



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

TEMA: “LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

AUTOR: Pilco Chango Diego Paúl

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

AMBATO – ECUADOR

2013

APROBACIÓN TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Ing. MARCIA EULALIA VASQUEZ FREIRE con CC# 180191350-8 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por el egresado Diego Paúl Pilco Chango estudiante del Seminario De Graduación De La Carrera De Cultura Física, considero que dicho trabajo de graduación, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios correspondientes al Reglamento de Graduación de Pregrado Modalidad Seminario de la Universidad Técnica de Ambato y en el Normativo para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias Humanas.

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.

Ambato 3 de Febrero del 2013

.....
Ing. Mg. Marcia Eulalia Vázquez Freire

180191350-8

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación sobre: “LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, 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.

.....
Pilco Chango Diego Paul

C.C.: 1804121919

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 COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, presentada por el Sr. PILCO CHANGO DIEGO PAÚL, 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

Dr. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
180169779-6
MIEMBRO

Ing. Emp. Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez
180296721-4
MIEMBRO

DEDICATORIA

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

A mis padres que con su comprensión paciencia y esfuerzo constante en el trabajo diario ha sido pilar y la base fundamental para sobresalir adelante y continuar con mi formación académica.

A mis hermanos que me incentivaron dando todo el aliento y ánimo necesario para seguir adelante.

A mi esposa quien forma parte de mi vida y me brinda todo el apoyo diariamente para así alcanzar todos mis sueños anhelados.

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a Dios que con su bondad ha guiado mi camino durante todo mi proceso de formación académica dándome fuerza e inteligencia para seguir adelante y no desmayar en aquellos momentos difíciles de mi vida.

A la Universidad Técnica de Ambato ya que a través de sus profesores me brindan la cátedra diariamente en las aulas adquiriendo los conocimientos necesarios.

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

Mi gratitud a la Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire mi tutora que con su paciencia compartió todo su conocimiento necesaria para la elaboración del trabajo de investigación.

INDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN TUTOR	II
AGRADECIMIENTO	VI
INDICE DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE GRAFICOS	XI
RESÚMEN EJECUTIVO	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
CONTEXTO MACRO	3
CONTEXTO MESO.....	4
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS	8
1.2.5 INTERROGANTES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS LA VARIABLE INDEPENDIENTE	18
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	20
TIPOS DE COORDINACIÓN:	29
Gimnasia general	45
Gimnasia artística	45
Gimnasia rítmica	46
Gimnasia aeróbica	47
Gimnasia acrobática	47
Gimnasia en trampolín	47
DEFINICION	48
Tipos de Gimnasia	50
Gimnasia suave	51
Gimnasia deportiva femenina	51
Gimnasia aplicada	52
Gimnasia femenil	53
Gimnasia competitiva	54
Modalidades de la gimnasia	54
Gimnasia artística suelo	54
2.5 HIPÓTESIS	56
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	56
CAPÍTULO III	57
METODOLOGIA.....	57
3.1 ENFOQUE	57
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INFORMACIÓN	59
3.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	60

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	60
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: LA COORDINACIÓN MOTORA.....	61
3.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: PRACTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA	62
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	63
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	64
CAPÍTULO IV	66
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	66
FICHA DE OBSERVACIÓN	66
CAPÍTULO V	85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85
5.1 CONCLUSIONES	85
5.2 RECOMENDACIONES	86
CAPÍTULO VI	88
PROPUESTA	88
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	88
UBICACIÓN GEOGRÁFICA.-LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SE ENCUENTRA LOCALIZADA EN EL CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, ESPECÍFICAMENTE EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA Y ES LIMITADO POR LOS SIGUIENTES BARRIOS:	88
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	89
6.3 JUSTIFICACIÓN	89
6.4 OBJETIVOS	90
6.6.4 COMO ELABORAR UN CURSO DE CAPACITACIÓN	92
6.7 MODELO OPERATIVO.	93
FASES.....	93
OBJETIVOS.....	93
ACTIVIDADES	93
RECURSOS	93
RESPONSABLE	93

TIEMPO.....	93
CONCIENTIZACIÓN	93

DICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 GIMNASIA.....	46
Ilustración 2 VOLTERETA HACIA ADELANTE.....	95
Ilustración 3 VOLTERETA HACIA ADELANTE.....	96
Ilustración 4 VOLTERETAS HACIA ATRAS	99
Ilustración 5 PARADA DE CABEZA.....	101
Ilustración 6 GATEO.....	104
Ilustración 7 RODADA	105
Ilustración 8 ROBA BALONES.....	106
Ilustración 9 SALTO CON CUERDAS.....	108

ÍNDICE DETABLAS

Tabla 1 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	61
Tabla 2 VARIABLE DEPENDIENTE.....	62
Tabla 3 TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	63
Tabla 4 PREGUNTAS Y EXPLICACION.....	64
Tabla 5 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION	65
Tabla 6 FICHA DE OBSERVACION.....	66
Tabla 7 QUE ES LA COORDINACION.....	69
Tabla 8 UTILIZA COORDINADAMENTE LOS MOVIMIENTOS	70
Tabla 9 UTILIZAS OBJETOS PARA HACER EJERCICIOS	71
Tabla 10 TE GUSTA REALIZAR EJERCICIOS	72
Tabla 11 HACER ACTIVIDAD FISICA IMPLICA COORDINAR.....	73

Tabla 12 SABES LO QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA	74
Tabla 13 LA GIMNASIA PERMITE UTILIZAR MOVIMIENTOS COORDINADOS	75
Tabla 14 LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS SON COMPLICADOS.....	76
Tabla 15 EL ENTRENAMIENTO MEJORA LA GIMNASIA.....	77
Tabla 16 SE DEBE ELABORAR UNA GUIA.....	78
Tabla 17 FRECUENCIAS OBSERBADAS	82
Tabla 18 FRECUENCIAS ESPERADAS	83
Tabla 19 CALCULO DEL CHI-CUADRADO	83
Tabla 20 Modelo Operativo	93

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS	6
Gráfico 2: GRAFICO DE INCLUSION	17
Grafico 5: VARIABLE INDEPENDIENTE.....	18
Gráfico 4: VARIABLE DEPENDIENTE.....	19

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Encuesta a los estudiantes	113
Anexo 2: Fotos de la escuela Antonio José Holguín	116
Anexo 3: Fotos de los alumnos de quinto grado de educación básica.....	118
Anexo 4: Capacitación a los alumnos y docentes de la institución educativa	119
Anexo 5: Estudiantes realizando ejercicios de Gimnasia Formativa.....	121
Anexo 6: Socialización con los docentes.	125

RESÚMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: DIEGO PAÚL PILCO CHANGO

TUTORA: Ing. MARCIA EULALIA VÁSQUEZ FREIRE

Para elaboración del trabajo de investigación se parte del problema que es la descoordinación motora en los alumnos de segundo, tercer y cuarto grado de educación básica de la escuela Antonio José de Holguín” la cual se da porque esta institución no tiene un profesor de cultura física quien les imparta sus clases.

Cuando se habla de descoordinación nos referimos a que los estudiantes no pueden ser ágiles o precisos al momento de realizar ejercicios de gimnasia es aquí donde el rendimiento académico hace referencia al conocimiento adquirido por los alumnos durante el proceso de formación académica; siendo este a su vez deficiente o bueno ya que está asociado con el alumno, con la escuela y la dedicación entre otros.

La gimnasia formativa es un pilar fundamental en el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y en si en su crecimiento físico, ya que mediante esta el niño va conociendo poco a poco su propio cuerpo y sus cualidades que en un tiempo le serán útiles para desempeñarse en otros deportes

Por lo cual el maestro de Cultura Física es la persona que desarrollo y despierta estas habilidades en los niños la escasa, mala o inadecuada práctica de la gimnasia formativa delimita estas habilidades que se han observado en niños de segundo tercer y cuarto grado de educación básica.

Con el presunto estudio se demuestra la H1”La Coordinación Motora si incide en la Práctica de la Gimnasia Formativa Practica en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del cantón Pillaro provincia de Tungurahua”.

PALABRAS CLAVES

Coordinación, Gimnasia, Deportes, Cultura Física, Habilidades, Movimientos corporales, Ejercicios, Conocimiento, Disciplinas Deportivas

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un plan de capacitación a los docentes para incentivar a que mejoren su forma de impartir las clases de cultura física en la Escuela Antonio José Holguín del Barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro.

CAPÍTULO I.- Identificación del problema la Descoordinación Motora no incide en la práctica de Gimnasia Formativa en los alumnos de segundo, tercer y cuarto grado de Educación Básica de la Escuela “Antonio José Holguín del Barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro.

CAPÍTULO II.- Marco Teórico donde vamos a ver los indecentes investigativos, la Fundamentación Filosófica legal y las categorías fundamentales de donde vamos a sacar nuestra información para tratar de solucionar el problema planteado.

CAPÍTULO III.- Metodología que nos permite ver si los involucrados inmersos en el problema tienen buenas cualidades y también los niveles de investigación que se van a utilizar en la investigación.

CAPÍTULO IV.- Análisis e interpretación de los datos e información levantada que generan resultados cualitativos y cuantitativos para la verificación de la hipótesis.

CAPÍTULO V.- Las conclusiones y recomendaciones que se originan de las técnicas de investigación que se utilizan para la investigación de nuestro problema.

CAPÍTULO VI.- Tenemos la propuesta que vamos a desarrollar en la institución para solucionar el problema ya que vamos a detallar todo lo que vamos

hacer para realizar y poner en práctica la propuesta y llegar a un fin el cual es solucionar la Descoordinación Motora en la Práctica de la Gimnasia Formativa.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1TEMA

LA COORDINACIÓN MOTORA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO, TERCERO Y CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “ANTONIO JOSÉ HOLGUÍN” EN EL BARRIO TUNGUIPAMBA DEL CANTÓN PÍLLARO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

CONTEXTO MACRO

En el Ecuador la coordinación es un problema que se da en la mayoría de las instituciones ya que los niños no tienen la capacidad suficiente para realizar movimientos sincronizados, la infancia es un momento crítico para el desarrollo de habilidades de coordinación motora que son esenciales para la salud y el bienestar de los niños por lo que es de mucha importancia tratar de solucionar este problema que está sacudiendo a las instituciones de nuestro país

La gimnasia formativa en la provincia de Tungurahua no es muy tomada en cuenta por las autoridades motivo por el cual no se practica mucho esta disciplina pero debemos tomar muy en cuenta que la gimnasia formativa se la practica desde el momento en que empezamos a realizar movimientos como a

gatear, caminar, coger alguna cosa con las manos ya que al realizar cualquier movimiento

CONTEXTO MESO

En el cantón Píllaro se está tomando muy en cuenta el problema de la descoordinación motora que se está dando en todas las instituciones de este cantón ya que la mayoría de los alumnos no pueden realizar correctamente los ejercicios esto debido a que no tienen una buena coordinación de sus movimientos lo que dificulta en la hora de cultura física que los alumnos de una manera inadecuada.

La gimnasia formativa se está tomando en cuenta en el cantón Píllaro ya que esta se comienza a impartirse desde que son muy pequeños y algunos quieren ser gimnastas y estos son instruidos en clases de gimnasia formativa porque aquí se les comienza a formar desde cero, conociendo todos y cada uno de los elementos que contemplan dicho deporte.

Es por lo mismo que a medida que van creciendo ya se sienten con la experiencia suficiente como para competir en algún campeonato interescolar.

CONTEXTO MICRO

La Escuela “Antonio José Holguín “está ubicada en a pocos pasos del barrio Tunguipamba vía a Chagrapamba en esta institución he podido observar que el problema que tienen los niños es la descoordinación ya que al momento de realizar los ejercicios estos no pueden desarrollarlos esto se debe a que no tienen un profesor de cultura física quien les guie como realizar correctamente dichos ejercicios con la ayuda de la docentes y padres de familia vamos a tratar de solucionar este problema como es la descoordinación en la práctica de la Gimnasia Formativa

Los padres deberían tener en cuenta que no solo en las escuelas se estimula la coordinación motora, es decir, desde la casa podemos ayudarles también a estimular la coordinación motora con algunas pautas. Por ejemplo:

Evitar ver demasiado rato la televisión, evitar en exceso los vídeo juegos, podemos ayudarles dándoles el tiempo necesario para que realicen las tareas que les hemos pedido (no adelantarnos a hacerlas por ellos), proponer les tareas del hogar adecuadas a su edad y actividades físicas tanto en grupo como en solitario, etc.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

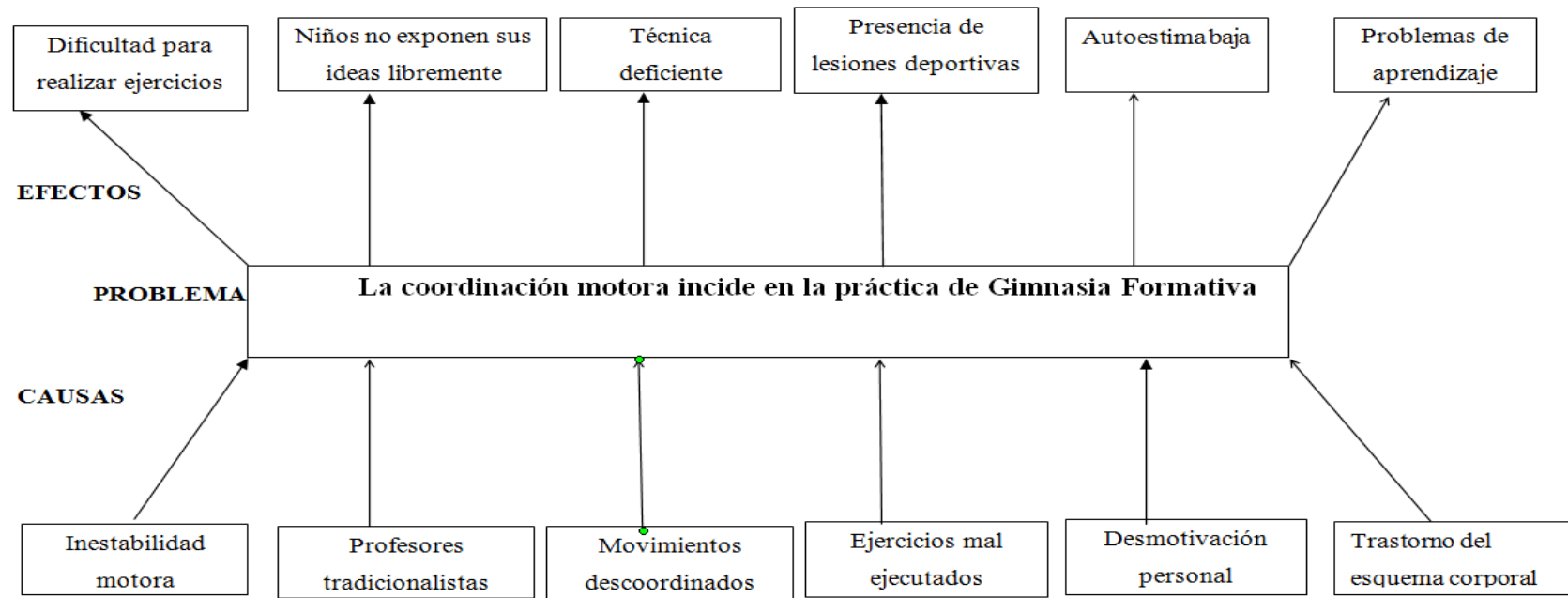


Gráfico 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS
ELABORADO POR DIEGO PILCO

Los niños que tienen inestabilidad motora son incapaces de realizar ejercicios y mantener un esfuerzo de forma constante esto se debe a que tienen alteraciones en los movimientos de coordinación motora lo cual lleva a desmejorar las capacidades físicas de cada uno de los niños y niñas de la institución.

