colegios	7
Educación popular	01

Institutos Tecnológicos 00

Universidades 00

Casas de Salud.-

Centros de Salud 06

Hospital 01

Casas y Edificios.-

Predios Urbanos

Predios Rurales

Información obtenida del Plan Estratégico Participativo del Cantón Rumiñahui 2002 - 2022

6.8 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Cuadro N° 26 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Elaborado por: Patricio Gallo

3.3 MATRIZ DE MARCO LÓGICO:			
Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>Fin:</p> <p>El estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes y aseguraran el ejercicio pleno de sus derechos; se aplicara el principio de sus interés superior, y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.</p>	<p>Indicadores del fin:</p> <p>En el 2013 desarrollar y practicar al 45% de los estudiantes de los Colegios del Cantón Salcedo, el ámbito deportivo y recreativo y sus prácticas deportivas de la gimnasia a manos libres.</p>	<p>Medios del fin:</p> <p>Eventos deportivos y recreativos de la gimnasia a manos libres en las fiestas institucionales.</p>	<p>Supuestos del fin</p> <p>Apoyo del Gobierno, del Ministerio del Deporte, Ministerio de Cultura.</p> <p>Promover la Interculturalidad.</p>
<p>Propósito (objetivo general):</p> <p>Presentar un cd interactivo sobre la gimnasia a manos libres para incentivar la práctica en los</p>	<p>Indicadores del propósito:</p> <p>En marzo del 2013 desarrollar y practicar a 110 que es el 100% de los miembros de la</p>	<p>Medios del propósito:</p> <p>En la práctica de la Cultura Física en horas clase.</p>	<p>Supuestos del propósito:</p> <p>Desinterés de las Autoridades, Docentes y estudiantes.</p>

estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi.	comunidad educativa del Colegio Nacional Experimental Salcedo las costumbres, la identidad en el ámbito deportivo y la práctica de la gimnasia a manos libres.	Eventos deportivos culturales. Competencias internas y externas.	Recursos Oportunos.
Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
Componentes/productos (resultados u objetivos específicos): 1.- Seleccionar la información respecto a la actualización de técnicas de gimnasia a manos libres mediante un cd para fortalecer su conocimiento y aplicación.	Indicadores de componentes: Mayo 2013 100% de información recabada para editar	Medios de componentes: Diagnóstico de tesis Marco teórico Metodología CD Portal virtual VER ANEXO 9	Incumplimiento de lo planificado Existencia de recursos
2.-. Demostrar el interés del docente en la clase a través de una capacitación sobre la importancia de la gimnasia a manos libres para incentivar su aplicación en los	Organización del 100% de información correspondiente para la elaboración de eventos deportivos.	Diagnóstico de tesis Marco teórico metodología	Incumplimiento de lo planificado

estudiantes			VER ANEXO 10	
3.- Organizar una práctica deportiva con los estudiantes del Colegio Nacional Experimental “Salcedo” para mejorar su confianza al realizar los ejercicios de gimnasia a manos libres.	Junio 2013	La comunidad educativa conocerá el 100% de los ejercicios de la gimnasia a manos libres a través de un cd.	CD VER ANEXO 11	Existencia de recursos Incumplimiento de lo planificado
Actividades de componente 1.	Fecha:	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
1. Levantamiento de información sobre el disco compacto.	Enero 2013	\$11	Marco teórico de la propuesta de la tesis	Escaso presupuesto
1.1 Clasificación de la información.	Enero 2013	\$8	VER ANEXO 9	Perdida de información
1.2 Organización de la información.	Enero 2013	\$7		Indiferencia de las Autoridades
1.3 Diseño de contenido	Enero 2013	\$10		Indiferencia de los involucrados.

Actividades del componente 2.	Fecha:	Presupuesto:	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
1 Levantamiento de la información correspondiente de la gimnasia a manos libres.	Marzo 2013	\$11	Marco teórico de la propuesta de la tesis	Presupuesto limitado.
2 Diseño de un CD con ejercicios de gimnasia a manos libres.	Marzo 2013	\$20	Videos de internet	Recursos limitados
▪ Gatear	Marzo 2013	\$3	VER ANEXO 9	
▪ Caminar	Marzo 2013	\$3		
▪ Correr	Marzo 2013	\$3		
▪ Caída	Marzo 2013	\$3		
▪ Rol adelante	Marzo 2013	\$3		
▪ Rol atrás	Marzo 2013	\$3		
▪ Rol adelante en A	Marzo 2013	\$3		
▪ Rol hacia atrás en A	Marzo 2013	\$3		
▪ La cortada (media luna)	Marzo 2013	\$3		
▪ Vertical de manos	Marzo 2013	\$3		

