



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FISICA**

TEMA:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA GIMNASIA A MANOS LIBRES
CON LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE” CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA
DE PASTAZA 2019.

Tutor: Mg. Santiago Garcés

Autor: Alex Cajeca

Ambato - Ecuador

2019

APROBACIÓN DEL TÍTULOS DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Santiago Garcés, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA GIMNASIA A MANOS LIBRES CON LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO, DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE” CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA 2019**, presentado por el egresado Alex Cajeca, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, Julio del 2019



Mg. Santiago Garcés
TUTOR

AUTORIA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS EN LA GIMNASIA A MANOS LIBRES CON LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE” CANTON ARAJUNO PROVINCIA DE PASTAZA 2019.** Son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR



Alex Cajeca
C.C. 160050407-8

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA GIMNASIA A MANOS LIBRES CON LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE” CANTON ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA 2019.**

Presentado por el Sr. Alex Cajeca egresado de la carrera de cultura física, promoción septiembre 2018, una vez revisado el trabajo de graduación o titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo, para los trámites legales y pertinentes.



MG. Yury Rosales

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MG. Washington Castro

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios, a mis Padres y a Mi Amada Esposa, quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores, para poderme desenvolver, como **PROFESIONAL**.

A mi **UNIVERSIDAD** por haberme acogido durante todo este tiempo de mi carrera estudiantil, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo y obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Alex Cajeca

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida, agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba y darme salud y fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis PADRES Y HERMNAOS, quienes me han brindado siempre su cariño y comprensión, al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Alex Cajeca

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CAPITULO I.....	1
MARCO TORICO	1
1.1 Antecedentes investigativos	1
1.3 Objetivos.....	4
1.3.1 Objetivo General	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
CAPITULO II	5
METODOLOGIA	5
2.1 Materiales	5
2.2 Métodos	5
CAPITULO III.....	7
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	7
3.1 Verificación de la hipótesis	17
CAPITULO IV	21
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	21
4.1 Conclusiones	21
4.2 Recomendaciones	22
MATERIALES DE REFERENCIA.....	44
Referencias bibliográficas	44
Anexos.....	45

CONTENIDO DE CUADROS

Cuadro N°1 Materiales	¡Error! Marcador no definido.
Cuadro N° 2: Fundamentos técnicos básicos	7
Cuadro N° 3: Se imparten los fundamentos básicos necesarios.....	8
Cuadro N.º 4: Cumplen con los fundamentos técnicos básicos	9
Cuadro N.º 5: Son importantes en el deporte.....	10
Cuadro N.º 6: Se muestra flexibilidad	11
Cuadro N.º 7: La gimnasia a manos libres	12
Cuadro N° 8: Muestra resistencia	13
Cuadro N° 9: Tienen coordinación.....	14
Cuadro N.º 10: Entrenamiento previo	15
Cuadro N° 11: El docente se encuentra capacitado.....	16
Cuadro N° 12: Los Deportes que Practican en la Institución	17
Cuadro N° 13: Entrenamiento Previo	17
Cuadro N° 14: Frecuencias Observadas.....	18
Cuadro N° 15: Frecuencias Esperadas	18
Cuadro N° 16: Comprobación del Chi Cuadrado	18
Cuadro N° 17: Verificación del Chi Cuadrado.....	20
Cuadro N° 18: Cuadro de Actividades Rol Adelante.....	31
Cuadro N° 19: Cuadro de Actividades Rol Atras.....	32
Cuadro N° 20: Cuadro de Actividades Arco Desde el Piso	33
Cuadro N° 21: Cuadro de Actividades Arco de Pie.....	34
Cuadro N° 22: Cuadro de Actividades Vela	35

Cuadro N° 23: Cuadro de Actividades Rueda.....	36
Cuadro N° 24: Cuadro de Actividades Parada de Manos	37
Cuadro N° 25: Cuadro de Actividades Parada de Cabeza	38
Cuadro N° 26: Cuadro de Actividades Mortal Adelante	39
Cuadro N° 27: Cuadro de Actividades Mortal Atras	40
Cuadro N.º 28: Plan de Acción	41
Cuadro N.º 29: Administración de la Propuesta	42
Cuadro N.º 30: Evaluación Propuesta.....	43

CONTENIDO DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Fundamentos técnicos básicos	7
Gráfico N° 2: Se imparten los fundamentos básicos necesarios.....	8
Gráfico N.º 3: Cumplen con los fundamentos técnicos básicos	9
Gráfico N.º 4: Son importantes en el deporte.....	10
Gráfico N.º 5: Se muestra flexibilidad	11
Gráfico N.º 6: La gimnasia a manos libres	12
Gráfico N° 7: Muestra resistencia.....	13
Gráfico N° 8: Tienen coordinación	14
Gráfico N.º 9: Entrenamiento previo	15
Gráfico N° 10: El docente se encuentra capacitado	16
Gráfico N° 11: Campana de Gaus	19

RESUMEN EJECUTIVO

La gimnasia en nuestra sociedad ecuatoriana, no tiene el realce que en muchos lugares significa, en donde la importancia de esta disciplina, marca la identidad de la nación y son verdaderos semilleros de grandes talentos deportivos con logros olímpicos y mundiales por innumerables ocasiones, este trabajo quiere dejar un precedente de la actitud de muchos especialistas que buscamos poner en alto el nombre de esta bonita disciplina deportiva.

Dentro de la gimnasia a manos libres, encontramos la conceptualización gimnástica, donde se diferenciamos los ejercicios a manos libres “Roles” que se contemplan dentro de la gimnasia, así como se analiza ejercicios gimnásticos de acuerdo a su complejidad, metodológicamente, a bases de sus progresiones, también tenemos las conocidas Posiciones invertidas, las Reacciones, arcos y volteos, como también tenemos las “Pirámides Sencillas”, pero también se basa en la práctica de los valores, que cada ser humano debemos poseer.