Los profesores tradicionalistas no dan opción a que el niño realice libremente los ejercicios porque el profesor quiere que ejecuten el ejercicio tal y como él lo explico si hacer ningún tipo de cambio y esto provocará en el estudiante que no pueda aprender nuevas técnicas y tenga carencia en el proceso de aprendizaje.

Cuando los niños realizan ejercicios y sus movimientos son descoordinados se debe a que están ejecutando una técnica deficiente y esto conlleva a que realicen ejercicios incorrectos.

Los niños al momento ejecutar mal los ejercicios están expuestos a lesiones es por lo cual que debemos poner mucha atención al momento que estén realizando los ejercicios para poderles ayudar y corregirles en lo que estecen haciendo mal para de esta manera evitar que sufran algún tipo de lesión o accidente.

Al momento en que los niños estén realizando ejercicios mal ejecutados no debemos regañarles porque esto influye para que el niño se desmotive y baje su autoestima y esto repercutirá en el estudiante que ya no quiera practicar más esta disciplina deportiva.

Una de las causas más sobresalientes dentro de la institución con los niños (as) es el trastorno del esquema corporal provocando en ellos problemas de aprendizaje ya que hacen una mala utilización del cuerpo lo cual dificulta que sigan las indicaciones correctas del profesor.

1.2.3 PROGNOSIS

Los niños que sufren la descoordinación motora de movimientos en la práctica de la gimnasia formativa se sienten desmotivados y con baja autoestima al no poder realizar los movimientos de una manera correcta lo cual esto puede afectar a que no se puedan defender por si solos en la vida diaria como en la vida futura ya que ellos en la escuela al momento de realizar un ejercicio no lo pudieron realizar y fueron motivo de risa por parte de sus compañeros y esto conlleva a que el niño no quisiera practicar más esta disciplina formativa y deportiva.

Por consiguiente de no realizar la investigación se seguirá dando este problema y esto afectará tanto a los niños que con el tiempo no podrán realizar los ejercicios de una manera exacta y si lo realizan lo harán de una manera inapropiada y mal ejecutada.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la coordinación motora en la práctica de la Gimnasia Formativa en los niños de segundo, tercer y cuarto año de educación básica de la Escuela” Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua?

1.2.5 INTERROGANTES

- ¿Al momento de realizar el gateo coordina el movimiento de brazos y piernas?
- ¿Qué provoca una inadecuada descoordinación al momento de realizar una rodada?
- ¿Al momento de realizar un rol es importante coordinar sus movimientos?
- ¿El movimiento del cuerpo es importante en la práctica de la gimnasia formativa

- ¿Por qué la coordinación motora está relacionada con la gimnasia formativa?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- **Delimitación de Contenido**



Campo: Deportivo Educativo

Área: Gimnasia Formativa

Aspecto: Descoordinación

- **Delimitación espacial:**

Escuela “Antonio José Holguín” del Barrió Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

- **Delimitación temporal:**

Se realizará durante el período de Septiembre 2012 – Abril 2013

1.3 JUSTIFICACIÓN

Con la investigación que realice resulta **novedoso**, conocer la importancia de la coordinación motora en la práctica de la gimnasia formativa porque toda la institución está preocupada y pensando en cómo solucionar este problema.

La **importancia** de esta investigación nos permite la adquisición de una serie de habilidades motoras también nos permite evitar y eliminar la descoordinación en los ejercicios de gimnasia que tienen los niños de la Escuela “Antonio José Holguín” para esto debemos tratar de solucionar lo más pronto posible este problema que es la descoordinación en la práctica de la gimnasia deportiva

Las personas que saldrán **beneficiados** con este proyecto de investigación es toda la institución educativa como es el director, los docentes, los estudiantes y los padres de familia, quienes se darán cuenta de la importancia de inculcar la enseñanza y la práctica de la gimnasia formativa a los niños desde pequeños ya que mediante la coordinación obtendrán un buen resultado al realizar los ejercicios.

Este trabajo es **factible** realizar porque tengo la ayuda y la colaboración de los estudiantes los profesores y el director ya que ellos nos facilitaran la información necesaria sobre el problema que tienen los niños como es la descoordinación en la práctica de la gimnasia formativa y sobre todo voy a conocer a fondo el problema acudiendo al lugar de los hechos y solucionando a tiempo este inconveniente.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

- Determinar la influencia que tiene la descoordinación motora en la práctica de la gimnasia formativa en los niños de segundo, tercer y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” del barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos específicos

- Determinar las causas de la descoordinación motora en la práctica de la Gimnasia Formativa en los niños de segundo, tercer y cuarto grado de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” del Barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

- Identificar el problema por el cual los niños de segundo, tercer y cuarto grado de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” del Barrió Tunguipamba del Cantón Píllaro no pueden realizar correctamente los ejercicios de Gimnasia Formativa.

- Proponer un plan de capacitación para los docentes con el fin de mejorar la calidad en la ejecución de la Gimnasia Formativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

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

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

AUTOR: Tandilla Arequipa Darwin Gustavo

TUTORA: Dra. Mercedes del Carmen López Ch.

AÑO:2011- 2012

Conclusión

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

TEMA: Desarrollo de la motricidad gruesa y su incidencia en las capacidades físicas de los niños de segundo año de educación básica de la escuela mixta la Providencia en la ciudad de Ambato en el año lectivo 2010-2011

AUTORA: Medina Santana Verónica Elizabeth

TUTOR: Dr. Patricio Ortiz.

AÑO: 2010-2011

Conclusiones:

El realizar una correcta estimulación temprana antes y durante los primeros años de vida para que su motricidad gruesa no se vea afectada en el transcurso de los años.

Se debe hacer hincapié sobre la importancia de la Cultura Física y cada uno de los contenidos para el desempeño físico e intelectual de los niños

También Se investigó en la Escuela “Antonio José Holguín “si este tema ya fue investigado y me supieron manifestar que nadie había investigado este tema en la escuela por lo cual se garantiza que solucionaremos este problema como lo es la coordinación motora en la Práctica de la Gimnasia Formativa.

2.2FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Según Friedrich Alfred Lange (1828-1875) en su ensayo Los ejercicios físicos, dijo: “Todo ejercicio del cuerpo lo es a la vez del espíritu, puesto que se dirige hacia lo general, y no precisamente en menor escala que cualquier otro ejercicio, sino que incluso de manera destacada... Nuestro espíritu se ejercita

tanto si seguimos con los ojos las palabras de un escrito, como si aprendemos a combinar los impulsos volitivos que rigen nuestra actividad muscular, de tal manera que a resultas de ello surja un maravilloso salto”. Por su parte, el filósofo alemán Friedrich Nietzsche decía: “la vida del ser humano está en su cuerpo; el ser humano es cuerpo. El cuerpo es portador de fuerzas creadoras. Los instrumentos del cuerpo son a la vez sus juguetes. El cuerpo humano quiere crearse a sí mismo y conseguir en todo momento formas superiores, desea perfeccionarse, desea formar un ser superior”.

El aporte social del deporte es tan amplio, que de manera creciente adquiere rasgos propios del trabajo y se proyecta hacia otras esferas como la pedagogía, la psicología, la medicina y la salud. El psiquiatra Karl Jaspers (1883-1969) en su libro *La situación espiritual del tiempo*, dice: “La existencia como vitalidad se expresa en el deporte. El deporte no es tan sólo juego y marcas, sino ánimo y coraje”.

Así, es evidente que los beneficios de practicar deporte no se limitan al fortalecimiento físico, sino que influye positivamente en todos los aspectos de la vida interior y exterior del ser humano. Por eso el filósofo Max Scheler veía en esta actividad, “una nueva valoración del cuerpo, de la fuerza y de la belleza. Constituye el cambio consciente de las energías instintivas vitales, de la sublimación espiritual en formación y del óptimo rendimiento corporal”.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU
CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

TÍTULO I

CAPÍTULO ÚNICO

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

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

- a) 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;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales;
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