3- Plan de difusión y socialización					
3.2 Evento institucional	Abril 2013	\$50	Factura por servicio profesional		
3.2.1 Participación de los estudiantes de octavo grado de educación básica del colegio Nacional Experimental Salcedo	Abril 2013	\$30			
3.2.2 Filmación de la ejecución de los ejercicios a manos libres	Abril 2013	\$50	Plataforma Virtual		
3.2.3 Edición de la filmación	Abril 2013	\$25	Agenda de actividad		
3.2.4 Subir información del evento institucional al cd	Abril 2013	\$10	Listado de recibidos Listado de asistentes.		
Equipos:			Entrega y recepción de oficios		
Un computador	hardware	\$195			
Una filmadora SONY	hardware	\$62	Facturas		

Una cámara fotográfica SONY 10		\$12	Agenda de actividad	
Un pinnacle para edición de video		\$100		
Un dreamweaver CS3 software		\$5		
Un flash CS3 software		\$5		
Recursos Humanos		\$40		
4- Socialización				
4.1. Oficios para los diferentes medios de comunicación locales	Abril 2013	\$50		
4.2 Entrega y recibidos de oficios en diferentes dependencias	Abril 2013	\$80		
4.3 Alquiler de equipos de amplificación	Abril 2013	\$50		
4.4 Ejecución	Abril 2013	\$50		

4.3. Brake	Abril 2013	\$100		
Total		\$1011		

Cuadro N° 27 ESTRATEGIAS DE MONITOREO:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS/ACTIVIDADES SUBACTIVIDADES	TIEMPOS PROGRAMADOS Y PRESUPUESTOS				TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN REAL				REQUERI- MIENTO DE AJUSTES SI/NO	TIEMPO Y PRESUPUESTO FINALES (CON AJUSTES REQUERIDOS DE SER EL CASO)				FECHA INFORME FINAL
	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD		DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	
Componente 1: Objetivo Específico 1														
Actividad 1.1														
Subactividad 1.1.1														
Subactividad 1.1.2														
.....														
Actividad 1.2														
Subactividad 1.2.1														
Subactividad 1.2.2														
Componente 2: Objetivo Específico 2														
Actividad 2.1														
Subactividad 2.1.1														
Subactividad 2.1.2														
.....														
Actividad 2.2														
Subactividad 2.2.1														
Subactividad 2.2.2														
.....														
.....														
TOTAL														
HORARIO DE ACTIVIDADES PROPUESTO				HORARIO DE ACTIVIDADES EJECUTADO				HORARIO DE ACTIVIDADES FINALES						
DÍAS:		HORAS:		DÍAS:		HORAS:		DÍAS:		HORAS:				
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL. ENTIDAD BENEFICIARIA				F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR DE SEMINARIOS DE GRADO FCHE.						

Cuadro N° 28 EVALUACIÓN DE RESULTADOS:

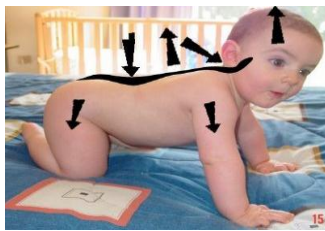
RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN FINAL Y PRESUPUESTO				PRODUCTOS O RESULTADOS ALCANZADOS
		DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	
FIN:						
PROPÓSITO/ OBJETIVO GENERAL:						
COMPONENTE 1 OBJETIVO ESPECÍFICO 1:						
COMPONENTE 2 OBJETIVO ESPECÍFICO 2:						
COMPONENTE OBJETIVO ESPECÍFICO n:						
VALORACIÓN FINAL:						
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO		F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL ENTIDAD BENEFICIARIA			F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR SEMINARIO DE GRADO FCHE.	

6.9 MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA

CONTENIDO CD INTERACTIVO

GATEAR:

Es un tipo de movimiento que mejora la coordinación del bebé, que le sirve como etapa de entrenamiento previo al bipedismo y que le obliga a erguir la cabeza, con lo que se ejerce la musculatura del cuello.



CAMINAR:

Caminar es un comportamiento motriz aprendido y es el medio de locomoción más simple, común y eficaz con el que contamos los humanos para transportarnos al usar únicamente nuestro cuerpo.