La razón de la aplicación de una serie de ejercicios estructurados, de forma sistemática, que marcan los lineamientos metodológicos en la cama elástica, disciplina estrictamente acrobática y que los practicantes de la misma, son quienes se estimulan, por la dinámica misma de los movimientos complejos y a la vez provocan un alto grado de desarrollo, en las capacidades físicas y coordinativas.

Gracias a las encuestas y entrevistas realizadas a los docentes y estudiantes, se sacó la conclusión, de que se necesita capacitar a las personas que van a trabajar dentro del área de cultura física, para que por medio del deporte se pueda desarrollar los fundamentos técnicos básicos, en la gimnasia a manos libres y de esta manera, lograr la integración en la sociedad.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera Cultura Física se encontró el siguiente trabajo “LA GIMNASIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL “SALCEDO” DEL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”, autor: Gallo, Edwin. (2016), quien llega a las siguientes conclusiones:

“Las causas por las cuales los estudiantes no practican adecuadamente la gimnasia a manos libres son, la escasa preocupación del docente en su preparación y actualización de técnicas de enseñanza, la inadecuada planificación de la clase diaria; provoca una inadecuada ejecución de los ejercicios a manos libres por temor a lastimarse y burla de los compañeros, el no estimular a los estudiantes durante la clase para que realice los ejercicios, determinan la inseguridad de sí mismo.

El inadecuado rendimiento físico motor, se da por el desinterés a la hora de realizar los ejercicios de gimnasia a manos libres, lo que permite que el estudiante no pueda desarrollar sus destrezas y habilidades de una manera óptima y así poder protegerse de cualquier enfermedad o deficiencia, para que se vuelva más activo en la vida diaria.- El limitado tiempo libre que tiene el estudiante para realizar actividades físicas dentro como fuera de la institución, lleva a que no sea participativo en las horas de clase de Cultura Física y fuera ella lleve una vida de sedentarismo y sea propenso a enfermedades como la obesidad, puede adquirir malos vicios y dejar de realizar actividades deportivas durante su vida.

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

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

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera Cultura Física, se encontró el siguiente trabajo “LA MOTRICIDAD Y SU IMPORTANCIA EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA A MANOS LIBRES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA EMILIO UZCATEGUI GARCIA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI, autor: Tandalla, Darwin. (2017), quien llega a las siguientes conclusiones:

“La carencia de la práctica de la gimnasia a manos en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Emilio Uzcátegui García” ha despertado el desinterés para que este deporte no sea tomado en cuenta dentro de esta comunidad educativa.

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

1.2 Justificación

El presente trabajo es de gran **interés**, ya que radica mejorar los fundamentos técnicos básicos utilizados en la práctica de la gimnasia a manos libres en los estudiantes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019 con el fin de motivarlos a practicar esta disciplina mejorando así sus habilidades en esta rama.

La originalidad de este trabajo se basa en el dotar a los estudiantes de fundamentos técnicos básicos para optimizar la práctica de la gimnasia a manos libres. Logrando cumplir con el objetivo planteado por la educación actual y así mejorar su rendimiento físico y emocional.

La Investigación es **importante** porque otorga los conocimientos necesarios para el desarrollo de habilidades que le permitan practicar la gimnasia a manos libres con movimientos bien realizados y sin dificultad; cumpliendo los fundamentos técnicos básicos para su aplicación.

El trabajo es **factible** de realizarlo, porque se cuenta con la apertura y predisposición de autoridades, el apoyo del personal docente, padres de familia y estudiantes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” cantón Arajuno provincia de Pastaza, ya que, es un trabajo de carácter constructivo que ayudará a conocer y practicar los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres.

Los **beneficiarios** directos de la investigación serán los estudiantes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de octubre” del cantón Arajuno, provincia de Pastaza, por una parte, y por otra los maestros que lograrán cumplir con los objetivos planteados en el proceso del Interaprendizaje en la institución.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero, de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de octubre” Cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos

1. Demostrar qué fundamentos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres que se han dado a conocer en los estudiantes.
2. Desarrollar la práctica de los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a manos libres con los estudiantes.
3. Elaborar una Guía de los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero, de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” Cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019.

CAPITULO II

METODOLOGIA

2.1 Materiales

HUMANOS	Estudiantes Investigador
INSTITUCIONALES	Universidad Técnica de Ambato Unidad Educativa “12 de Octubre”
MATERIALES	Computadora Impresora
ECONÓMICOS	Todos los gastos realizados para la ejecución y aplicación de la Investigación, serán asumidos por el Investigador, quien se encuentra con responsabilidad para la realización del trabajo investigativo.

Cuadro N°1 Materiales

Elaborado por: Alex Cajeca

2.2 Métodos

La investigación tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo. Cualitativo porque se analizará una realidad educativa de los estudiantes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” y cuantitativa porque se obtendrá datos numéricos que serán tabulados y analizados por el investigador cumpliendo con los parámetros establecidos en la investigación.

Bibliográfica- Documental. Por cuanto se acudieron a fuentes tales como: textos internet, libros revistas.

De Campo. Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en la Unidad Educativa “12 de Octubre” Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza.

De intervención Social. Por cuanto a la investigación se plantea una alternativa de solución al problema planteado.

Exploratorio. Porque se indagan las características del problema investigado para poder contextualizarlo apropiadamente.

Descriptivo. Porque la investigación detalla el problema de un inadecuado desarrollo de Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a Manos Libres con los estudiantes del Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza, en sus causas y consecuencias.

Asociación de Variables. Por cuanto a la investigación se establece la relación entre la variable independiente que es Fundamentos técnicos básicos y la dependiente la gimnasia a manos libres.