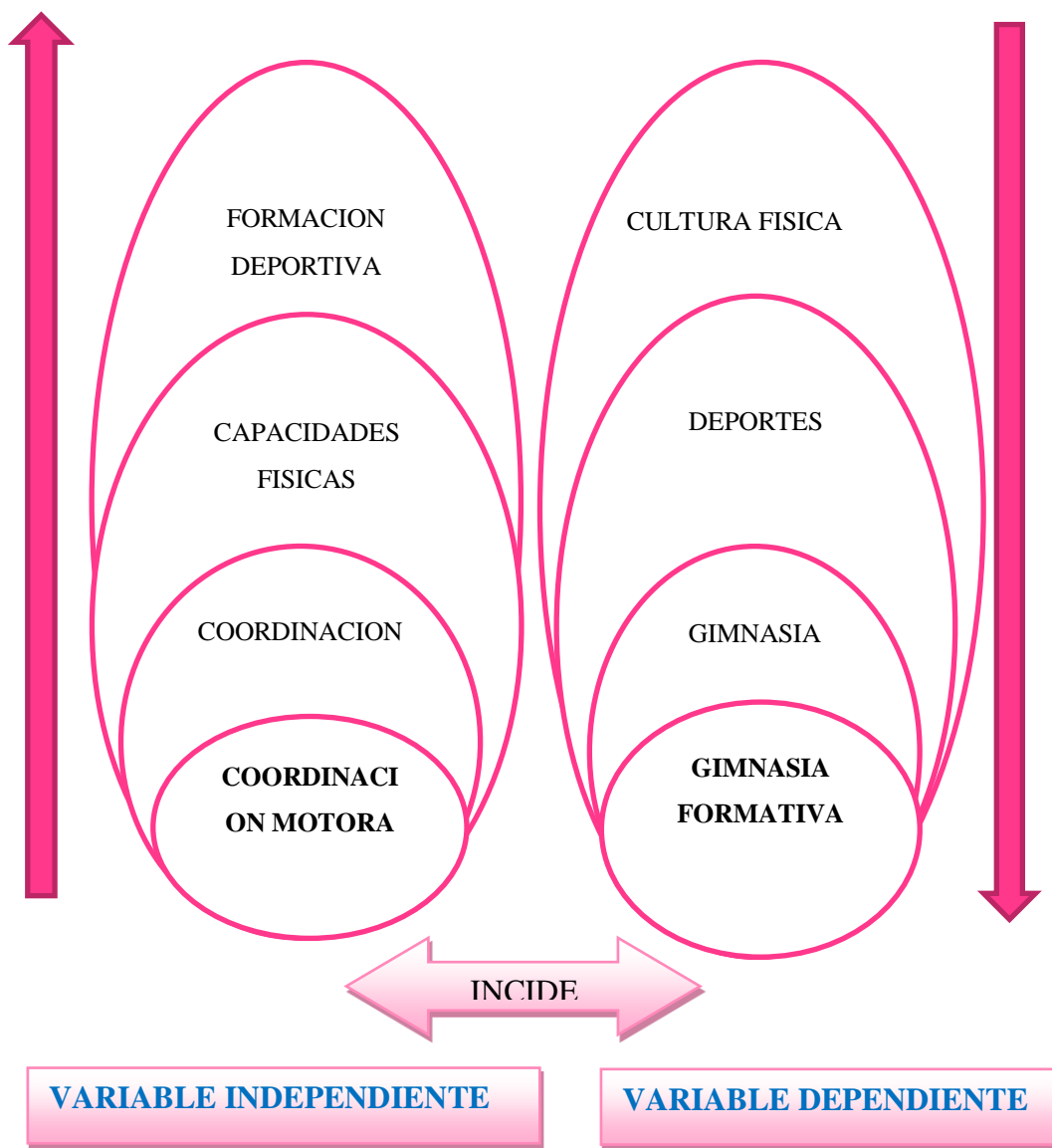


Gráfico 2: GRAFICO DE INCLUSION
ELABORADO POR DIEGO PILCO

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS LA VARIABLE INDEPENDIENTE

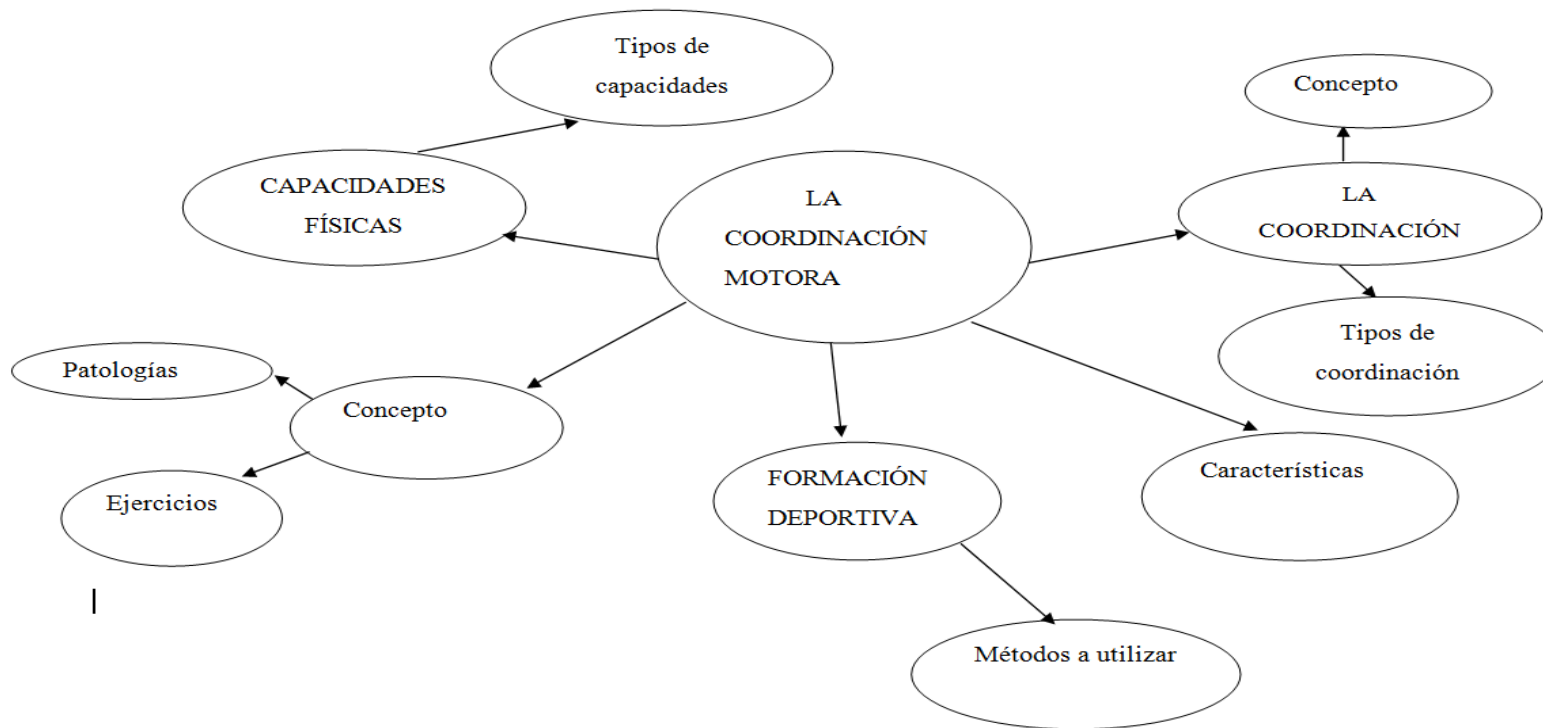


Grafico N.-3: VARIABLE INDEPENDIENTE

ELABORADO POR DIEGO PILCO

2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

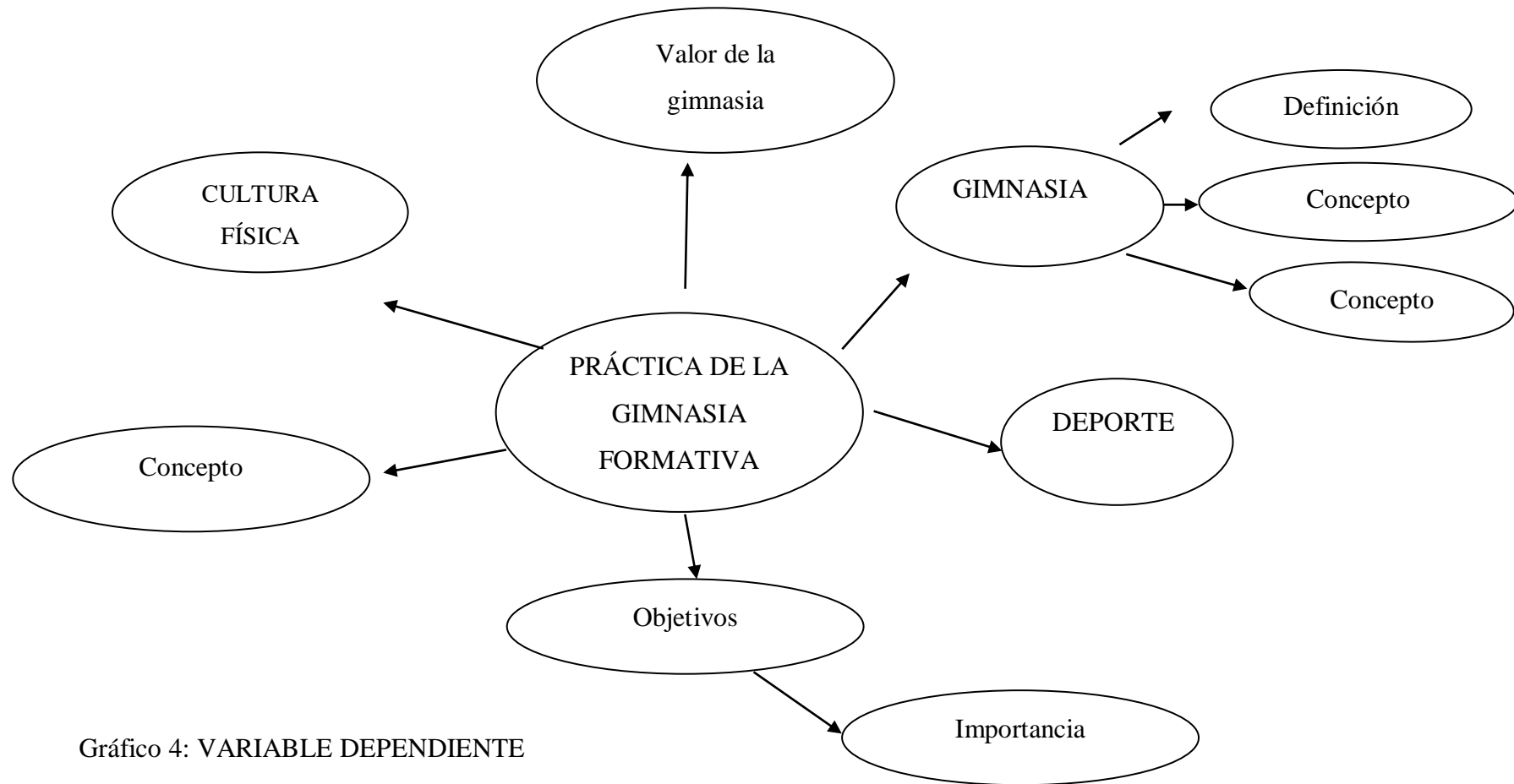


Gráfico 4: VARIABLE DEPENDIENTE

ELABORADO POR DIEGO PILCO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

COORDINACIÓN MOTORA.

Concepto:

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

- **MÉDULA.**-Lleva información al exterior.
- **CEREBRO.**- Percibe y procesa ejecutando movimiento de dedos al tocar la guitarra.
- **SENTIDO.**-Oír y reproducir un sonido.

Aprender a mejorar la coordinación motora.

El conjunto de músculos que se necesitan para realizar determinada acción, deben tener cierta velocidad e intensidad, para ir logrando un movimiento mejorado se recurre a la repetición del acto motor para que el sistema nervioso lo registre y cada vez lo perfeccione.

División.- Se divide en general y específica. Estas se desarrollan de manera independiente ya que una puede ser mejor que la otra.

Todo movimiento que persigue un objetivo y lo logra, es la resultante de una acción coordinada de desplazamientos corporales, parciales o totales, producto de cierta actividad muscular regulada desde lo sensomotriz y dependientes de los procesos intelectuales y perceptivo – comprensivos del sujeto. Incluyo en ello lo afectivo.

Cuando un movimiento se convierte en una estructura, responde a:

- Un programa de acción de la consciencia (decisión consciente).
- Una anticipación del resultado.

Ambos procesos se expresan en un constante control y regulación de sus acciones por lo que hablamos entonces de una conducta motora.

Factores determinantes de la coordinación.

Si coordinar significa literalmente “ordenar”, debemos conocer qué debemos ordenar. Ordenamos la estructura básica de los movimientos en el ritmo preciso que haga efectivo tal ordenamiento.

La estructura de un movimiento se compone de fases o conductas parciales.

Recordemos que estas son: la Fase Inicial o Preparatoria, la Fase central o Base técnica y la Fase Final.

Mientras al fisiólogo deportivo le interesan los procesos íntimos de estas relaciones (trabajo muscular, sistema nervioso central y respuesta muscular) al biomecanicista la relación de fuerzas, palancas y resistencias de los segmentos que actúan en las fases, al anatomista y al kinesiólogo la acción de cada articulación, músculo o grupo muscular, al pedagogo deportivo le interesa el dominio de las fases en función de la anticipación de un resultado, al educador físico escolar le debe interesar todo ello...más el niño en todas sus dimensiones humanas.

El niño aquí, pasa a ser el centro de interés. Sin entrar en la dimensión socio afectiva, veremos entonces que, en un acto motor buscamos: Dominio de una gran cantidad de ejes de movimiento: manejo de las cadenas articulares, fijas o en desplazamiento.

- Fuerza y Elasticidad de músculos, tendones y ligamentos para definir con más precisión las acciones necesarias de las superfluas.
- Las fuerzas externas o situaciones particulares del acto como gravedad, inercia, fricción, dimensiones, aparatos, alturas, adversarios, etc.
- Ninguno de estos dominios puede darse en plenitud, y mucho menos conducir al objetivo propuesto si el tiempo en que sucede la acción no es el apropiado.

Hablamos aquí de precisión rítmica del movimiento. Todo lo expresado actúa fundamentalmente sobre el:

- **El equilibrio**, lo que lo convierte en un factor en sí mismo debido a sus funciones estabilizadoras.

Podemos ahora precisar más la definición de coordinación diciendo que:

“Es la armonización de todas las fuerzas externas e internas teniendo en cuenta todos los ejes de movimiento del aparato motor para resolver adecuadamente una tarea motora propuesta”

Tácticas de coordinación motora.

Al desarrollo de la coordinación, siempre según Meinel, se accede por dos vías:

- Por repetición de los movimientos, vía poco económica, ya que solamente se debería trabajar lo que se desea lograr en forma puntual.
- Por variación de los movimientos, vía mucho más enriquecedora ya que al mismo tiempo que se aprenden movimientos diferentes, se ejercitan por repetición aquellas fases comunes entre sí y por lo tanto son transferibles a cualquier otra técnica que las posea.

Las técnicas se aseguran, entonces, modificando sus partes periféricas sin alterar el juego dinámico de las fuerzas de movimiento ni sus relaciones respectivas (tiempo y acoplamientos que les son propios).

Un salto extendido se reforzará en la ejercitación apropiada de todas sus variantes, es decir: salto extendido adelante, atrás, a los lados, con medio y más giros hacia ambos lados, sucediéndolos en series continuadas, modificando las posiciones de los brazos, de la cabeza, cambiando las alturas, sus ritmos, etc.

De esta manera se refuerza la coordinación central, la fase técnica básica, y al mismo tiempo la capacidad de adaptabilidad a nuevas circunstancias motrices, es decir que se enriquece el acervo motor lo que predispone con mayor seguridad a dominios más complejos. Hay aquí un trabajo sobre la regulación y sobre la adaptación del movimiento a los cambios. Lo que veremos más tarde que son las capacidades coordinativas básicas.

Modelo teórico de la coordinación motriz o motora

Meinel utiliza para explicar la coordinación, (sin excluir los niveles de regulación de la conducta) el Modelo Cibernético basado en la teoría de la información del esquema de Berstein (1947).

Hablamos de movimientos voluntarios con procesos sensomotores que los originan. Tal modelo va enumerando los procesos parciales de la coordinación motora. Primero debemos considerar que existe una idea motora que responde a un objetivo de la acción

Sobre él, se cumple la recepción y el procesamiento de la información que entra (aferente) y que sale (eferente). Se elabora así una información sensorial sobre el medio ambiente que se denomina:

Síntesis aferencial.

Se programa entonces el movimiento incluyendo un pronóstico de los resultados parciales y totales, es decir que se produce una:

Anticipación.

Se realiza una búsqueda en la huella motora de los esquemas de ejecución y corrección registrados realizando una:

Consulta a la memoria motriz.

Se llega a la instancia de enviar las órdenes por medio de impulsos de comando y corrección a los músculos involucrados en un proceso llamado:

Comando y regulación de la acción.

Es el momento en que el aparato motor evidencia el resultado de los procesos en la acción misma, es la:

Ejecución del acto.

Se realiza entonces una interconsulta a la memoria motriz a fin de verificar si la acción responde a la idea motora registrada. ¿Se cumplió o no el objetivo? Es decir que se comparan los parámetros reales (los que verdaderamente se ejecutan) con los parámetros ideales (los que deseáramos ejecutar).

Cuanto más pequeña sea esa diferencia más cerca de lograrse está el objetivo

Pero Meinel insiste en que una visión cibernética resalta muchas relaciones esenciales pero se abstrae del contenido concreto de la información que, en el caso del ser humano, siempre está determinado socialmente”

De allí que, según mi criterio, la parte de sociedad, representada en nuestro caso por los docentes de Educación Física, somos los responsables de la información dada a los alumnos, y hablar de información en la coordinación implica referirnos a la información y retroinformación sensorial.

Si no hay estimulación, si ésta no llega a la puerta de entrada de los sentidos, a los receptores, no habrá registro en la memoria y sin éste sólo habrá actividad de información primitiva: sólo ensayo y error. La retroinformación, es decir las nuevas informaciones que se van sucediendo en la repetición de los procesos de información, también depende de que los sensores fisiológicos colaboren en la recepción y envío y de la referencia que se haga a los datos ya guardados en la memoria a fin de usarlos, modificarlos o enriquecerlos.

Respetar el circuito de la información nos conduce a la ampliación de la percepción.

Percepción.

Para ampliar la capacidad perceptiva es necesario estimular la vía aferente, es decir, la vía que recibe los datos del medio a través de los órganos de los sentidos para transmitirlos a los centros de comando. Una vez seleccionados los datos por medio de un proceso comparativo, ya hablamos de una síntesis aferencial.

Las aferencias pueden ser causales, que refieren al origen de la acción, a su causa inmediata que refieren a los datos que el medio proporciona y que van acomodando a las primeras durante la marcha misma de la acción.

Todos los datos sensoriales permiten las correcciones de manera de poder regular el movimiento. Esta regulación es posible mediante la reaferencia, la que

consiste en la recepción de nuevos datos por nuevas sensaciones de movimiento que van transmitiéndose a medida que se realizan las acciones.

Si la primera responde a las señales kinestésicas registradas en los propioceptores de músculos, tendones y ligamentos durante la acción, la segunda responde a los datos registrados una vez finalizada una acción, ya sea parcial o total.

Si bien se puede programar un movimiento basado en una idea motora: “voy a realizar tal acción” y además, en la enseñanza motriz siempre se comienza proponiendo una acción mediante una idea, y en este proceso puede estar ausente el movimiento mismo, lo que no estará nunca ausente es el estímulo:

- Siempre hay un receptor sensible.
- Siempre hay una vía aferente (sensitiva)
- Y si hay decisión de realizar la acción, habrá una vía motora que hará cargo al órgano efector de que el movimiento se haga visible.

Concluyendo, para desarrollar la coordinación es necesario considerar que la percepción, en cuanto es la posibilidad de registrar las situaciones de relación entre el medio y el organismo, exige estimular la vía nerviosa sensitiva en la toma de informaciones periféricas y su transmisión a fin de que vuelvan y se transformen en acción de la manera más apropiada posible.

Es fácil notar aquí, no sólo la complejidad y sutileza de los mecanismos de registro de las informaciones, sino de su importancia para el aprendizaje motor y para su perfeccionamiento a partir de la consciencia del movimiento, algo que desarrollaré más adelante.

Los analizadores.

Hemos visto que tanto la aferencia como la reaferencia se activan con algo en común: la necesidad de datos que lleguen a los receptores. En ambas vías estos datos deben ser transmitidos a los centros sensoriales hasta la corteza cerebral (S.N.C)

No hay dato alguno que sea percibido si no es a través de los sentidos; sus centros sensoriales u órganos receptores, son llamados por Meinel, analizadores.

En el caso de la coordinación motora, son tan importantes los analizadores externos como el óptico (o visual), el acústico (o auditivo) y el táctil, como los internos llamados kinestésico (o cinestésico) y el estático dinámico, (vestibular o laberíntico).

Si bien todos poseen su gran importancia, el fundamental es el kinestésico o de las sensaciones motoras.

LA COORDINACION

La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

Factores que intervienen en la coordinación.

Un movimiento coordinado y eficaz es complejo de realizar, ya que hay una serie de agentes que influyen en la coordinación. Estas condicionantes que nombraremos ahora debemos tenerlas en cuenta a la hora de diseñar las actividades, ya que van a estar relacionadas con las respuestas motrices de nuestro alumnado.

Proceso evolutivo de la coordinación

La evolución de la coordinación en la etapa infantil está ligada con el desarrollo general del alumno o alumna. Los primeros logros motores consisten en la conquista de la marcha, la carrera, el salto, etc.

Durante las primeras edades el juego tendrá un papel muy importante para que así el alumnado vaya adquiriendo madurez nerviosa y muscular necesaria para regular su propio cuerpo. Además de todo ello, el niño/a tendrá que ajustarlo al espacio, siendo muy importante el nivel de percepciones corporales, espaciales y temporales. La coordinación en estas primeras edades se trabaja desde la globalidad.

La etapa prepuberal es el mejor momento para que el alumnado realice ensayos motrices, ya que el sistema nervioso está más maduro, pudiéndose trabajar mejor los movimientos finos, sobre todo del tipo óculo-segmentario. Al final de esta etapa hay un mayor ajuste, precisión y eficacia.

Durante la etapa puberal se produce un desajuste producido por el crecimiento, pero si las etapas anteriores se han trabajado correctamente esta pequeña barrera se supera rápidamente. Es el momento idóneo para trabajar las habilidades específicas o deportivas. La condición física hace que las actividades de coordinación tengan mejor nivel de ejecución.

Luego en la etapa adulta el grado de coordinación se mantiene hasta los 27 años, a partir de este punto la degeneración orgánica hace que se vaya deteriorando.

Tipos de coordinación:

Coordinación segmentaria.- Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

Coordinación dinámica general.- intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio. www.preparadorfisico.es

Coordinación gruesa: La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.

Coordinación fina: Es aquella coordinación que necesita de más precisión, por la delicadeza de sus movimientos.

Coordinación segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.

Coordinación general: Regula los movimientos globales.

Coordinación Óculo-manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.

Coordinación Óculo-pédica: La que se requiere en fútbol, donde el móvil es llevado por los pies.

Evaluación de la coordinación

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación, al estar esta habilidad unida a otras capacidades. Aun así se pueden establecer dos apartados que nos ayuden a ver el nivel de esta capacidad.

Pruebas escolares: En este sentido existes diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todos estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencillas de realizar y rápidas, además de que el propio alumnado es muy consciente de su progresión.