CORRER:

Andar rápidamente y con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente, quedan por un momento ambos pies en el aire.



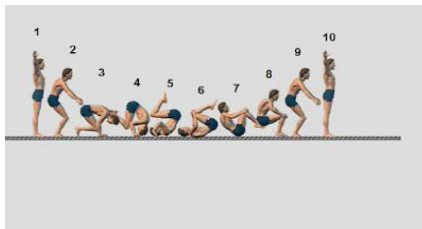
CAÍDA:

Movimiento de un cuerpo de arriba abajo por la acción de su peso debido a la atracción que sobre él ejerce la Tierra.



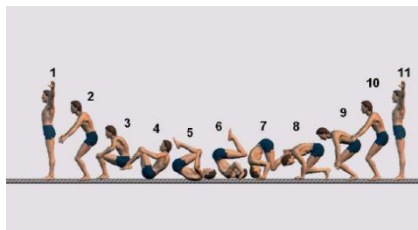
ROL ADELANTE:

Girar en el piso sobre la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos.



ROL HACIA ATRÁS:

Girar en el piso haciendo un descenso en el centro de la gravedad sobre la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos.



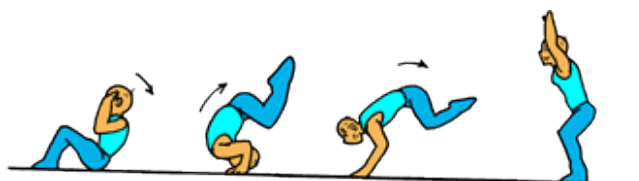
ROL PARA ADELANTE EN A:

Girar en el piso sobre la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos, abertura de piernas formando una "A" e impulsándose con las manos y brazos para ejecutar un salto y volver a la posición inicial.



ROL HACIA ATRÁS EN A:

Girar en el piso haciendo un descenso en el centro de la gravedad sobre la espalda, metiendo la cabeza entre los brazos, abertura de piernas formando una "A" e impulsándose con las manos y brazos para ejecutar un salto y volver a la posición inicial.



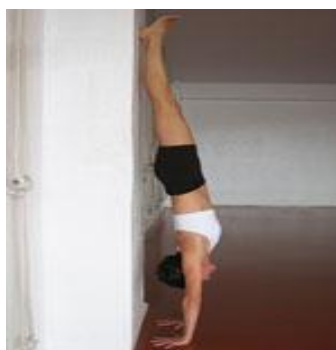
LA CORTADA:

De pie, piernas separadas el ancho de hombros, brazos elevados por encima de la cabeza, colocado en forma lateral sobre una línea, apoyar alternadamente una mano, luego la otra hasta quedar en vertical, mientras sigue el movimiento finalizando con el apoyo de una pie y luego el otro. Tanto los brazos como las piernas deben estar totalmente extendidos a lo largo del ejercicio.



VERTICAL DE MANOS:

En la vertical de manos ideal todo el cuerpo debe estar perpendicular al suelo, formando una única línea. A partir de un bloqueo estable de hombros y cadera, se busca que no existan ángulos aparentes en estas articulaciones. Durante su ejecución se debe mirar las manos sin que la cabeza salga de entre los brazos (las orejas deben rozar los brazos), es muy importante mantener el tono corporal suficiente para no arquear o doblar la espalda o las piernas.



MATERIALES DE REFERENCIA

1 BIBLIOGRAFÍA

- ARAUJO, Carlos. "*Manual de ayudas en gimnasia.*"

Editorial: Barcelona: Paidotribo-(2001)

Este libro me ayudo por que esta dirigido a los profesores/entrenadores, y como formarse académicamente para enseñar sus conocimientos.

- Foran, Bill. "*Acondicionamiento físico.*"

Editorial: Hispano Europeo S.A-2007

Se basa en la movilidad de las personas y sus destrezas al realizar los ejercicios correctamente.

- GIRALDES, Mariano. "*La gimnasia formativa en la niñez y adolescencia.*"

Editorial: Buenos Aires: Stadium SLR.

Este libro sobre la gimnasia formativa trata y explica que es importante en la vida de las personas ya que fortalece a quien la practica.

- Grossi, Ciro. D. (2012). "*Aspectos Históricos y Evolutivos de la Gimnasia a manos libres.*"

Editorial: Maracay: EDUFISADRED.-(2012)

Me enseñó que la gimnasia tiene relación con los seres humanos, con el medio y el buen vivir.