Muestra

Por considerarse una población pequeña y de fácil manejo, se trabajará con su totalidad, es decir con 37 estudiantes del primero de bachillerato, sin ser necesario extraer muestra alguna.

Instrumentos de Evaluación

Encuesta con cuestionario dirigido a los estudiantes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” sobre los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia.

Encuesta: (ver Anexo 1)

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Encuesta dirigida a los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de Octubre”, del cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019.

1. ¿Conoce los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	19%
A veces	30	81%
Nunca	0	0%
Total:	37	100%

Cuadro N° 2: Fundamentos técnicos básicos

Elaborado por: Alex Cajeca

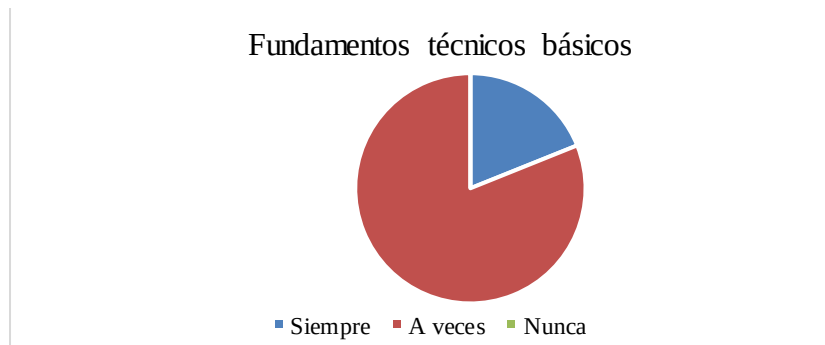


Gráfico N° 1: Fundamentos técnicos básicos

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 7 manifiestan que siempre, representa el 19%, mientras que el 30% manifiesta que a veces, representa el 81%.

Interpretación

La mayor parte de estudiantes encuestados, señalan que a veces conocen los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia, por tal motivo, es importante que los docentes se encuentren actualizados, para una mejor enseñanza.

2. ¿En la institución se imparten los fundamentos técnicos básicos necesarios, para la práctica de un deporte?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	16%
A veces	28	76%
Nunca	3	8%
Total:	37	100%

Cuadro N° 3: Se imparten los fundamentos básicos necesarios

Elaborado por: Alex Cajeca

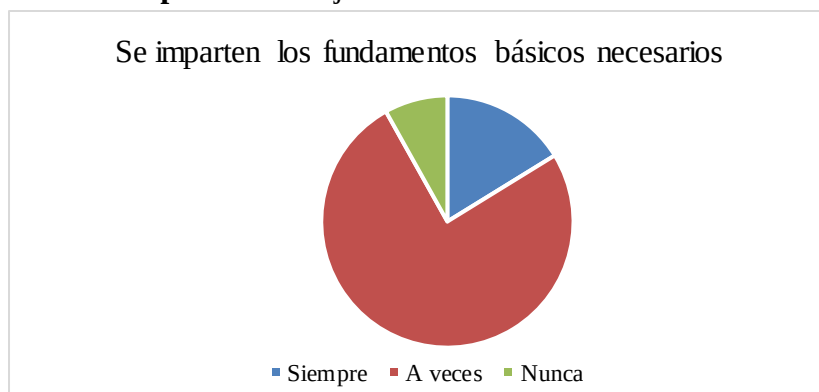


Gráfico N° 2: Se imparten los fundamentos básicos necesarios

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 6 manifiestan que siempre, representa el 16%, el 28% manifiesta que a veces, representa el 76% y los 3 manifiestan que nunca, representa el 8%.

Interpretación

La gran parte de estudiantes encuestados, consideran que, en la institución, a veces se imparten los fundamentos técnicos básicos necesarios para la práctica de un deporte, por lo que sería factible, que realicen estrategias, para que se pueda mejorar la práctica en el deporte.

3. ¿Los deportes que se practican en la institución cumplen con los fundamentos técnicos básicos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	16%
A veces	30	76%
Nunca	1	8%
Total:	37	100%

Cuadro N.º 4: Cumplen con los fundamentos técnicos básicos

Elaborado por: Alex Cajeca



Gráfico N.º 3: Cumplen con los fundamentos técnicos básicos

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

Los 6 estudiantes encuestados, manifiestan que siempre, representa el 16%, los 30 manifiestan que a veces, representa 76% mientras que 1 manifiesta que nunca, representa el 8%.

Interpretación

Los estudiantes encuestados, manifiestan que los deportes que se practican en la institución, a veces cumplen con los fundamentos técnicos básicos, por lo que sería recomendable, que los docentes se actualicen en el área del deporte, para lograr mayores resultados.

4. ¿Considera que los fundamentos técnicos básicos, son importantes en el deporte?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	81%
A veces	5	14%
Nunca	2	5%
Total:	37	100%

Cuadro N. ° 5: Son importantes en el deporte

Elaborado por: Alex Cajeca

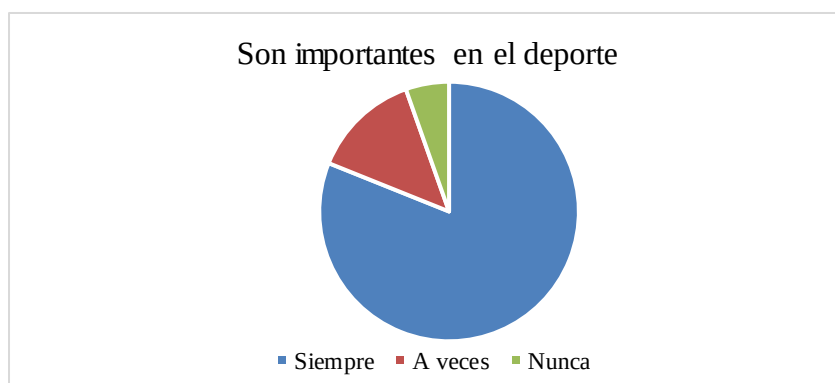


Gráfico N. ° 4: Son importantes en el deporte

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 30 manifiestan que siempre, representa el 81%, 5 manifiestan que a veces, representa el 14%, mientras que 2 manifiestan que nunca, representa el 5%.