Entendemos por coordinación a la acción de coordinar, de poner a trabajar en conjunto diferentes elementos en pos de obtener un resultado específico. Todo aquel individuo u objeto que cumple el rol de coordinador en una situación determinada, tiene como tarea principal la de planificar, organizar y ordenar las diversas tareas de quienes formarán parte de un proceso con el fin de generar ciertos resultados y, consiguientemente, triunfar en las metas establecidas. La coordinación puede darse de manera voluntaria y planificada, como así también de modo inesperado y espontáneo de acuerdo a cada situación específica.

La capacidad de coordinación se hace visible en numerosos aspectos de la vida humana, así como también en la naturaleza. Sin dudas, términos como este nos hacen imaginar primordialmente espacios empresariales y profesionales en los que es de suma importancia lograr una adecuada coordinación entre las diferentes partes que forman la institución o compañía (por ejemplo, la parte administrativa con la contable, la artística, la de publicidad, la de planificación, etc).

Sin embargo, la coordinación puede darse en infinidad de situaciones y espacios ya que puede tener diversos tipos de fines, metodologías, recursos y sistemas de organización. Tal es así que podemos encontrar ejemplos de coordinación cuando dos personas escriben un discurso de manera conjunta, cuando se encuentran en un bar, cuando deciden participar de alguna actividad social, etc. Esto es así porque la coordinación implica la puesta en marcha de actitudes, tareas y actividades de manera tal que se pueda lograr un objetivo común y beneficiador para ambas partes.

La coordinación, además, es visible no sólo a nivel individual, sino también a nivel social. En este sentido, es una regla casi inherente a las sociedades el trabajo en común y la organización conjunta de proyectos de variado tipo. La creación de instituciones y sociedades civiles, el desarrollo de planes de trabajo, la organización social, son todos ejemplos de coordinación del ser humano.
<http://www.definicionabc.com/general/coordinacion.php#ixzz2iwupfu6U>

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

CAPACIDADES FÍSICAS

CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS.

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”.

Son condicionales por varias razones:

Se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico) condicionan el rendimiento deportivo. En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas. Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

Capacidades condicionales: Que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad

La **Fuerza**: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS:

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de **orientación**: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

- La capacidad **rítmica** (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

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. 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: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento

físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

<http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>

FORMACION DEPORTIVA

El Deporte Base o Deporte Formativo es el deporte que niños y jóvenes practican con el objetivo de competir al máximo nivel cuando alcancen la adultez. Este tipo de entrenamiento y competición se puede realizar a nivel de clubes, instituciones educativas o selecciones nacionales / provinciales. Estas organizaciones, también llamadas canteras y semilleros, se dedican a formar a los aspirantes en diversos aspectos, desde las habilidades intrínsecas al deporte hasta relacionarse con otros actores (compañeros, rivales, público, jueces) y conseguir apoyo económico.

Las federaciones deportivas nacionales y locales mantienen programas de deporte base para desarrollar deportistas de mayores de manera más directa que obteniéndolos de clubes, pero también para atender situaciones sociales como exclusión y discriminación. Los clubes, en particular en deportes de pelota, desarrollan sus propios deportistas entre otros motivos para que quienes alcancen el nivel mayor compartan los ideales del equipo, para poder venderlos a otros clubes y obtener ganancias económicas, o a la inversa para evitar tener que invertir sumas gigantescas de dinero para conseguir figuras de otros clubes.

http://es.wikipedia.org/wiki/Formaci%C3%B3n_deportiva

La Formación Deportiva, como proceso integral y multifactorial.- Se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar

de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

Estas características denotan por sí mismas, la duración del mencionado proceso, el cual se inicia con la participación del niño desde edades tempranas en las actividades lúdicas y posteriormente en las clases de Educación Física, hasta llegar al llamado Deporte de Rendimiento, manteniéndose en todas las fases como invariante, la presencia de un pedagogo como regente de toda la actividad.

Ahora bien la presencia de estas tres fases dentro del proceso de Formación Deportiva, se convierte en el elemento que le imprime el carácter cíclico al mismo, pues al finalizar cada fase precedente, se encuentran creadas las bases para acceder al desarrollo ulterior de la siguiente.

Así vemos como las actividades lúdicas en las primeras edades contribuyen a la formación inicial de algunas habilidades motrices básicas, teniendo a su vez una incidencia cautelosa en el desarrollo físico del infante. Ya en las primeras etapas de la Educación Física Escolar, estos aspectos se van afianzando, al tiempo que se inicia la formación de las habilidades motrices deportivas, todo ello con una mayor exigencia desde el punto de vista físico y funcional, en correspondencia con la evolución psicobiológica del estudiante.

<http://atletasmaster.com.ar/Metodologia/pedagogia>.

2.4.2 DESARROLLO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

CULTURA FISICA

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los

diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php#ixzz2ixL5i2y8>

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php#ixzz2ixLG5SIk>

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas. Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

<http://www.definicionabc.com/deporte/culturafisica.php#ixzz2ixLL7Vvi>

IMPORTANCIA

Una de las ramas del conocimiento que se encarga de evitarnos esos dolores de cabeza es justamente la Educación Física, que como su nombre lo indica, la principal premisa a la que apunta es la realización de una Formación Pedagógica de los cuidados de nuestro cuerpo, aplicados no solo a la Salud Física, sino también a los órdenes que debemos tener para llevar una Vida Saludable.

Lógicamente, uno de los puntos fundamentales es Evitar el Sedentarismo, fomentando a llevar una vida con una Actividad Física moderada, pero también está relacionada a las Actividades Deportivas como parte de una socialización, aprendiendo a acatar reglas, trabajar en equipo y plantearse distintos objetivos, siendo necesaria su aplicación en la Edad Escolar.

Es por ello que desde pequeños en el colegio, en las horas de Educación Física, se nos enseña los valores de la Sana Competencia además de poder relacionarnos con distintos compañeros realizando Deportes de Grupo, permitiendo no solo un desarrollo de la adaptación sino también inculcando valores de tolerancia, respeto y compañerismo.

<http://www.importancia.org/educacion-fisica.php#ixzz2ixM9rKHt>

EL DEPORTE

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, pista, etc) 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. También 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

Constituye un prodigio social de primera magnitud por su carácter masivo y su fuerza movilizadora, con implicaciones e influencias en los ámbitos más diversos de la sociedad, desde hábitos y modas, economía y consumo, ocupación del tiempo libre, hasta las relaciones colectivas y de comunicación.

Es un objeto de profunda actualidad, que como fenómeno de masas se ha transformado en una de las características distintivas del siglo XX, definido por **Francois Mauriac**, premio Nóbel de literatura como “el siglo del deporte”.

Como producción de la cultura ha adquirido una gran presencia en todo el mundo, acompañando el proceso de globalización. Como suele ocurrir en muchas estructuras, la parte influye sobre el todo y en cierta medida, es el deporte uno de los condicionantes de multitud de formas culturales contemporáneas.

Resulta difícil encontrar una cultura o civilización por más milenaria que ésta sea que no haya tenido dentro de su forma de vida la práctica de alguna actividad deportiva que refleja una parte muy importante de la esencia de sus pueblos.

Durante mucho tiempo ha despertado un gran interés no solo por parte de sus practicantes y aficionados sino también por parte de diferentes ciencias que a

través de los años han logrado encontrar dentro de los contextos deportivos variados objetos de estudio. Es así, como es analizado cada vez con mayores elementos científicos, lo que permite tomar en cuenta no sólo aquellos elementos ejecutivos de las actividades deportivas, sino también aquellos elementos que antes se imaginaron intangibles y con poca importancia para el desarrollo de las actividades deportivas.

Los valores que difunde el deporte y que se plasman en su práctica, constituyen un aporte fundamental en la etapa formativa y de crecimiento espiritual y físico de los seres humanos.

Su práctica adecuada contribuye a la construcción de un modelo de sociedad marcada por la armonía social.

En su manifestación colectiva, alienta el trabajo en equipo poniendo en marcha los valores que le son inherentes como la solidaridad, la conjunción de voluntades y la fraternidad.

El deporte también democratiza porque iguala a las personas en la afición o en la pasión por él, sin distinción de ningún tipo. Asimismo, es un factor de unión y las convierte en participes de un interés común; las diferencias son abolidas y las fronteras físicas, económicas, ideológicas, raciales, religiosas y sociales se desvanecen.

El deporte fortalece el espíritu y contribuye a que los seres humanos desarrollen sus potencialidades físicas y mentales.

Es una de las actividades más populares del mundo, provocando que desde temprana edad, en su niñez, el ser humano sea motivado a su práctica.

La importancia de la actividad deportiva en la etapa infantil es decisiva para el desarrollo de la vida futura.

Es en esta edad, la de la “genialidad”, cuando se puede crear y establecer el “hábito” de practicar deporte, asegurando en el niño, la fijación de conductas motoras permanentes y la asimilación e interpretación de normas y valores éticos que el deporte conlleva para poder aplicarlos en cada acto de su vida.

Uno de los criterios que deben predominar, sobre todo, a la hora de establecer una edad para comenzar la iniciación deportiva, es el salvaguardar los intereses personales, presentes y futuros, de dicho niño o niña (entendiendo tales intereses desde el punto de vista de su desarrollo personal, de su salud y de su calidad de vida, lo que implica que en la determinación del proceso de iniciación deportiva, y en el desarrollo de dicho proceso, se tengan en cuenta aspectos tales como el grado de maduración motriz y psicológica, sus conocimientos y capacidades, sus intereses y ritmos de aprendizaje. Dicho criterio debe prevalecer en cualquier ámbito de iniciación y práctica deportiva, por lo que cabe situar la finalidad de la iniciación deportiva en torno a propósitos tales como el desarrollo y mejora de la competencia motriz y toma de conciencia de la misma, la adquisición de conocimientos, actitudes y valores, la consecución progresiva de autonomía y de capacidad crítica en el marco del aprendizaje y de la cultura deportiva, la promoción de su adecuada integración e interacción social, el incremento de su bienestar personal presente y futuro.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

CLASIFICACION DEL DEPORTE

- **El deporte recreativo.** Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- **Deporte competitivo.** Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- **El deporte educativo.** Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

- **El deporte salud.** Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

ALGUNOS DEPORTES:

- El fútbol, balompié
- El salto de altura
- La natación
- El esquí
- La equitación
- El ciclismo
- El tenis
- El ping pong Voleibol
- La gimnasia
- El golf
- El baloncesto
- La esgrima
- La vela
- El hockey sobre hielo.

LA GIMNASIA

Concepto.-La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.

La gimnasia es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza.

Respecto de los orígenes de este deporte y contrariamente a lo que todos

suponemos, no fueron los griegos los primeros cultores en la materia, sino que mucho antes ya, los chinos y los indios fueron los primeros en conocer y utilizar la mecanoterapia.

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz2ixQGIZk7>

La civilización china conocida como Brahma fue la primera en imponer la realización de ejercicios musculares acompañados de inspiraciones de aire profundas para fortalecer los músculos del cuerpo en orden a hacer desaparecer los calambres, el reuma y desviaciones en la columna vertebral. Los indios también supieron utilizar un mecanismo similar al cual dieron el nombre de shamposing.

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz2ixQqks6N>

Pero bueno, además de estos primeros intentos, sin dudas, los griegos fueron otros de los grandes abanderados de la gimnasia pero con distintas finalidades. Por ejemplo, la raza doria utilizó la gimnasia con fines guerreros y los atenienses buscaban conseguir a través de esta, la armonía y la gracia del cuerpo y el espíritu. Sin embargo, una vez ya en la Edad Media, la disciplina, comenzó a perder más adeptos de los que ganó, hasta la modernidad, en donde volvió a recuperarla.

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz2ixQvVJmp>

En la actualidad se volvió a retomar esta costumbre de los atenienses de cultivar el cuerpo y la gimnasia se ha convertido en algo cotidiano para todos, trascendiendo ya a los deportistas profesionales y los límites de la escuela donde muchos solíamos practicarla. Los institutos deportivos y los gimnasios son una postal recurrente y común en la mayoría de los países.

La gimnasia moderna regulada a través de la Federación Internacional de Gimnasia está compuesta por seis disciplinas: general, artística, aeróbica, acrobática, rítmica y trampolín.

La gimnasia es una de las tantas disciplinas olímpicas, siendo la rítmica y la artística las más conocidas por su recurrente competencia en los Juegos Olímpicos. En tanto, la modalidad de trampolín es la más nueva y la última en incorporarse a las olimpiadas, desde Sydney 2000.

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz2ixQycQSp>

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

Gimnasia general

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

Gimnasia artística

La gimnasia artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica

Ilustración 1 GIMNASIA



VII Final Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica en Benidorm, España.

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

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

Gimnasia aeróbica

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

Gimnasia acrobática

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

Gimnasia en trampolín

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

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

LA GIMNASIA FORMATIVA

Entendemos por "Gimnasia Formativa" a una propuesta que se basa en principios educativos profundos, donde la obtención de la destreza no es el objetivo central ya que lo llevaría al adiestramiento. Aprender la destreza es, a la vez, aprender a utilizarla para incrementar capacidades para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer necesidades de vida. Se

entiende también por formativo, el proceso técnico- metodológico de acción directa e intencional sobre lo biológico y sus procesos de desarrollo en vistas al mejoramiento de estructuras, capacidades y modos de operar motrizmente".

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

DEFINICION

La Gimnasia Formativa se concibe como una actividad de formación corporal que a través de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las cualidades físicas y la salud en los jóvenes.

Por lo tanto se intentara el desarrollo de las cualidades físicas mediante una serie de explicaciones, conceptos y ejercicios, cuyo objetivo fundamental, es el desarrollo de la salud física del estudiante y no el Rendimiento Deportivo.

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

Dentro de la gimnasia formativa debemos señalar la función que cumple ésta en el desarrollo físico del niño o joven, ya que la gimnasia formativa puede encontrarse también como un complemento dentro de la educación física, la que a su vez es una clase más dentro de todas las asignaturas impartidas en una escuela o zona en donde se enseñe. Debemos entender que tanto la gimnasia formativa como la educación física, cumplen roles muy importantes dentro de la corta vida de quienes está recién adentrándose en el mundo gimnástico, ya que se basa aparte de generar una buena flexibilidad y un fortalecimiento del cuerpo, en fomentar una vida sana y lejos del sedentarismo, lo que a su vez conlleva también a disminuir la obesidad en las escuelas, en donde suele haber niños más gordos de lo normal, por ende la actividad física practicada desde pequeño, no solo pondrá en el niño las ganas de hacer actividad física, sino que también creará en él, hábitos que quedarán empadronados en su diario vivir.

<http://www.gimnasia.net/gimnasia-formativa/>

GIMNASIA EDUCATIVA.

La gimnasia es un deporte que puede realizarse para conseguir distintos fines, éstos pueden ser o terapéuticos, o competitivos, o educativos, por ahora nos centraremos en este último. La gimnasia educativa es aquella modalidad que contempla una variada cantidad de series de ejercicios, los cuales pueden ser realizados en categorías femeninas como masculinas. Cada una de estas series es calificada por separado como modo de encontrar a aquel que obtenga la mayor puntuación y así coronarse como ganador.

Pero aparte de todo lo que hemos expresado anteriormente, debemos saber que la gimnasia educativa también cae en otra definición, y ésta es aquella que señala una buena rutina diaria de ejercicios, los cuales se realizan sólo con el fin de mantener un excelente estado físico. Dentro de esta definición se encuentran los ejercicios que indican como mantener una buena “postura” que sea saludable al cuerpo y a la columna, no hacer mucho peso, ejecutar una buena respiración,

realizar ejercicios que fortalezcan cada extremidad, en general, todo lo relacionado con el mantenimiento del cuerpo en condiciones óptimas, claro está, sin esforzarlo mucho para evitar algún tipo de lesión.