- Langlade, Alberto. L.-N. "*Teoría general de la gimnasia Génesis y panorama global de la evolución de la gimnasia.*"

Editorial: Buenos Aires: Stadium.-(1970)

Este libro me dio a conocer un concepto claro y conciso sobre que es la gimnasia y poder definir sus conceptos.

- Meinel, Kurt. & Schnabel, G. "*Teoría del movimiento.*"

Editorial: Stadium S.R.L.-(2004)

Se basa en cómo mejorar los movimientos y coordinarlos para la realización de los ejercicios.

- MENDIZABAL, Isabel. & MENDIZABEL, S. "*Iniciación a la gimnasia rítmica: gimnasia rítmica : manos libres, cuerda, pelota, Volumen 1*"

Editorial: Gymnos, (1985)

Es una reseña de cómo y cuándo se inició la gimnasia y las ventajas de practicarla.

- Ruiz Munuera, A. J., Perelló Talens, I., Pertegaz, N. C., & Ruiz Munuera., F. C. "*Educación Física*"

Editorial: España: MAD. S. L.- (2003)

En este libro fomenta a la docencia a tener una excelente preparación para su enseñanza y como impartirlas en sus clases.

- ViadeSanzano, Aalbert. "*Psicología del rendimiento deportivo.*"
Editorial: Barcelona: UOC-(2003)

Este libro trata de cómo llevar una vida sana mediante el Deporte y como conservar un buen rendimiento Deportivo.

- Vicente, Jesús. M. "*Las Capacidades físicas o bases del rendimiento motor.*"

Editorial: Diputación Provincial de Cádiz.

Nos describe cuales son las capacidades físicas y como desarrollarlas de mejor manera y conservación.

LINCOGRAFIA.

[www.MSNBC.com./](http://www.MSNBC.com/) De Wikipedia, la enciclopedia libre

<http://www.enplenitud.com/libros>

<http://www.Ejrcicios> físicos y calidad de vida

<http://www.cocinandopasoapaso.com>

<http://www.comerparaperder.saludynutriciontips.com/>

<http://www.uta.edu.ec/> biblioteca virtuales

<http://www.Klip7.cl>

<http://www.rincon> del vago.com /ética al servicio de la sociedad

<http://www.Monogrfias.com/> ejercicios físicos

http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico

ANEXOS

ANEXO N° 1: MAPA DEL CANTÓN SALCEDO



ANEXO N° 2: Croquis de ubicación del Colegio Nacional Experimental
 “Salcedo” en la ciudad de Salcedo.



ANEXO N° 3: FOTOGRAFÍA COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL
“SALCEDO”



ANEXO N° 4: CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Objetivo: Identificar las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres.

Instrucciones: Marque la respuesta que crea correcta

CUESTIONARIO

1 ¿Le gusta realizar actividades deportivas?

Si

No

2 ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Fútbol

Gimnasia a manos libres

Básquet

Otros:

.....

3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas?

Siempre

A veces

Nunca

¿Porqué?.....

4 ¿El docente motiva la clase de Cultura Física?

Siempre

A veces

Nunca

5 ¿Realiza un calentamiento previo antes de la clase?

Si

No

6 ¿Se siente cansado después de las clases de cultura física?

Nunca

A veces

Siempre

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5: ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Entrevista N° 01

Fecha:.....

Objetivo: Identificar las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres.

Dirigido a: Al docente de Cultura Física del Colegio Nacional Experimental Salcedo de la ciudad de Salcedo.

Tema: Gimnasia a manos libres y el rendimiento físico motor de los estudiantes.

Investigación: E. Patricio Gallo G.

CUESTIONARIO

1 ¿Estimula al estudiante para que trabaje en su clase?

.....
.....

3 ¿Con qué frecuencia estimula al estudiante durante la clase?

.....
.....

3 ¿Le brinda confianza al estudiante durante la clase?

.....
.....

4 ¿Realiza las clases de acuerdo a la edad del estudiante?

.....
.....

5 ¿Los ejercicios son iguales tanto para hombres y mujeres?

.....
.....

ANEXO N° 6: Nómina de Estudiantes Octavo Año Paralelo “A”

ANEXO N° 7: Nómina de Estudiantes Octavo Año Paralelo “B”

ANEXO N° 8: Nómina de Estudiantes Octavo Año Paralelo “C”

ANEXO N° 9: Cd Interactivo

ANEXO N° 10: Fotografía con los Docentes



ANEXO N° 11: Fotografías con Estudiantes