Interpretación

En su mayor parte de los estudiantes encuestados, consideran que los fundamentos técnicos básicos, siempre son importantes en el deporte, por tal motivo, es necesario que se mantenga en esos fundamentos, para poder sentir el gusto por el deporte.

5. ¿En los fundamentos técnicos básicos se muestra la flexibilidad, al realizar las actividades?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	19%
A veces	27	73%
Nunca	3	8%
Total:	37	100%

Cuadro N. ° 6: Se muestra flexibilidad

Elaborado por: Alex Cajeca



Gráfico N. ° 5: Se muestra flexibilidad

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 7 manifiestan que siempre, representa el 19%, 27 manifiestan que a veces, representa el 73%, mientras que 3 manifiestan que nunca, representa el 8%.

Interpretación

En su mayoría de estudiantes encuestados, manifiestan que en los fundamentos técnicos básicos, a veces se muestra la flexibilidad, al realizar las actividades, por tal motivo, es indispensable que se mejore las técnicas utilizadas en la institución, para lograr una mayor flexibilidad.

6. ¿Los ejercicios que se ejecutan en la práctica de la gimnasia a manos libres están bien realizados?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	24%
A veces	25	68%
Nunca	3	8%
Total:	37	100%

Cuadro N.º 7: La gimnasia a manos libres

Elaborado por: Alex Cajeca



Gráfico N.º 6: La gimnasia a manos libres

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

Los 9 estudiantes encuestados manifiestan que siempre, representa el 24%, los 25 manifiestan que a veces, representa el 68%, mientras que 3 manifiestan que nunca, representa el 8%.

Interpretación

La gran parte de estudiantes encuestados, señalan que los ejercicios que ejecutan en la práctica de la gimnasia a manos libres, a veces están bien realizados, ya que no existe una buena coordinación.

7. ¿Muestra resistencia en la práctica de la gimnasia a manos libres?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	19%
A veces	28	76%
Nunca	2	5%
Total:	37	100%

Cuadro N° 8: Muestra resistencia

Elaborado por: Alex Cajeca



Gráfico N° 7: Muestra resistencia

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 7 manifiestan que siempre, representa el 19%, 28 manifiestan que a veces, representa el 76%, mientras que 2 manifiestan que nunca, representan el 5%.

Interpretación

El mayor conjunto de estudiantes encuestados, manifiestan que a veces muestran resistencia en la práctica de la gimnasia a manos libres, ya que no existe suficiente tiempo, para poder realizar deporte, de tal manera, sería importante, que aumenten más horas deportivas, para obtener un mejor rendimiento.

8. ¿Tienen coordinación en la ejecución de ejercicios de gimnasia a manos libres?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	19%
A veces	25	68%
Nunca	5	14%
Total:	37	100%

Cuadro N° 9: Tienen coordinación

Elaborado por: Alex Cajeca

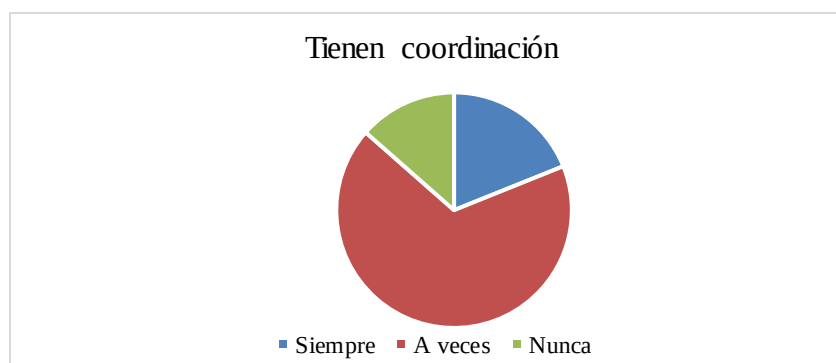


Gráfico N° 8: Tienen coordinación

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 7 manifiestan que siempre, representa el 19%, 25 manifiestan que a veces, representa el 68%, mientras que 5 manifiestan que nunca, representas el 14%.

Interpretación

En su mayoría, de estudiantes encuestados, consideran que a veces tienen coordinación en la ejecución de ejercicios de gimnasia a manos libres, por lo que es importante realizar ejercicios diarios, para mejorar su coordinación.

9. ¿Cree que el entrenamiento previo, es necesario antes de realizar la gimnasia a manos libres?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	81%
A veces	7	19%
Nunca	0	0%
Total:	37	100%

Cuadro N. ° 10: Entrenamiento previo

Elaborado por: Alex Cajeca



Gráfico N. ° 9: Entrenamiento previo

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

Los 30 estudiantes encuestados manifiestan que siempre, representa el 81%, mientras que 7 manifiestan que a veces, representa el 19%.

Interpretación

La gran parte de estudiantes encuestados, creen que el entrenamiento previo, siempre es necesario antes de realizar la gimnasia rítmica, ya que de esta manera se puede evitar cualquier problema dentro de la institución.