Como ya hemos notado, la gimnasia educativa es solo una rama derivada de la gimnasia en sí, y podría tener diferentes definiciones o conceptos, claro que cualquiera sea éste, todos concuerdan con la misma base, la que se centra en mantener el estado físico y un cuerpo saludable a lo largo de la vida, como modo de vivir en plenitud sin sufrir de alguna dolencia ósea o muscular.

<http://www.gimnasiaeducativayformativa.blogspot.com/>

Tipos de Gimnasia

Al referirnos a la gimnasia, sabemos que ésta no consta solo de un sistema determinado para ser practicada, sino que son muchos los tipos de gimnasia existen, los que han sido creados conforme avanza el tiempo, ya que los aportes de quienes han sido pioneros en el ámbito de la gimnasia, han llevado a esta disciplina, a un camino lleno de variedades. A continuación los diferentes tipos de gimnasia: Gimnasia artística.

La Gimnasia Masiva

La gimnasia masiva es una de tantas variaciones que se ha desprendido de la gimnasia como concepto general, derivando de ésta, pero manteniendo la base y fundamento, claro que expandiéndose de forma independiente. Esta modalidad no es nada nueva, ya que se practicaba según la historia, desde hace muchos años, por ende tiene una extensa historia.

La gimnasia masiva es una disciplina que no se realiza con ningún fin competitivo, sino más bien se centra en fomentar una vida activa en cuanto a actividad física, y dejar de lado lo que tenga que ver con el poco saludable sedentarismo. Aparte de los beneficios que entrega en cuanto a lo físico, la

gimnasia masiva también busca ayudar a las personas interesadas en practicar, a integrarse a la sociedad, conocer nueva gente, disfrutar entrenando con otros, y así fomentando también una buena relación entre las personas, lo que por razones obvias conlleva a una rutina mucho más divertida que entrenando solo en una habitación.

Esta gimnasia en particular, consta de muchos objetivos, que una vez ganando experiencia en el tiempo, se lograrían cumplir con un adecuado entrenamiento. Dentro de sus objetivos, nos encontramos con el que se basa en la expresión mediante las habilidades físicas motoras; Esta modalidad también genera en la persona un mayor grado de interés por el trabajo colectivo, dejando un poco de lado el “individualismo”; También educa en cuanto a valores, virtudes y deberes; Enseña a ejecutar los movimientos o ejercicios, sin mayor dificultad; Ayuda a crear una buena habilidad en cuanto a coordinación (ésto, por realizar los ejercicios con música de fondo). Los anteriormente nombrados, son solo algunos de los tantos beneficios de la gimnasia masiva.

Gimnasia suave

Si hablamos de gimnasia, en general hablamos de el típico entrenamiento que tiene como fin fortalecer el cuerpo, desarrollar flexibilidad, etc... Pero no siempre el principal sinónimo de gimnasia es “esfuerzo”, de hecho es justamente el esfuerzo, el que hace retroceder a muchas personas que desean practicar alguna actividad física. Las enfermedades óseas son casi siempre las causas del sedentarismo.

Gimnasia deportiva femenina

Para referirnos al origen de la gimnasia deportiva en categoría femenina, debemos remontarnos a cientos o miles de años atrás, ya que desde sus comienzos, la gimnasia había sido considerada como método complementario a la formación militar. Pero sin duda que al interiorizarnos en el origen de la gimnasia

femenina, es imposible no poder hablar de HjalmarLing, quien es considerado como uno de los creadores de la gimnasia para mujeres.

No solo fue uno de los creadores de la gimnasia femenina, sino que contribuyó sobremanera en todo lo que a la gimnasia respecta, desarrollando nuevos ejercicios y métodos que permitieran complementar las antiguas modalidades. Dentro la historia de la gimnasia femenina también debemos señalar los grandes aportes de **Elli Bjorksten**, mujer procedente de Finlandia, muy conocida en el ámbito de la gimnasia. Fue Bjorksten quien comenzó a estudiar e interpretar la gimnasia expuesta por Hjalmar de una manera que solo ella podía sentir, de hecho osó a incluir en los ejercicios música y ritmo, como modo de encontrar un nuevo camino y más atractivo para su práctica, con el fin de añadirle un ingrediente más femenino, y lograr así alejar la gimnasia del machismo en el que estuvo tanto tiempo.

<http://www.gimnasia.net/gimnasia-deportiva-femenina/>

Gimnasia aplicada

La gimnasia aplicada está centrada en su óptima práctica para todos aquellos que deseen centrar esta actividad en una cierta parte de su cuerpo, como modo de ejercitar ciertos grupos musculares que desde hace mucho ya no ejercitaban, así como también cumplir el fin de sanar o minimizar ciertas lesiones ocurridas en alguna situación. En teoría la gimnasia aplicada sería como dicha actividad se adentra en la vida diaria.

En teoría la gimnasia aplicada sería como dicha actividad se adentra en la vida diaria, en acercar de algún modo los beneficios de la actividad física, y lo que a la gimnasia respecta, añadiendo fuerza, flexibilidad, concentración, buenas posturas, entre otros, en definitiva, cambiar los malos hábitos del sedentarismo, por una vida más saludable en cuanto a lo que gimnasia se dice. Existen muchos manuales titulados como “Gimnasia Aplicada” los que se centran en enseñar en cierto modo, los conceptos que se adentran a la gimnasia en todo su esplendor.

Generalmente la gimnasia suele ser adaptada quizá por “inercia”, al acondicionamiento físico, pero no se piensa mucho en saber que la gimnasia también se adopta como un estilo de vida, el cual cumplirá la función de a mediano-largo plazo, vivir de una manera plena, y con pocas probabilidades de caer en enfermedades adjudicadas a los huesos, dolores musculares, articulaciones, etc... Desde sus inicios hace ya más de 4 milenios, la gimnasia a sido sinónimo de buen vivir, claro que ciertos individuos, adaptaban dicha disciplina, a la religión profesada por ellos, modificando el fin de la gimnasia, y tomándolo como un modo de celebrar ciertos ritos en ceremonias religiosas, claro que los circos del antiguo Egipto, son los que habrían empezado con la gimnasia como deporte en el ámbito del espectáculo, logrando así gran atracción, y fomentando en cierto modo, la actividad física.

<http://www.gimnasia.net/gimnasia-aplicada/>

Gimnasia femenil

La gimnasia femenil como concepto comenzó con una de sus creadoras ElliBjorksten, quien comenzó a enfocarse en la gimnasia de en esos entonces impartida por uno de los precursores de la gimnasia en general (HjamarLing) quien heredó el oficio de la gimnasia, de su padre, quien también impartía dicha disciplina, siendo Hjamar quien seguiría con su legado, impartiendo clases de gimnasia en un famoso Instituto Alemán.

Un nuevo método, que aún se está probando, debido a que es nuevo en cuanto a sistemas efectivos para adelgazar respecta, es la llamada gimnasia biológica, también conocida como gimnasia metabólica. Es un nuevo concepto dentro de la gran gama disponible alrededor de la gimnasia. Es un sistema totalmente nuevo en su ejecución, con respecto a todos los demás que cumplen con las mismas funciones.

Gimnasia competitiva

La gimnasia como modo competitivo es algo “nueva” considerándose la cantidad de años que tiene la gimnasia. En un principio era netamente un entrenamiento que permitiera fortalecer el cuerpo de quienes entrenaran, luego comenzó a realizarse en ciertos rituales de carácter religioso, pero se tuvo que mantener la espera hasta el siglo XIX para que la gimnasia comenzara a adaptarse e integrarse al mundo competitivo.

Modalidades de la gimnasia

La gimnasia, deporte que tiene miles de años de vida, consta de muchos tipos que derivan de ésta, siendo los más conocidos la Gimnasia artística, Gimnasia rítmica, éstas conocidas por su participación en los Juegos Olímpicos, pero también se encuentran otras disciplinas derivadas, como la gimnasia acrobática, aeróbica, y también el “Pilates”, que si bien en su nombre no se encuentra la palabra “gimnasia”

Gimnasia artística suelo

La gimnasia artística es un concepto que se ha desprendido de manera independiente de la gimnasia en su totalidad, ya que recordando lo que señala la historia, la gimnasia como modo competitivo sólo comenzó a tomarse en cuenta desde mediados del siglo XIX, claro que la gimnasia como término. Retomando el tema que nos convoca en esta instancia, la gimnasia rítmica tiene a su haber, muchas modalidades, las que están divididas entre las realizadas

La Gimnasia Formativa se concibe como una actividad de formación corporal que a través de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las cualidades físicas y la salud en los jóvenes.

Por lo tanto se intentara el desarrollo de las cualidades físicas mediante una serie

de explicaciones, conceptos y ejercicios, cuyo objetivo fundamental, es el desarrollo de la salud física del estudiante y no el Rendimiento Deportivo

Objetivos

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

Importancia y beneficios

Para la Gimnasia Formativa, en primer término, aparece como importante el compromiso con lo biológico en pos de la salud y, seguidamente, alcanzar instancias afectivo - volitivas que inciden en el mejoramiento de la aptitud física y el desempeño cinético, sin olvidarse del descubrimiento de sí mismo y la convivencia con los demás.

El ejercicio físico es imprescindible para mantenernos sanos, contrarresta los efectos de la vida sedentaria y disminuye el estrés. Al movernos la sangre transporta mayor cantidad de oxígeno a los músculos aumentando así su capacidad de trabajo. Si comenzamos a hacer gimnasia, al cabo de varias semanas, disminuirá la frecuencia cardíaca en reposo y también no aumentará tanto cuando hagamos ejercicio.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Gimnasia-Formativa/1309930.html>

2.5 HIPÓTESIS

Ho: La coordinación motora no incide en la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

Hi: La coordinación motora incide en la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

➤ **Variable Independiente**

La Coordinación Motora

➤ **Variable dependiente**

Práctica de la Gimnasia Formativa

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE

Este trabajo de investigación se fundamenta en el paradigma cualitativo y cuantitativo, que permite tener un enfoque especial del problema propuesto, por las siguientes razones

Cuando realice mi trabajo de investigación, utilice y puse en práctica el paradigma cualitativo, que tiene como eje de trabajo al investigador, que participará en todos y cada uno de las fases de investigación, se involucrará con los actores del problema para obtener la información más veraz, efectiva y natural, en el lugar de los hechos.

También se utilizó el paradigma cuantitativo para la recolección y procesamiento de datos de la población y la muestra que se tomó en la Escuela Antonio José de Holguín, además de emplear procedimientos matemáticos y estadísticos en las encuestas para la verificación de la hipótesis.

Este paradigma tiene algunas características que servirán de guía para conocer el campo de acción, entre que podemos anotar las siguientes:

PRIVILEGIO TÉCNICAS CUALITATIVAS

Nos permite observar si los involucrados inmersos en el problema tienen buenas cualidades o comportamientos que ayuden al investigador a solucionar este problema de la coordinación motora para la práctica de la gimnasia formativa en los alumnos de segundo, tercer, y cuarto grado de educación básica de la

Escuela Antonio José de Holguín en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro
Provincia de Tungurahua.

BUSCA LA COMPRENSIÓN DE LOS FENÓMENOS SOCIALES

Significa tratar de comprender y entender el problema para en base de ello proponer posibles soluciones y una de ellas será la más adecuada.

OBSERVACIÓN NATURALISTA

Es decir observaremos tal y como es el problema de investigación en toda su realidad, como se produjo y así llegar a dar posibles soluciones en beneficio de los estudiantes, todo esto lo vamos a lograr gracias al apoyo de los Docentes, Padres de Familia y Estudiantes de la escuela.

ENFOQUE CONTEXTUALIZADO

Se realiza el estudio con los estudiantes del segundo, tercero y cuarto grado, de educación básica de la Escuela Antonio José de Holguín del barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro, para conocer el origen del problema y ayudar a los estudiantes involucrados en el mismo.

PERSPECTIVA DESDE DENTRO

El investigador se involucra directamente en el problema, trata con los estudiantes involucrados, para obtener la información más adecuada acerca del problema de investigación, para así lograr dar respuestas de solución, para que los beneficiarios directos sean los estudiantes, docentes y autoridades de la institución.

ÉNFASIS EN EL PROCESO

Tenemos que trabajar el trabajo con voluntad propia poniendo mucha dedicación y empeño, para obtener resultados favorables y dar posibles soluciones al problema de investigación.

ORIENTADO AL DESCUBRIMIENTO DE HIPÓTESIS

Se estudia el problema de principio a fin para dar una explicación directa y observar si el problema es válido o no, y luego dar a conocer sus posibles soluciones.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INFORMACIÓN

LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA.

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

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

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

3.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

Se realizará en el centro de educación básica “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua teniendo contacto directo con los docentes y estudiantes para obtener la información directa, real, veraz sobre el problema relacionado con la coordinación motora en la práctica de la Gimnasia Formativa.

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

Esta información es primaria es recogida de los involucrados que son los niños del segundo, tercer, y cuarto grado de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua, ya que ellos son las personas que están relacionadas en forma directa con el problema.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para realizar el trabajo de investigación se toma en cuenta a los actores o involucrados en el problema dentro de la institución como son:

ESTUDIANTES

Se aplica la encuesta estructurada a los estudiantes del segundo, tercero y cuarto grado de educación básica de la Escuela Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua dando un total de 40 estudiantes.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: LA COORDINACIÓN MOTORA

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La coordinación motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.</p> <p>El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica</p>	<p>Movimientos voluntarios</p> <p>Movimientos involuntarios</p> <p>Movimientos Locomotrices</p>	<p>Cabeza</p> <p>Mano</p> <p>Cintura</p> <p>Pie</p> <p>Corazón</p> <p>Órganos del cuerpo</p> <p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Saltar</p> <p>Balanceo</p> <p>Inclinar</p> <p>Estirar</p>	<p>1.- Conoces lo que es una coordinación motora en un ejercicio</p> <p>2.- Cuando hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente.</p> <p>3.- Has utilizado diversos objetos como pelotas, aros. Cintas, palitos, para realizar ejercicios.</p> <p>4.- Le gustaría realizar ejercicios utilizando todas las partes del cuerpo.</p> <p>5.- Cree que una buena actividad física implica saber coordinar los movimientos debidamente.</p>	<p>TÉCNICA</p> <p>Observación focalizada a los estudiantes</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p> <p>Test</p> <p>INSTRUMENTOS</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Cuestionario</p>

Tabla 1 VARIABLE INDEPENDIENTE

ELABORADO POR DIEGO PILCO

3.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: PRACTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La gimnasia formativa es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas la flexibilidad, la agilidad y la fuerza para desarrollar o realizar los diferentes ejercicios de gimnasia formativa	<p>Movimientos del cuerpo</p> <p>Ejercicios de la Gimnasia Formativa</p>	<p>Girar Equilibrar Saltar Flexibilidad Fuerza Resistencia Agilidad</p> <p>Rol Adelante Vertical de cabeza Gateo Rodada</p>	<p>1.- El docente le ha enseñado lo que es gimnasia formativa</p> <p>2.- Cree que practicar la gimnasia permite utilizar movimientos coordinados.</p> <p>3.- Los ejercicios gimnásticos son complicados al realizarlos.</p> <p>4.- El permanente entrenamiento permite realizar mejor la gimnasia formativa.</p> <p>5.- Debería elaborarse una guía para realizar los ejercicios en la gimnasia.</p>	<p>TECNICA Observación focalizada hacia los estudiantes Encuesta Entrevista Test</p> <p>INSTRUMENTOS Cuestionarios Ficha de observación</p>

Tabla 2 VARIABLE DEPENDIENTE

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En la presente investigación se utilizará como técnica para la recolección de datos la encuesta y la observación directa; cuyos instrumentos estarán dados en la siguiente tabla

Tabla 3 TECNICAS E INSTRUMENTOS

ELABORADO POR DIEGO PILCO

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Encuesta	Cuestionario
Entrevista	Guía de entrevista
Observación directa	Ficha de Campo

- Tomando en cuenta el diseño de una investigación experimental, a lo que se adjunta una investigación explicativa, correlacional y descriptiva, contando además con una población a investigar que son de 40 estudiantes, la siguiente etapa radica en obtener los datos pertinentes sobre cada una de las variables a investigar como es el caso en la variable independiente la Gimnasia formativa y en lo que se refiere a la variable dependiente la coordinación motora.
- La investigación estuvo enfocada a los estudiantes del segundo, tercer y cuarto grado de educación básica, es por esta razón que se les anuncio a los estudiantes que iban a ser encuestado, para de esta manera contar con el apoyo absoluto.
- La presente investigación para la recolección de información requerida se basó en:

La Observación Estructurada: Esta técnica consiste en la realización de una observación directa y sistemática para la obtención de información necesaria.