10. ¿Cree que el docente se encuentre capacitado para practicar la gimnasia a manos libres?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	17	46%
Nunca	20	54%
Total:	37	100%

Cuadro N° 11: El docente se encuentra capacitado

Elaborado por: Alex Cajeca

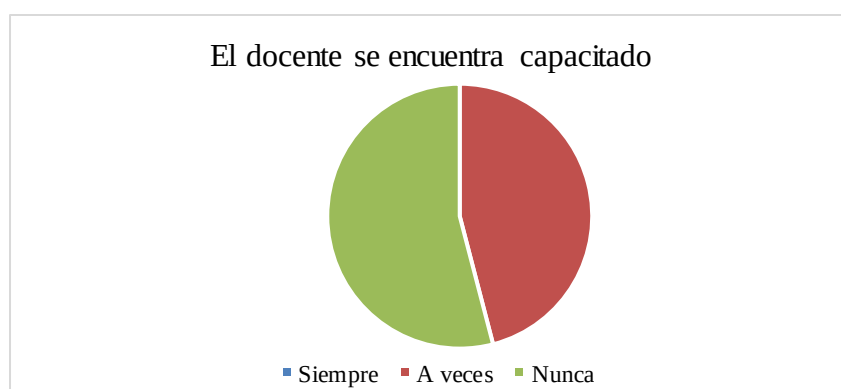


Gráfico N° 10: El docente se encuentra capacitado

Elaborado por: Alex Cajeca

Análisis

De los 37 estudiantes encuestados, 17 manifiestan que a veces, representa el 46%, mientras que 20 manifiestan que nunca, representa el 54%.

Interpretación

La mayor parte de estudiantes encuestados, manifiestan que los docentes nunca se encuentran capacitados, para practicar la gimnasia a manos libres, por tal razón, es recomendable que la institución realice capacitaciones frecuentes, para que exista docentes actualizados en el área del deporte.

3.1 Verificación de la hipótesis

En la comprobación de la hipótesis, nos permite establecer correspondencia entre los valores observados y los valores esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras, que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas, a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

3. ¿Los deportes que se practican en la institución cumplen con los fundamentos técnicos básicos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	16%
A veces	30	76%
Nunca	1	8%
Total:	37	100%

Cuadro N° 12: Los Deportes que Practican en la Institución

Elaborado por: Alex Cajeca

9. ¿Cree que el entrenamiento previo, es necesario antes de realizar la gimnasia rítmica?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	81%
A veces	7	19%
Nunca	0	0%
Total:	37	100%

Cuadro N° 13: Entrenamiento Previo

Elaborado por: Alex Cajeca

FRECUENCIAS OBSERVADAS

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta 3	6	30	1	37
Pregunta 9	30	7	0	37
Total	36	37	1	74

Cuadro N° 14: Frecuencias Observadas

Elaborado por: Alex Cajeca

FRECUENCIAS ESPERADAS

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta 3	18,0	18,5	0,5	37,0
Pregunta 9	18,0	18,5	0,5	37,0
Total	36	37	1	74,0

Cuadro N° 15: Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Alex Cajeca

COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO

$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² E
Pregunta 3 Siempre	6	18,0	-12,0	144,00	8,00
Pregunta 3 A veces	30	18,5	11,5	132,25	7,15
Pregunta 3 Nunca	1	0,5	0,5	0,25	0,00
Pregunta 9 Siempre	30	18,0	12,0	144,00	8,00
Pregunta 9 A veces	7	18,5	-11,5	132,25	7,15
Pregunta 9 Nunca	0	0,5	-0,5	0,25	0,00
TOTAL	74	74,0		X² =	30,30

Cuadro N° 16: Comprobación del Chi Cuadrado

Elaborado por: Alex Cajeca

Modelo Lógico

H₀ = Los fundamentos técnicos básicos, no incide en la gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero de bachillerato, de la unidad educativa 12 de octubre cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019.

H₁= Los fundamentos técnicos básicos, si incide en la gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero de bachillerato, de la unidad educativa 12 de octubre cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019

Conclusión

El valor de $X^2_t = 5.99 < X^2_c = 30.30$, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: Los fundamentos técnicos básicos, si incide en la gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero de bachillerato, de la unidad educativa 12 de octubre cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019.

CAMPANA DE GAUS

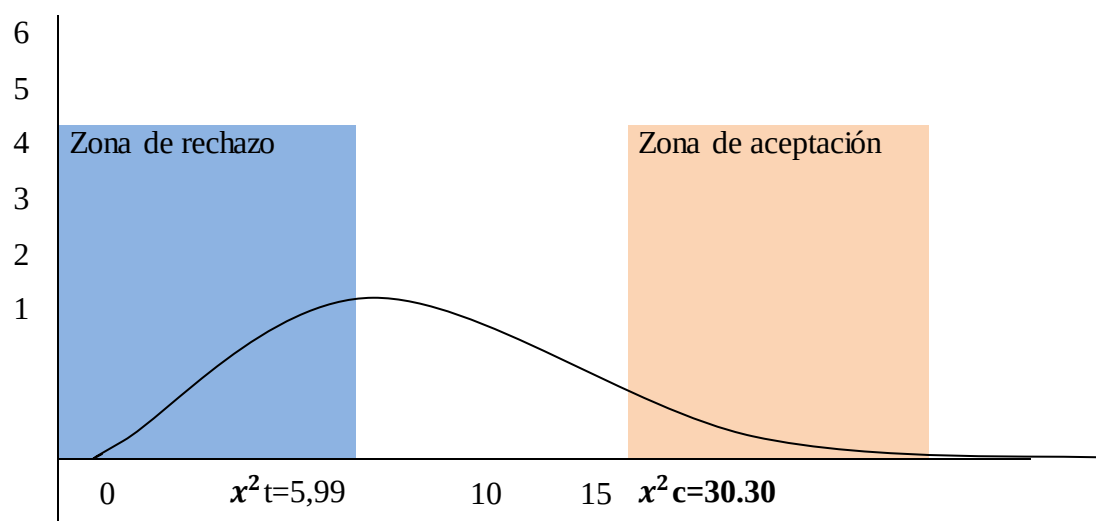


Gráfico N° 11: Campana de Gauss

Elaborado por: Alex Cajeca

CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI CUADRADO

Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)					
Grados Libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