La Encuesta: Este tipo de medio de investigación es mediante el cual el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación.

Tabla 4 PREGUNTAS Y EXPLICACION

ELABORADO POR DIEGO PILCO

Nº	PREGUNTA	EXPLICACIÓN																
1	¿Para qué?	Analizar la aplicación de los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas																
2	¿De qué personas?	Internas																
3	¿Sobre qué aspecto?	<table border="0"> <tr> <td>Variable Independiente</td> <td>Variable Dependiente</td> </tr> <tr> <td>Práctica de la Gimnasia Formativa</td> <td>Coordinación Motora</td> </tr> <tr> <td>Girar</td> <td>Rol adelante</td> </tr> <tr> <td>Vertical de cabeza</td> <td>Flexibilidad</td> </tr> <tr> <td>Gateo</td> <td>Fuerza</td> </tr> <tr> <td>Roda.</td> <td>Agilidad</td> </tr> <tr> <td>Equilibrar</td> <td>Resistencia</td> </tr> <tr> <td>Saltar</td> <td></td> </tr> </table>	Variable Independiente	Variable Dependiente	Práctica de la Gimnasia Formativa	Coordinación Motora	Girar	Rol adelante	Vertical de cabeza	Flexibilidad	Gateo	Fuerza	Roda.	Agilidad	Equilibrar	Resistencia	Saltar	
Variable Independiente	Variable Dependiente																	
Práctica de la Gimnasia Formativa	Coordinación Motora																	
Girar	Rol adelante																	
Vertical de cabeza	Flexibilidad																	
Gateo	Fuerza																	
Roda.	Agilidad																	
Equilibrar	Resistencia																	
Saltar																		
4	¿Quién?	Pilco Chango Diego Paúl.																
5	¿Cuándo?	La investigación se iniciará en el mes de Septiembre 2012 y terminará en el mes de Abril del 2013.																
6	¿Dónde?	La encuesta se realizó en la Unidad Educativa Antonio José de Holguín.																
7	¿Frecuencias?	Las encuestas se aplicaron una sola vez, si por algún motivo no se concluyó se realizara el proceso nuevamente.																
8	¿Qué técnicas de recolección, instrumento?	La técnica empleada fue la encuesta y por consiguiente el instrumento a utilizarse será el cuestionario.																
9	¿En qué situación?	La encuesta se la realizó en forma real, práctica y directa.																

3.7. PROCESAMIENTO Y ANALISIS

Seguidamente de obtener los datos recolectados sobre las variables que corresponden al problema tales como la variable independiente los juegos

PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

**Tabla 5 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION
ELABORADO POR DIEGO PILCO**

Técnica de Información	Técnica de investigación	Instrumento de información-investigación
1. Primaria	<p>1.1 Observación Instrumentos Fichas, observación Individual Medios mecánicos de la observación: Cámaras, Filmadoras y celulares.</p> <p>1.2 Entrevista Cuestionario, Libros y Internet.</p> <p>1.3 Encuesta</p> <p>1.4 Test Medios mecánicos: Cronómetro.</p>	<p>1.1.1 Listado de estudiantes Ficha-matriz o formato</p> <p>1.1.2 Flash memory , CD.</p> <p>1.2.1 Cuestionario-Matriz</p> <p>1.2.2 Formato entrevista</p> <p>1.2.3 Registro de entrevistas parcialmente estructurada.</p> <p>1.3.1 Listado estudiantes</p> <p>1.3.2 Formato Cuestionario</p> <p>1.3.3 Gráficos y tablas</p> <p>1.3.4 Flash memory y CD</p> <p>1.4.1 Listado de estudiantes</p> <p>1.4.2 Tabla de apuntes del test 1.4.3</p>
2. Secundaria	<p>2.1 Lectura Científica Instrumento Fichaje y resúmenes Libros Internet</p>	<p>2.1.1 Libros</p> <p>2.1.2 Internet</p>

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

FICHA DE OBSERVACIÓN

Observación realizada a los alumnos de segundo tercer y cuarto grado de educación básica de la Escuela Antonio José de Holguín del barrio Tunguipamba del cantón Píllaro provincia de Tungurahua

Tabla 6 FICHA DE OBSERVACION

ELABORADO POR DIEGO PILCO

INSTITUCIÓN: Escuela Antonio José de Holguín”										
OBJETIVO: Identificar la descoordinación motora y su incidencia en la Práctica de La Gimnasia Formativa										
	NOMBRE	TIPO DE PRÁCTICA								
		Le gustaría practicar la Gimnasia Formativa	Existe espacios para la práctica de esta disciplina	Dispone de tiempo libre	Conoce algún tipo de ejercicios de gimnasia	Es participativo en clase y fuera de ella	SI	NO	SI%	NO%
1	Chico Medina Danilo Gabriel	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
2	Chicaiza Días Leonardo Israel	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
3	Araujo Tapia María Fernanda	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
4	Viteri Papo Carlos Alberto	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
5	Álvarez Viera Daise Damaris	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%

6	Aguirre RobayoDayanaAnahí	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
7	Guerra Gamboa Valeria Gisela	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
8	Oña Jessica Dayana	si	si	si	si	no	5	0	100%	0%
9	Ramírez Calero MaríaJosé	si	si	si	si	si	4	1	80%	20%
10	SaquinaAlvarez Melanie de los Ángel	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
11	Carrillo Velasco Marlon Joel	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
12	LópezRobayo Alan Ismael	si	si	no	si	no	3	2	60%	40%
13	Toscano Carrillo Edison Alexander	si	si	si	si	si	5	2	100%	0%
14	Noboa SandovalIvana Teresa	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
15	Romero Maldonado Damaris Poleth	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
16	AlvarezAlvarezJeremi Arturo	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
17	Jácome Medina Lenin Alexander	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
18	Morocho Ruiz AngeloJosue	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
19	Vaca EspinCristofer Santiago	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
20	Velasco Rivera Carlos Vinicio	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
21	Velasco Llumipanta Luis Fernando	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
22	ÁlvarezCatherin Alexandra	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
23	Álvarez Romero Dolménica Daniela	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
24	HachiEspínJoselyn Fernanda	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
25	Medina Carrillo Melanie Ivanova	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
26	Romero CaicedoMarviJaqueline	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
27	Ramos RobayoPauletteEstefanía	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
28	Sarabia QuilumbaHéctorJulián	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
29	Moya Moreno Brian Daniel	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
30	Velasco Moya Diego Andrés	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
31	Camacho Arias Miriam Alexandra	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
32	Pazmiño ÁlvarezÁngeles Micaela	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
33	laguaquiza Quispe Geoconda Paola	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
34	Camacho Arias Marcos Alexander	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
35	HachiEspínJofre Alexander	si	si	si	si	no	4	1	80%	20%
36	AlvarezGarcíaAngelaRosmeri	si	si	no	si	no	3	2	60%	40%
37	Constante Gamboa MarilynGeomaira	si	si	no	si	si	4	1	80%	20%
38	Robayo Chango Micaela Estefania	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
39	SanguchoChicaizaJoselin Maricela	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%
40	Velasco Balseca Evelin Pricila	si	si	si	si	si	5	0	100%	0%

CONCLUSIÓN: De la observación realizada nos dimos cuenta que los niños si están interesados en practicar actividades físicas pero el problema es que no tienen

un profesor asignado para el área de cultura física lo que les desmotiva a practicar estos deportes ya que no tienen un ejemplo a seguir.

RECOMENDACIÓN: Se recomienda pedir a las autoridades que se le asigne un docente de acuerdo a la asignatura de cultura física o realizar cursos de capacitación a los profesores que se hacen cargo de estas horas para que estén más actualizados a la hora de dar clases.

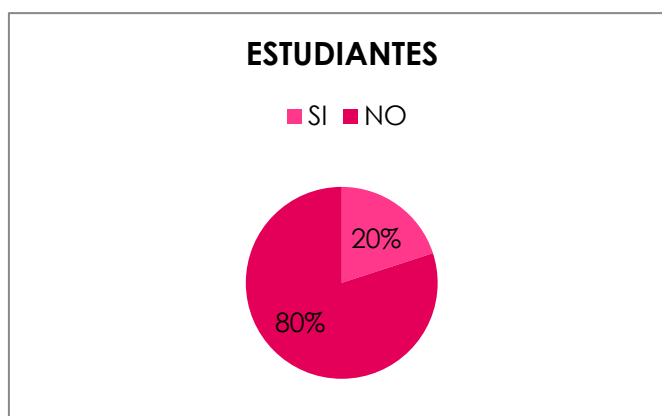
4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de segundo, tercer, y cuarto grado de educación básica de la escuela “Antonio José de Holguín del barrio Tunguipamba del cantón Píllaro de la provincia de Tungurahua.

1.- ¿Conoce lo que es una coordinación motora en Educación Física?

Tabla 7 QUE ES LA COORDINACION

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	8	20
NO	32	80
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 20% responden que si saben que es una coordinación motora mientras que el 80% no sabe lo que es una coordinación motora en educación física.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que la mayoría de los estudiantes no saben lo que es una coordinación motora en educación física.

2.- ¿Cuándo hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente?

Tabla 8 UTILIZA COORDINADAMENTE LOS MOVIMIENTOS

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	28	70
NO	12	30
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 70% responden que si utilizan coordinadamente los movimientos mientras que el 30% no coordinan sus movimientos.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que la mayor parte de los estudiantes si coordinan sus movimientos.

3.- ¿Ha utilizado objetos como pelotas, aros, cintas para hacer ejercicios?

Tabla 9 UTILIZAS OBJETOS PARA HACER EJERCICIOS

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	40	100
NO	0	0
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 100% responden que si utilizan objetos para realizar ejercicios en las clases de educación física.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que todos los estudiantes si utilizan materiales en las hora de educación física.

4.- ¿Le gustaría realizar ejercicios con todas las partes del cuerpo?

Tabla 10 TE GUSTA REALIZAR EJERCICIOS

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	32	80
NO	8	20
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 80% responden que si les gusta realizar ejercicios mientras que el 20% no les gusta realizar ejercicios con todas las partes del cuerpo en las clases de educación física.

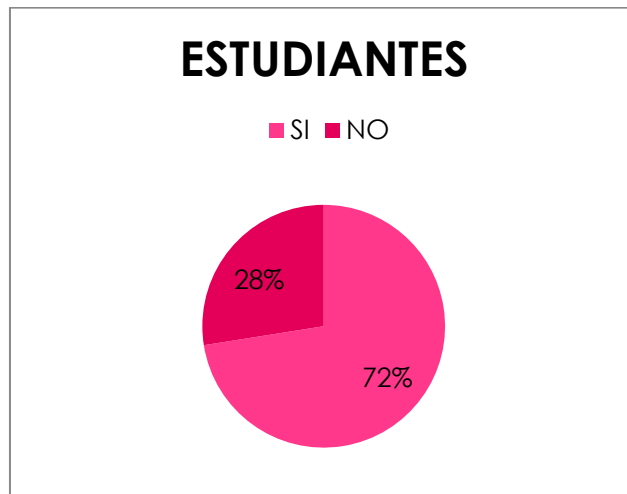
INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes si les gusta utilizar todas las partes de su cuerpo al momento de realizar ejercicios en educación física.

5.- ¿Cree que una buena actividad física implica poder coordinar los movimientos debidamente?

Tabla 11 HACER ACTIVIDAD FISICA IMPLICA COORDINAR

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	29	72
NO	11	28
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 72% responden que si creen que una buena actividad física implica coordinar los movimientos mientras que el 28% no cree que se debe coordinar los movimientos para realizar una buena actividad física.

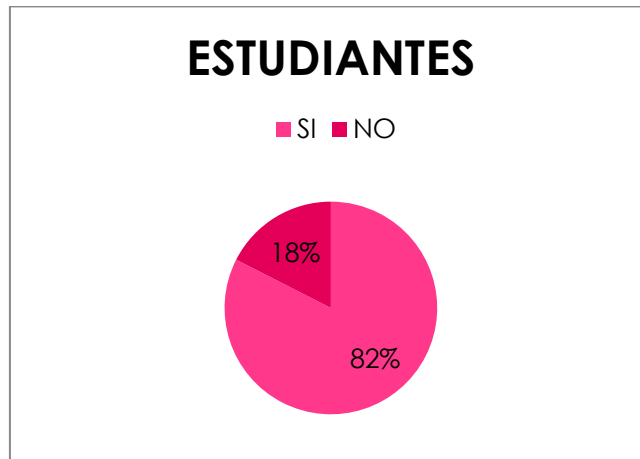
INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes si creen que se debe coordinar movimientos para realizar una buena actividad física.

6.- ¿El docente le ha enseñado lo que es la gimnasia formativa?

Tabla 12 SABES LO QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	33	82
NO	7	18
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 82% responden que si saben lo que es la Gimnasia Formativa mientras que el 18% no saben lo que es la Gimnasia Formativa.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes si saben lo que es la Gimnasia Formativa.

7.- Cree que para practicar la gimnasia se debe utilizar movimientos coordinados.

Tabla 13 LA GIMNASIA PERMITE UTILIZAR MOVIMIENTOS COORDINADOS

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	28	70
NO	12	30
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 70% responden que la Gimnasia si permite utilizar movimientos coordinados mientras que el 30% responde que en la gimnasia no se permite movimientos coordinados.

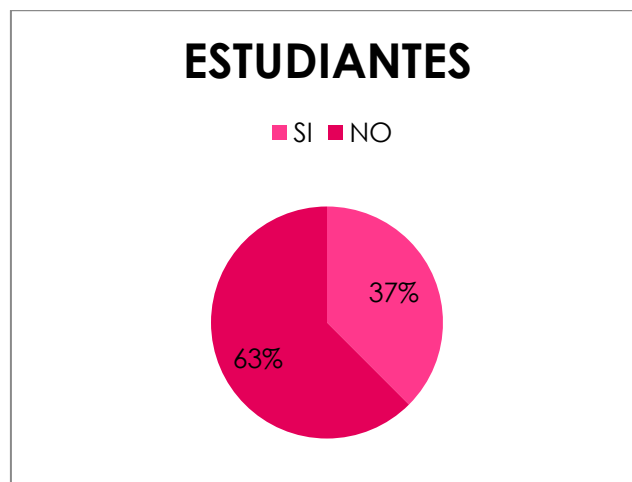
INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes dicen que si en la Gimnasia si se utilizan movimientos coordinados

8.- ¿Los ejercicios Gimnásticos son complicados al realizarlos?

Tabla 14 LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS SON COMPLICADOS

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	15	37
NO	25	63
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 37% responden que los ejercicios gimnásticos son complicados mientras que el 63% responde que los ejercicios Gimnásticos no son complicados.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes dicen que los ejercicios Gimnásticos no son complicados.

9.- ¿El entrenamiento permanente permite realizar mejor la Gimnasia Formativa?

Tabla 15 EL ENTRENAMIENTO MEJORA LA GIMNASIA

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	30	75
NO	10	25
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 75% responden que el entrenamiento permite realizar mejor la Gimnasia mientras que el 25% responde que el entrenamiento no influye al momento de realizar ejercicios de Gimnasia Formativa.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes dicen que el entrenamiento si mejora la práctica de la Gimnasia Formativa

10.- ¿Se debería dar charlas de cómo se deben realizar los ejercicios de Gimnasia Formativa?