Cuadro N° 17: Verificación del Chi Cuadrado

Elaborado por: Alex Cajeca

Grados de Libertad

$$Gl = (c-1) (f-1)$$

$$Gl = (3-1) (2-1)$$

$$Gl = (2) (1)$$

$$Gl = 2$$

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se pudo constatar que los Docentes no aplican adecuadamente los Fundamentos Técnicos Básicos de la Gimnasia a Manos Libres, ya que desconocen en su totalidad los Ejercicios Adecuados de la Gimnasia y por ende no han desarrollado correctamente con los estudiantes, por cuanto, al no poseer la actualización ni la capacitación adecuada, ha provocado, la incapacidad de no poder realizar los movimientos específicos en esta disciplina.

Por otro lado, se debe establecer, como se realiza la práctica de la Gimnasia a Manos Libres con los estudiantes, ya que, si no se hace correctivos dentro de la Institución, esta Disciplina será insatisfactoria y, por ende, se perderá la motivación en los estudiantes, para poder practicar este deporte.

Es necesario elaborar una Guía sobre los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a Manos Libres, con los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de Octubre”, Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza, ya que, si no se realiza esta Guía los estudiantes no podrán desarrollar sus habilidades dentro de la Institución.

4.2 Recomendaciones

Los Docentes de la Unidad Educativa “12 de Octubre”, Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza, deben aplicar adecuadamente, los Fundamentos Técnicos Básicos de la Gimnasia a Manos Libres, ya que de esta manera, se podrá dar a conocer correctamente su desarrollo en los estudiantes, es decir, al poseer la Capacitación Adecuada, los estudiantes tendrán el conocimiento, para poder realizar cualquier movimiento dentro de la Institución.

En la Unidad Educativa “12 de Octubre”, del Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza, se debe realizar correctivos, en el momento de realizar la Práctica de la Gimnasia a Manos Libres, con los estudiantes, ya que de esta manera, los alumnos podrán tener motivación, para practicar este deporte ya que será de gran satisfacción, tanto para los docentes, como el alumnado.

Se debe elaborar una Guía sobre los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a Manos Libres para que los estudiantes desarrollen sus habilidades de una manera correcta y se pueda evidenciar el interés en la práctica del deporte.

GUIA DE EJERCICIOS SOBRE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA A MANOS LIBRES



Autor: Alex Cajeca

INTRODUCCIÓN

Los fundamentos técnicos básicos, son métodos mediante el cual todo niño se relaciona, conoce y se adapta al medio que lo rodea, para comprender el desarrollo de la gimnasia a manos libres.

En este espacio se dedicará al primero, que son los fundamentos técnicos básicos y que no es más, que la coordinación y las habilidades que posee el estudiante, sobre su propio cuerpo, es decir, se requiere de balance, gracia, flexibilidad, fuerza, resistencia y mucha concentración, para tener resultados exitosos, si se le ayuda en esta etapa a través del entrenamiento, rápidamente pasará al desarrollo de la gimnasia a manos libres, que es de vital importancia, para el crecimiento integral de los estudiantes.

Su evolución a lo largo de cada etapa debe ser cuidadosamente documentada, ya que se deberá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.

Bajo estas consideraciones pongo en consideración la guía de los Fundamentos técnicos Básicos, para la Gimnasia a Manos Libres, de los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de octubre”, del Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza, la cual servirá como fuente de consulta para docentes, estudiantes y padres de familia, que pretendan la formación integral de sus hijos.

Alex Cajeca

OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar una guía de ejercicios, sobre los fundamentos técnicos básicos, para la gimnasia a manos libres, de los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de octubre” Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza 2019.

Objetivos Específicos

- Socializar la guía de ejercicios, sobre los fundamentos técnicos básicos, de la gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero de bachillerato.
- Ejecutar la guía de ejercicios, sobre los fundamentos técnicos básicos, para la gimnasia a manos libres con los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de octubre”.
- Evaluar la aplicación de la guía, sobre los fundamentos técnicos básicos, para la gimnasia a manos libres, de los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de octubre”.

RESPONSABLE

- Autoridades
- Investigador Alex Cajeca
- Docentes

HISTORIA DE LA GIMNASIA

La gimnasia posee una larga historia comenzando por sus orígenes que se remontan a la Antigua Grecia, donde se creía que su aprendizaje facilitaría la unidad de la mente y el cuerpo. La palabra "gimnasia" viene de "gymnos", palabra griega que significa "desnudo" haciendo referencia a los primeros deportistas que competían sin ropa.

En aquel entonces se llamaba Gimnasia a todo ejercicio físico; se destacaba entre ellos la preparación para las competiciones conocida como Agonística y la educación física para los jóvenes a la que denominaban gimnasia. Los ejercicios gimnásticos fueron desarrollados como parte de un régimen de entrenamiento militar que se integraba los programas de educación de los niños. Antes de ser un deporte competitivo poseía ejercicios de carácter militar que incluía acrobacias, carreras, saltos, trepa de sogas, y lanzamientos de objetos. Luego, estos ejercicios fueron evolucionando y modificándose a lo largo del tiempo, hasta llegar hasta el día de hoy en que la gimnasia se puede comparar a una forma de arte que pone a prueba la fuerza, la flexibilidad y la armonía del cuerpo. Cuando esta actividad hizo su aparición en Grecia, el gimnasio era el lugar de desarrollo de toda la actividad cultural; allí los hombres se reunían no solo para practicar una actividad deportiva sino para educarse en el arte, la música y la filosofía, considerando la práctica conjunta de la actividad física e intelectual como la clave para alcanzar la armonía entre cuerpo y espíritu.

¿Qué Es La Gimnasia?

La gimnasia general es una modalidad practicada desde hace ya muchos años en el viejo continente, promoviendo una creativa manera de fomentar la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones. Por definición, la gimnasia general es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región. Actualmente tiene un gran impacto en el

mundo este movimiento denominado: "Gimnasia General" y la FIG entiende sus demandas a través de un comité técnico encabezado por la sueca Margaret Sikkens, que funciona con igual éxito y productividad que las otras modalidades gimnásticas competitivas, principalmente en la promoción del gran evento denominado "Gymnaestrada", que se realiza cada cuatro años y que reúne en número de participantes a la misma cantidad de deportistas que los Juegos Olímpicos. La gimnasia general ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. Esta disciplina de la gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales. Las presentaciones o actuaciones de grupo, constituyen la parte esencial de cualquier programa de gimnasia general, y son aptas para cualquier edad y nivel gimnástico. En estas presentaciones se incluyen actividades y ejercicios de la atención de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín, de la danza, de la recreación y del juego.

La Gimnasia en la edad Media

Se conoce que las actividades físicas y la gimnasia eran dirigidas para organizar los torneos, las justas y las guerras. (Océano, 2009). Se sabe que en esta época hubo un gran estancamiento de la gimnasia y la educación física, esto se debía a la injerencia de la iglesia y el protagonismo en todas las áreas humanas, ya que realizar gimnasia sino se realizaba bajo su consentimiento se podía tomar como una influencia negativa hacia la iglesia.

De hecho, los espectáculos Romanos y sus barbaries, fueron abolidos por el cristianismo de la época, con ello muchas otras actividades de la gimnasia y educación física.

La Gimnasia en la edad Moderna

Se conoce que Juan Jacobo Rousseau (1712-1778) realizó estudios sobre el desarrollo técnico y práctico de la gimnasia para la educación infantil. Pestalozzi también plantea en sus obras pedagógicas teorías acerca de la función de la gimnasia como proceso educativo.

En el siglo XVIII surgen en Alemania las “filantropinas” bajo la dirección de Antonio Felzgitbbon (1763-1836) y Gutz Mutz (1759-1839) es entonces que se desarrolla de forma ininterrumpida las actividades gimnásticas como objetivo de proporcionarle salud y preparación para la guerra a la población.

El sistema Alemán creado por Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852) con el nombre de “TURNER” es considerado como el primer paso para la formación de lo que hoy conocemos como Gimnasia Deportiva o Gimnasia Artística.

Francia con el Coronel Francisco Amoros (1770-1845) crea el sistema francés de gimnasia, donde sienta pautas de la gimnasia militar o sistema militar de gimnasia, reconociendo la introducción del acompañamiento musical en los ejercicios.

Bassedow (1723-1790) destacado representante de la pedagogía de las ilustraciones y el racionalismo. (Oceano, 2009), llevo su teoría a las escuelas filantrópicas de Alemania, donde Kant (1724 -1804) dividió la gimnasia en educación física y práctica, la física era orientada a las cualidades físicas y también psicológicas, este fue el precursor del juego como actividad donde favorecía la educación de los niños y su sentido.

La Gimnasia como deporte Olímpico

Primero vamos a conocer que el C.O.I. (Comité Olímpico Internacional), el que se fundó en París en el año de 1894, su fundador, El Barón J. Pierre de Coubertin reunió a varias personas de varios países amigos de Coubertin con el fin de restaurar los Juegos Olímpicos, el que vio como un medio de formación para la juventud mundial, extender lazos de amistad y preservar la paz, este es desde entonces el principio que se basa el espíritu Olímpico.

Desde entonces existe las normativas que rigen el movimiento Olímpico, donde los principios, normas y organización de esta forma la muy reconocida carta olímpica, la que fomenta, coordina y asegura la celebración de los Juegos Olímpicos.

La primera sede social del COI fue la vivienda del Barón, para después de algunos años, en 1912 se traslada a Lausana-Suiza, donde perdura hasta el momento la sede de esta entidad deportiva.

En homenaje a la historia, la ciudad de Atenas fue escogida para celebrar los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, esto ocurrió en el año de 1896 donde participaron 14 países, desde entonces se han celebrado cada cuatro años, solo con las interrupciones de las guerras mundiales donde no se celebraron por obvios motivos.

La estructura organizativa del COI es de la siguiente forma:

Carta Olímpica

COI

Federaciones internacionales

CON

Federaciones Nacionales.

La Federación Internacional de gimnasia primero fue fundada casi 16 años antes de formar parte de los JJOO modernos.

Introducción de la Gimnasia en el Ecuador y su primera organización.

En los años 60 llegaron aparatos importados de Alemania a los colegios Mejía de la ciudad de Quito y el Vicente Rocafuerte de la Ciudad de Guayaquil, ciudades donde se comenzó la práctica de este deporte, a pesar de que su incorporación por padres jesuitas y ayuda gubernamental en traer implementación no se conocía del funcionamiento de los mismos, no fue hasta años después que un grupo de

gimnastas americanos hizo una exhibición, donde se pudo conocer cuál era la funcionabilidad de los aparatos Gimnásticos.

En Quito comenzó la gimnasia el Guayaquileño Jorge Cacha Flor y en Guayaquil el Lcdo. Elmo Suarez fueron los precursores de este deporte y sus dos grandes impulsores de la práctica del mismo.

Primer presidente de la FEG fue el Juez Maximiliano Blum, aunque hubo otras entidades deportivas que fueron fundadas, no habiendo sido reconocidas por las autoridades pertinentes donde no tenían personería jurídica, la que no consta en registros para su oficialización.