Tabla 16 SE DEBE ELABORAR UNA GUIA

PONDERACION	FRECUENCIA	%
SI	34	85
NO	6	15
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**



**Fuente: Encuesta
Elaborado por Diego Pilco**

ANALISIS: De los 40 estudiantes encuestados el 85% responden que si se deberían dar charlas de como se deben realizar correctamente los ejercicios de Gimnasia Formativa mientras que el 15% responde que no se debería dar charlas.

INTERPRETACION: Por lo tanto se deduce que a la mayoría de los estudiantes dicen que si se deben dar charlas para realizar correctamente los ejercicios de Gimnasia Formativa.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

4.2.1. Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

Pregunta 2

¿Cuándo hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente?

Pregunta 5

¿Cree que una buena actividad física implica poder coordinar los movimientos debidamente?

Se eligió esta dos pregunta por cuanto hace referencia a la variable independiente de estudio “Multimedia”. **Ver Tabla-8 y Tabla-11.**

Pregunta 8

¿Los ejercicios Gimnásticos son complicados al realizarlos?

Pregunta 9

¿El entrenamiento permanente permite realizar mejor la Gimnasia Formativa?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable dependiente de estudio “Aprendizaje de Ortografía”. Ver Tabla-14 y Tabla-15.

4.2.2. Planteamiento de la Hipótesis

Ho: La coordinación motora no incide en la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

H1: La coordinación motora incide en la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua.

4.2.3. Selección del nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

4.2.4. Descripción de la Población

Se trabajará con toda la muestra que es 40 estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín”; a quienes se les aplicó un cuestionario sobre la actividad que contiene dos categorías.

4.2.5. Especificación del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 x 2 utilizaremos la fórmula:

$$X^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E} \quad \text{donde:}$$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

4.2.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

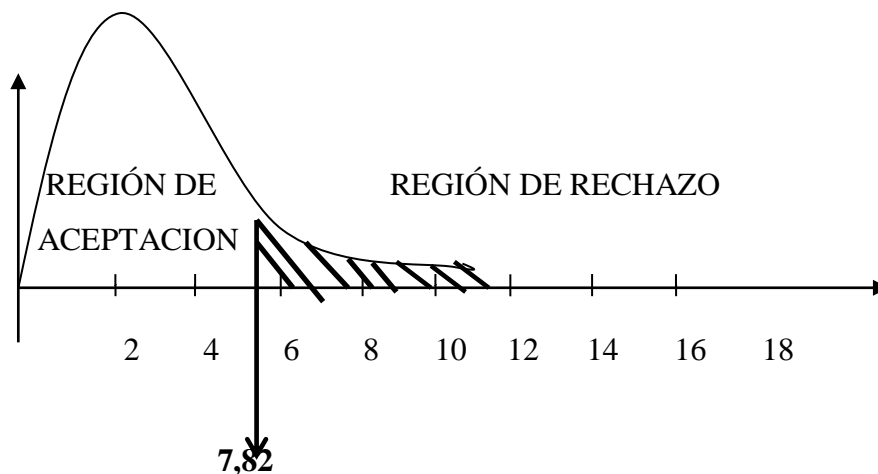
$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (4-1).(2-1)$$

$$gl = 4 * 1 = 3$$

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de 7,82 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,82 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,82.

La representación gráfica sería:



4.2.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

Tabla 17 FRECUENCIAS OBSERBADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		Subtotal
	SI	NO	
2.- ¿Cuándo hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente?	28	12	40
5.- ¿Cree que una buena actividad física implica poder coordinar los movimientos debidamente?	29	11	40
6.- ¿El docente emplea estímulos educativos para despertar el interés por aprender ortografía y puntuación?	15	25	40
9.- ¿El entrenamiento permanente permite realizar mejor la Gimnasia Formativa?	30	10	40
SUBTOTAL	102	58	160

Elaborado por: Diego Pilco

Tabla 18 FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		Subtotal
	SI	NO	
2.- ¿Cuándo hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente?	25,50	14,50	40
5.- ¿Cree que una buena actividad física implica poder coordinar los movimientos debidamente?	25,50	14,50	40
6.- ¿El docente emplea estímulos educativos para despertar el interés por aprender ortografía y puntuación?	25,50	14,50	40
9.- ¿El entrenamiento permanente permite realizar mejor la Gimnasia Formativa?	25,50	14,50	40
SUBTOTAL	102,00	58,00	160

Elaborado por: Diego Pilco

Tabla 19 CALCULO DEL CHI-CUADRADO

O	E	O - E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2/E$
28	25,50	2,50	6,25	0,2451
12	14,50	-2,50	6,25	0,4310
29	25,50	3,50	12,25	0,4804
11	14,50	-3,50	12,25	0,8448
15	25,50	-10,50	110,25	4,3235
25	14,50	10,50	110,25	7,6034
30	25,50	4,50	20,25	0,7941
10	14,50	-4,50	20,25	1,3966
992	992,00			16,1190

Elaborado por: Diego Pilco

4.2.8. Decisión Final

Para 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 7,82 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **16,1190** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La coordinación motora incide en la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro Provincia de Tungurahua”**

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- La limitada práctica de la gimnasia formativa causa descoordinación de los movimientos en los estudiantes del segundo tercer y cuarto grado de básica de la escuela Antonio José de Holguín lo que ha despertado el desinterés para que este deporte no sea tomado en cuenta dentro de esta comunidad educativa.
- Los estudiantes presentan problemas de descoordinación al momento de realizar los ejercicios efectuados durante el transcurso de la clase lo que dificulta que no puedan realizar correctamente las actividades que están realizando con el profesor y muchos de ellos hacen perder el ritmo a sus compañeros causando molestias en los pocos alumnos que pueden hacerlo normalmente.
- De los alumnos encuestados a la mayoría le gusta practicar como deporte el futbol mientras que a unos pocos les gusta practicar como deporte el básquet lo que nos indica que el deporte que más se practica en esta institución es el fútbol y que no estamos dando importancia a los otros deportes.
- De los alumnos encuestados a la mayor parte le gusta realizar ejercicios con todas las partes del cuerpo mientras que a un porcentaje menor de los alumnos no les gustan realizar ejercicios lo que dificulta que los estudiantes no realicen ninguna actividad dentro de esta institución.

- De la observación realizada nos dimos cuenta que los niños si están interesados en practicar actividades físicas pero el problema es que no tienen un profesor asignado para el área de cultura física lo que les desmotiva a practicar estos deportes ya que no tienen un ejemplo a seguir.
- La entidad no cuenta de un plan de capacitación que le permita desarrollar la práctica de la Gimnasia Formativa que contribuya a evitar los problemas de Coordinación Motora al momento de impartir las clases de Cultura Física.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar más eventos deportivos dentro de esta institución para así poder solucionar el problema de la descoordinación y así la Gimnasia Formativa sea tomada en cuenta en la comunidad para esto se debe tener un docente especializado en el área de cultura física para que el mismo sea el ejemplo a seguir dentro de la Escuela “Antonio José de Holguín “del Barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro.
- Para solucionar el problema de la descoordinación de movimientos en los estudiantes realizar ejercicios frecuentemente con todas las partes del cuerpo ya que esto ayudara a mejorar la motricidad gruesa, fina y la coordinación de movimientos que necesitan y hace falta a los estudiantes
- De la muestra tomada anteriormente a los alumnos de la Escuela “Antonio José de Holguín “les gusta practicar como deporte favorito el Futbol por lo que se recomienda que se practiquen más disciplinas deportivas como lo es la Gimnasia Formativa y sea de paso a nuevas actividades deportivas para que en cada uno de ellos se desarrollen más aptitudes, habilidades y destrezas.

- Se recomienda incentivar a los alumnos a que realicen más actividad física, donde realicen todo tipo de movimientos con el cuerpo para que los mismos puedan realizar sus actividades libremente y no estén en su rutina diaria así lograremos que los alumnos presten más interés al momento de recibir sus clases de Gimnasia.

- Se recomienda pedir a las autoridades que se le asigne un docente de acuerdo a la asignatura de cultura física o realizar cursos de capacitación a los profesores que se hacen cargo de estas horas para que estén más actualizados a la hora de dar clases para que los alumnos muestren más interés.

- Proponer un plan de Capacitación para los docentes con el fin de mejorar la calidad en la ejecución de la Gimnasia Formativa y de esta manera promover la actualización de los métodos de enseñanza aprendizaje y no sean tradicionalista lo que permitirá que los alumnos puedan practicar libremente cualquier disciplina deportiva.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: “Plan de capacitación a los Docentes para mejorar la calidad en la ejecución de los ejercicios de Gimnasia Formativa en los alumnos de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro en la Provincia de Tungurahua”.

AUTOR: Diego Paul Pilco Chango

TUTORA: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

FECHA: Septiembre 2012-Febrero 2013

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.-La institución Educativa se encuentra localizada en el Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua, específicamente en el barrio Tunguipamba y es limitado por los siguientes barrios:

Al Norte.- Barrio la Merced

Al Sur.- Barrio Cochalo

Al Este.- Barrio Tasintéo

Al Oeste.- Capillapamba

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La carencia de la práctica de la gimnasia formativa en los estudiantes del segundo tercer y cuarto grado de básica de la escuela Antonio José de Holguín ha despertado el desinterés para que este deporte no sea tomado en cuenta dentro de esta comunidad educativa.

Para que la práctica de la Gimnasia Formativa sea tomada en cuenta en la comunidad educativa se debe tener un docente especializado en el área de cultura física para que el mismo sea el ejemplo a seguir dentro de la escuela “Antonio José de Holguín “del Barrio Tunguipamba del Cantón Píllaro.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La investigación realizada es de mucho interés ya que vamos a tratar de solucionar los problemas como son la descoordinación Motora en la Práctica de la Gimnasia Formativa por lo que nos parece novedoso investigar nuevas técnicas y estrategias y así hacer más dinámicas las clases.

Esta investigación es de mucha utilidad porque va permitir que los alumnos mejoren sus habilidades al momento de realizar los ejercicios de Gimnasia por lo que es importante investigar en nuevas fuentes de información ejercicios que despierten el interés en los niños.

Este trabajo es factible ya que contamos con el apoyo de las autoridades de esta institución ya que los únicos beneficiados serán los alumnos padres de familia, docentes y la misma institución ya que contara con profesores capacitados y alumnos satisfechos del proceso de enseñanza que se les está transmitiendo diariamente

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

Crear un plan de capacitación a los docentes para mejorar la calidad en la ejecución de los ejercicios de gimnasia formativa en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la escuela “Antonio José Holguín” en el barrio Tunguipamba del Cantón Pillaro en la Provincia de Tungurahua”.

6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Proponer temas que promuevan la actualización de conocimientos a la reforma a través de entrevistas a expertos sobre la Gimnasia Formativa.
- Definir los ejercicios que permitan mejorar las habilidades y destrezas de los estudiantes en la práctica de la gimnasia formativa.
- Difundir y socializar charlas de motivación personal a los docentes para que estos estén más seguros al momento de impartir su clase de Gimnasia Formativa.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta de realizar un Plan de Capacitación a los Docentes es para mejorar la calidad en la ejecución de los ejercicios de Gimnasia Formativa en los alumnos esto es lo primordial ya que a futuro los estudiantes no tendrán problemas de coordinación al realizar cualquier actividad gimnástica.

La visión es que los docentes van a estar más preparados para dar una clase demostrativa en la cual los alumnos van a tener más confianza en sus profesores al momento de realizar cualquier ejercicio gimnástico y esto lo van a

realizar a largo tiempo ya que vendrán nuevos alumnos a los cuales los docentes tendrán que instruir desde un principio.

Para realizar un cierto tipo de actividad física se necesita de una organización en la que se establecerá todos los parámetros necesarios para que esta sea un éxito. Teniendo siempre en cuenta para quien estas dirigida la actividad que se debe hacer y como incentivar a la gente para que aya la acogida necesaria.

El presente trabajo de investigación es factible puesto que se cuenta con el apoyo de las autoridades del plantel y los padres de familia.

6.6 FUNDAMANTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

Propuesta: Crear un “Plan de Capacitación a los Docentes para mejorar la calidad en la ejecución de los ejercicios de Gimnasia Formativa en los alumnos de Segundo, Tercero y cuarto grado de Educación Básica de la escuela Antonio José de Holguín en el Barrio Tunguipamba del Cantón Pillaro en la Provincia de Tungurahua”.

6.6.1 ¿Qué es un curso de Capacitación?

Son todas las actividades que se realizan en una organización respondiendo a sus necesidades, que buscan mejorar la actitud, conocimiento, y conductas de su personalidad.

6.6.2Partes de una Capacitación

- Introducción
- Definir plan de capacitación
- Describir proceso de elaboración plan de capacitación

- Diseñar un plan de capacitación
- Conclusión
- Fuentes documentales
- Tipos de capacitación

6.6.3 Tipos de capacitación

Capacitación de trabajo.-Va dirigida al trabajador que va desempeñar una nueva actividad, ya sea por ser de reciente ingreso o por haber sido promovido o reubicado dentro de la misma empresa se divide en su vez en:

Capacitación de Pre ingreso.- Se hace con fines de selección y busca brindar al nuevo personal los condicionamientos, habilidades o destrezas que necesita para el desempeño de su puesto

Capacitación de Inducción.- es una serie de actividades que ayudan a integrar al candidato a su puesto a su grupo, a su jefe, y a la empresa

Capacitación Promocional.- Busca otorgar al trabajador la oportunidad de alcanzar puestos de mayor nivel.

6.6.4 Como elaborar un curso de capacitación

- Recopilar la información que contendrá la capacitación
- Analizar el tamaño, forma y cantidad de información
- Buscar información clara y precisa
- Ver si está bien estructurada la información
- Analizar la información antes de pasarla a un Cd, flash memory
- Revisar que no hayan errores ortográficos

6.7 MODELO OPERATIVO.

Tabla 20 Modelo Operativo

Elaborado por Diego Pilco.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Concientización	Proponer temas que promuevan la actualización de conocimientos a los docentes para que ellos puedan impartir así sus clases de cultura física.	Capacitar a los docentes para que mejoren la calidad de la educación en el área de cultura física.	Cds Flash memory	Investigador	1 Semana
Planificación	Realizar un Plan educativo	Preparar un plan educativo acorde a las necesidades de los estudiantes.	Módulo de gimnasia	Investigador	3 semanas
Evaluación	Evaluar los resultados que se obtuvieron con el método enseñanza-aprendizaje.	Cuantificar los resultados Cualificar.	Humano Materia didáctico	Investigador	1 semana
Ejecución	Realizar ejercicios de reforzamiento en la disciplina de gimnasia.	Aplicar los ejercicios que se practicaron o se investigaron.	Humano	Investigador	4 semanas

6.8 ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

La administración de la propuesta será en Ambato Provincia de Tungurahua, Cantón Pillaro, Barrio Tunguipamba esta capacitación está dirigida a todos los Docentes que imparten sus clases en la Escuela Antonio José de Holguín esta actividad, se lo realiza mediante el modelo operativo propuesto anteriormente.

La capacitación de la Coordinación en la Práctica de la Gimnasia Formativa no deberá ser momentánea sino permanente y estará bajo el control de mi persona hasta que las Autoridades designen un profesor en el área de Cultura Física.

Para realizar la propuesta se van a dar charlas de cómo deben enseñar a los alumnos a realizar ejercicios de Gimnasia Formativa.

EJERCICIO 1 VOLTERETA ADELANTE

Objetivo Técnico.- Desarrollar la coordinación motora de piernas, brazos y cabeza al momento de realizar la voltereta hacia adelante

Objetivo de valores.- Crear en el niño el deseo de realizar actividad física realizando este ejercicio.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

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

Ilustración 2 VOLTERETA HACIA ADELANTE



METODOLOGIA

Ejecutar giros sobre el eje céfalo podálico desde la posición decúbito abdominal, colocado transversalmente sobre la colchoneta.

Ilustración 3 VOLTERETA HACIA ADELANTE



Ejecutar balanceos desde la posición bolita.



Ejecutar balanceos sobre la espalda, desde la posición sentado con rodillas flexionadas, tratando de llegar a la posición sentado.



Ejecutar balanceos sobre la espalda, con piernas extendidas y unidas, desde la posición sentados con rodillas flexionadas, tratando de llegar a la posición de cuclillas.



Realizar volteos adelante, partiendo de la posición de arrodillado sobre dos partes del plinto, hasta la colchoneta, finalizando en la posición de sentado.

Realizar voltereta adelante sobre el plano inclinado



Realizar voltereta adelante sobre el plano horizontal



Realizar voltereta adelante, saltando obstáculos (balones, cuerdas, etc.)

Manteniendo la técnica adquirida.



EJERCICIO 2 VOLTERETA HACIA ATRÁS

Objetivo Técnico.- Desarrollar la coordinación motora de piernas, brazos y cabeza al momento de realizar la voltereta hacia atrás.

Objetivo de valores.- Crear en el niño el deseo de realizar actividad física realizando este ejercicio.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Desde la posición decúbito dorsal agrupar el cuerpo y realizar mecedora con las manos tomando las piernas.

EL ejercicio gimnástico de voltereta atrás, se realiza de cuclillas y de espalda a la colchoneta. El aprendizaje de este elemento puede producir ciertas dificultades al profesor y al estudiante cuando no se conoce bien su técnica de ejecución, por cuanto este elemento se ejecuta hacia atrás. El alumno, en sus primeros intentos puede sentir temor, puesto que no ve hacia donde va.

Es necesario conocer y asimilar la técnica de la voltereta atrás para evitar traumatismos en la región occipital, cuando el aprendiz se "lanza" hacia atrás en vez de "rodar" atrás. Por lo general, también ocurren problemas durante el apoyo

de las manos, y algunos estudiantes no las apoyan bien, ocasionándose torceduras a nivel cervical o a nivel de muñecas y/o dedos.

Ilustración 4 VOLTERETAS HACIA ATRAS



Desde la posición sentado realizar media voltereta hacia atrás, colocando las manos sobre la colchoneta y regresar a la posición sentado.



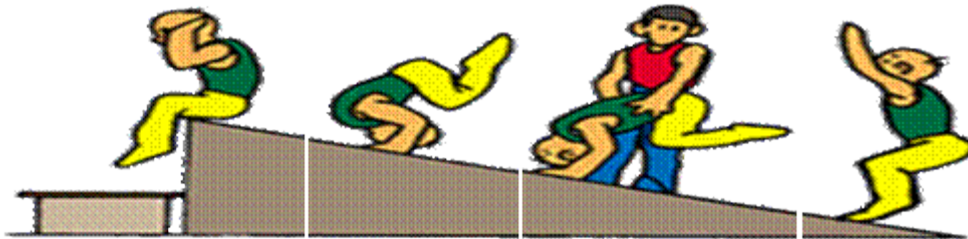
Desde la posición de cuclillas, rodar hacia atrás con las manos apoyadas en la colchoneta y a nivel de las orejas, palmas hacia arriba, tocar la colchoneta con la punta de los pies y regresar a la posición inicial.



Desde la posición sentado realizar voltereta hacia atrás desde la parte superior de un plano inclinado, hasta llegar a la posición de rodillas.



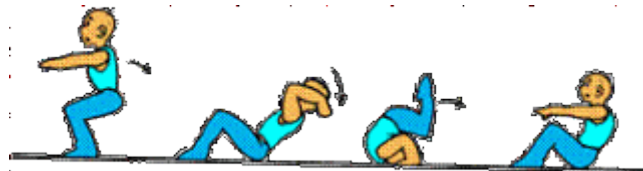
Desde la posición sentado realizar voltereta hacia atrás desde la parte superior de un plano inclinado, hasta llegar a la posición inicial.



Desde la posición de cuclillas, realizar voltereta hacia atrás en un plano inclinado, hasta llegar a la posición inicial.



Desde la posición cuclillas realizar voltereta atrás sobre la colchoneta, hasta llegar a la misma posición (con ayuda y rodillas flexionadas)



EJERCICIO 3 PARADA DE CABEZA

Objetivo Técnico.- Desarrollar la coordinación motora de piernas, brazos y cabeza al momento de realizar la parada de cabeza.

Objetivo de valores.- Incentivar a los niños a que realicen deportes y no pasen en los video juegos.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Partiendo de la posición inicial de cuclillas brazos extendidos al frente, apoyar las manos sobre la colchoneta con una separación aproximadamente de los anchos de los hombros; seguidamente apoyar la frente donde nace el cabello, de tal manera que se pueda formar un triángulo equilátero de sustentación entre los apoyos, que permita el equilibrio del cuerpo.

Ilustración 5 PARADA DE CABEZA



Una vez logrado esté, se inicia el ascenso de las caderas, manteniendo las piernas unidas y extendidas hasta lograr la vertical. Es de hacer notar que al momento de subir las piernas, las caderas se alejan un poco de la verticalidad para mantener el equilibrio, luego vuelven a la línea media para mantenerse allí por breves segundos; una vez logrado este tiempo llevar la barbilla al pecho y bajar rodando sobre la espalda, llevando las piernas unidas y extendidas al principio luego se flexionan hasta incorporarse a la posición inicial.



Ayuda Para La Ejecución De La Parada De Cabeza

El ayudante debe estar lateral al ejecutante con una mano en las caderas o espalda y la otra en las piernas. Al principio el ejecutante puede subir con las piernas flexionadas y una vez logrado de esta manera puede subir con las piernas extendidas y unidas

EJERCICIO 4 EL GATEO.

Objetivo Técnico.- Desarrollar la coordinación motora de piernas, brazos al momento de realizar el gateo.

Objetivo de valores.- Crear en el alumno el hábito de realizar deportes en sus momentos libres

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Desde la posición cuadrúpeda

Realizar movimientos con el brazo hacia adelante con las piernas alternadamente (una mano y un pie sucesivamente).

Cuando gatea asentar toda la palma de la mano en el suelo y no levantar los pies al momento de desplazarse.

Beneficios.- ayuda a mejorar la coordinación de los movimientos del brazo y la pierna además ayuda a ubicarse en el espacio.

Ilustración 6 GATEO



EJERCICIO 5 LA RODADA

Objetivo Técnico.- Desarrollar en el niño la capacidad para realizar movimientos con todo su cuerpo como lo es al realizar este ejercicio.

Objetivo de valores.- Incentivar a los niños a realizar ejercicios que le será útiles en su futuro.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Desde la posición de pie acostarse y extender completamente el cuerpo

- Rodar lado izquierdo o derecho.

- Regresar a la posición de pie

Técnica.- el éxito radica en tensionar el cuerpo en el momento que se encuentra sobre el piso procurando formar una pequeña balanza para que se facilite la rodada.

Ilustración 7 RODADA



EJERCICIOS 6 ROBA BALONES

Objetivo Técnico.- Intentar que el campo de tu equipo esté con el menor número de balones posible.

Objetivo de valores.- Incentivar a los niños a realizar ejercicios o juegos en los cuales puedan distraer sus mentes.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre
- Balones

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción del ejercicio._ Los alumnos se dividirán en 2 equipos, uno en cada mitad del campo.

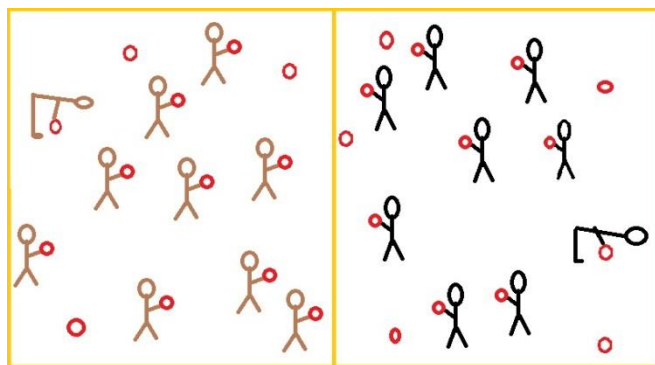
Cada equipo tendrá 10 balones en su campo.

El juego o ejercicio consiste en lanzar las pelotas al campo contrario para intentar que el campo de tu equipo se quede vacío de balones.

En un minuto quien menos valones tenga en su campo gana.

Variantes: Al vaciar el campo las pelotas que entren dentro de la portería contraria ya no se podrán coger

Ilustración 8 ROBA BALONES



EJERCICIO 7 SALTO CON CUERDA

Objetivo Técnico.- Tratar de coordinar los pies al momento de saltar la cuerda.

Objetivo de valores.- Incentivar a que los niños no olviden los juegos tradicionales.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre
- Balones

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Este juego se lleva a cabo con una soga más o menos larga, que la agitan dos niñas, una en cada extremo de ella, las niñas que sujetan los correspondientes extremos le dan vueltas y más vueltas, mientras otra u otras saltan por encima y bajo ella.

Las jugadoras entran en el juego por un extremo, se sitúan en el centro de la cuerda y saltan de manera que ésta les pase por debajo de los pies y por encima de la cabeza, para después salir del juego por el extremo contrario al que entraron. Y así se salta una y otra vez, por turnos, de uno en uno, ya que habiendo saltado la última de la fila de las jugadoras, vuelve a entrar en juego la primera. Cuando alguna falla, cambia su sitio por una de las que dan movimiento a la soga.

Tiene varias maneras de jugarse y siempre las niñas acompañan los movimientos o saltos con algunas letrillas las que, muchas veces, se han generado en los patios de los colegios.

Se conocen varias formas de saltar, las cuales tienen sus nombres, entre ellas la culebrita o cunita, llamada así porque se mueve el cordel haciéndolo ondular a ras del suelo y las niñas (os) saltan por encima; el chocolate, bate, bate, en el cual participan varias (os) usando una cuerda larga, la que se bate muy ligero.

Ilustración 9 SALTO CON CUERDAS



EJERCICIO 8 TRANSPORTAR EL ARO DE UN LUGAR A OTRO

Objetivo Técnico.- Evitar hacer caer el aro al momento de llevarlo de un lado a otro coordinando brazos y movimientos

Objetivo de valores.- Incentivar a que los niños no olviden los juegos tradicionales.

Materiales

- Colchoneta
- Silbato
- Espacio libre

➤ Aros

Numero de deportistas.- 40 Alumnos

Descripción.- Formar columnas con los estudiantes uno por uno van ir llevando el aro haciéndolo rodar con una barita de madera.

Tratar de llevar el aro sin dejarlo caer si se cae el aro volvemos empezar.

Al momento de llegar a la meta el siguiente alumno estará listo para salir

El equipo ganador será aquel que termine más rápido y vayan pasado todos los integrantes.

Ilustración 10 TRANSPORTAR EL ARO



BIBLIOGRAFIA

- Ley de Cultura Física, Deportes y recreación con su correspondiente reglamentación título 1.
- <http://www.definicionabc.com/general/coordinacion.php#ixzz2iwupfu6U>
- Federico Corriente y Jorge Montero, Citius, Altius, Fortius. el Libro Negro del Deporte, Pepitas de Calabaza, 2011.
- <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- Deporte y sociedad, de Antonio Franco Estadella. México, 1974, Salvat Editores. Isbn 84-345-7436-5
- abc: <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php#ixzz2eccpfer0>
- Meinel. Pág. 59. Mag.Prof. Nora Petrone Titular Disciplina Gimnasia-2006
- Mariano Guiraldes, en su libro "La Gimnasia Formativa, en la Niñez y la Adolescencia".
- Mariano Guiraldes. La Gimnasia Formativa en la Niñez y en la Adolescencia. Editorial. Stadium SRL .ARGENTINA 1985
- Federación Mexicana de gimnasia (2005). "programa nacional de obligatorios"
- Peter, Schreiner, Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol, Editorial, Paidotribo Barcelona 2002
- Hayhurst, Brian (1983). gimnasia artística. Barcelona: Parramón. Isbn 84-342-0326-x
- Huguet y Parellada, Jordi (1989). colección deporte 92. gimnasia. Barcelona. Isbn 84-87254-15-2
- Alberto Langlade -Teorías Generales de la Gimnasia Editorial Stadium Buenos Aires Abril de 1970 pag8
- Federico Corriente y Jorge Montero, Citius, Altius, Fortius. el Libro negro del deporte, pepitas de calabaza, 2011.
- Deporte y sociedad, de Antonio Franco Estadella. México, 1974, Salvat editores. Isbn 84-345-7436-5

- Huizinga, Johan (1972). «esencia y significación del juego como fenómeno cultural» (en español). homo ludens,.madrid: alianza editorial. pp. 43-44.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n_muscular#Patolog.C3.ADas
- http://es.wikipedia.org/wiki/Formaci%C3%B3n_deportiva
- https://www.google.com.ec/search?q=la+coordinacion+motora&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=np&source=hp&gws_rd=cr&ei=dGI6UoTnBoa88ASq04CQA w#channel=np&q=CAPACIDADES%20COORDinativas&rls=org.mozilla:es-ES%3Aofficial
- Meinel. pág. 59.mag.prof. Nora Petronetitular disciplina gimnasia-20062.- tácticas de coordinación.
- https://www.google.com.ec/search?q=la+coordinacion+motora&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=np&source=hp&gws_rd=cr&ei=dGI6UoTnBoa88ASq04CQA w#channel=np&q=LA%20GIMNASIA%20FORMativa&rls=org.mozilla:es-ES%3Aofficial
- <http://www.gimnasia.net/gimnasia-formativa/>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_art%C3%ADstica
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_aer%C3%B3bica
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_acrob%C3%A1tica
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_en_trampoline%C3%ADn
- <http://www.wordreference.com/definicion/gimnasta>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA

DIRIGIDO A: Estudiantes del segundo, Tercero y cuarto grado de la escuela Antonio José de Holguín

OBJETIVO: Dominar las diferentes Técnicas de Movimiento y Destrezas, analizando sus aspectos metodológicos

MOTIVACION: Les invitamos a los alumnos a que participen de esta encuesta por favor hacerlo de la manera más sincera gracias por su colaboración.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente el contenido y según su criterio marque con una **X** la respuesta.

1.- ¿Conoce lo que es una coordinación motora en Educación Física?

Si

No

2.- ¿Cuándo hace roles utiliza coordinadamente los movimientos para realizarlos debidamente?

Si

No

3.- ¿Ha utilizado objetos como pelotas, aros, cintas para hacer ejercicios?

Si

No

4.- ¿Le gustaría realizar ejercicios con todas las partes del cuerpo?

Si

No

5.- ¿Cree que una buena actividad física implica poder coordinar los movimientos debidamente?

Si

No

6.- ¿El docente le ha enseñado lo que es la gimnasia formativa?

Si

No

7.- ¿Cree que practicar la gimnasia permite utilizar movimientos coordinados?

Si

No

8.- ¿Los ejercicios Gimnásticos son complicados al realizarlos?

Si

No

9.- ¿El entrenamiento permanente permite realizar mejor la Gimnasia Formativa?

Si

No

10.- ¿Se debería dar charlas de cómo se deben realizar los ejercicios de Gimnasia Formativa?

Si

No

ANEXO 2

Anexo 2: Fotos de la escuela Antonio José Holguín



3



ANEXO 3

Anexo 3: Fotos de los alumnos de quinto grado de educación básica



ANEXO 4

Anexo 4: Capacitación a los alumnos y docentes de la institución educativa





ANEXO 5

Anexo 5: Estudiantes realizando ejercicios de Gimnasia Formativa









ANEXO 6

Anexo 6: Socialización con los docentes.