Su expansión fue a varios colegios de Guayaquil y Quito donde comenzó la divulgación del deporte y su desarrollo.

EJERCICIOS BASICOS DE LA GIMNASIA A MANOS LIBRES

Rollos o volteretas:

- Rollo Adelante
- Rollo Atrás

Arco:

- Arco desde el piso
- Arco desde la posición alta o de pie

Posiciones invertidas:

- Vela
- Rueda
- Parada de manos con apoyo
- Parada de cabeza

Otros:

- Mortal Adelante con apoyo
- Mortal Atrás con apoyo

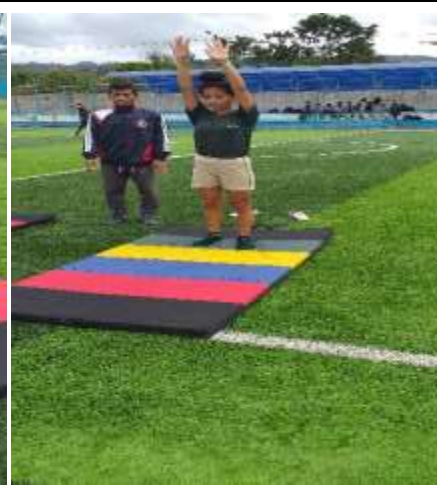
Cuadro N° 18: Cuadro de Actividades Rol Adelante

Ejercicios rollos o volteretas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Rollo Adelante	Se inicia de pie, con los pies juntos. EL primer movimiento es la flexión de las rodillas y tobillos hasta tomar la posición de cuclillas. Se equilibra el peso del cuerpo hacia delante hasta tocar el suelo con las manos. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona para colocar el mentón sobre el pecho, los brazos se flexionan por codos y muñecas para amortiguar el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 19: Cuadro de Actividades Rol Atras

Ejercicios rollos o volteretas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Rollo Atrás	Se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al vector del desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas y tobillos hasta la posición de cuclillas, luego se pasa a la posición de sentado con lentitud y se va rodando por la espalda a modo de balancín. Las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco y las manos se colocan al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo durante el volteo y se regresa a la posición inicial.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 20: Cuadro de Actividades Arco desde el piso

Ejercicios Arco				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Arco desde el piso	Se trata de un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo iniciado con apoyo de las nalgas en el suelo, rodando por la espalda en sentido ascendente (cóccix, lumbares, dorsales y cervicales), hasta recuperar la posición de pie. Es fundamental una correcta colocación de las manos junto a los hombros con los dedos en dirección a la espalda, ya que esto nos permitirá empujar contra el suelo con los brazos evitando de esta forma que todo el peso de nuestro cuerpo se sostenga sobre las cervicales.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 21: Cuadro de Actividades Arco de pie

Ejercicios Arco				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Arco desde la posición alta o de pie (en parejas)	Una parada de manos caída en arco es el siguiente paso cuando ya dominas la parada de manos. Es un hermoso movimiento en el que una vez parado de manos pasas tus piernas hacia atrás, y te pones de pie en un solo movimiento fluido. Cuando lo aprendas no podrás dejar de hacerlo. Mira el primer paso para que empieces a practicarlo.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 22: Cuadro de Actividades Vela

Ejercicios Posiciones Invertidas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Posición Vela	Acuéstate de espaldas en el suelo, con los pies juntos, los brazos estirados a los lados y las manos apoyadas en el suelo. Levanta las piernas hasta alcanzar un ángulo recto en relación al torso, sin mover la espalda, ni la cabeza. levanta el cuerpo, colocando las manos sobre tus glúteos y empujando el cuerpo hacia arriba, hasta que estés apoyado sólo sobre tus hombros. Realiza este movimiento muy lentamente. Endereza la espalda al máximo y mantén la posición, no más de 30 segundos para comenzar. Luego podrás prolongarla gradualmente. Regresa lentamente a la posición inicial y relájate.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped - Colchonetas - Patio - Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 23: Cuadro de Actividades Rueda

Ejercicios Posiciones Invertidas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Rueda o media luna	Imagina una línea recta sobre el suelo. ambos pies deben estar sobre la línea; durante la voltereta, tus manos caerán sobre esta línea justo delante del pie con el cual decidas guiar. separa tus pies un poco más de la anchura de la cadera y extiende tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza con tus palmas mirando hacia adelante. mantén los codos lo suficientemente firmes para que no se doblen cuando realices la voltereta, pero prepárate para doblar tus muñecas a medida que tus manos hagan contacto con el suelo.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 24: Cuadro de Actividades Parada de Manos

Ejercicios Posiciones Invertidas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Parada de manos con apoyo	Partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos verticalmente por encima de los hombros realizar un paso profundo al frente (a fondo) llevando las piernas extendidas al principio, luego se flexiona al contacto con el suelo, seguidamente se apoyan las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna (retrasada) que había quedado extendida se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 25: Cuadro de Actividades Parada de Cabeza

Ejercicios Posiciones Invertidas				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Parada de cabeza	<p>Flexionar las piernas, apoyar la cabeza y las manos y formar con ellas un triángulo equilátero o imaginar en el piso, colchón o césped.</p> <p>Elevar la cadera con las piernas flexionadas hasta quedar equilibrado en posición C (bolita).</p> <p>Extender las piernas con lentitud hasta llegar a la vertical. Una vez en la vertical, apretar piernas y glúteos para conservar el equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Césped - Colchonetas - Patio - Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> - docentes - Estudiantes



Cuadro N° 26: Cuadro de Actividades Mortal Adelante

Ejercicios Otros				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Mortal Adelante con apoyo	El salto mortal precisa de una carrera previa con velocidad terminada en una batida con las dos piernas juntas (con los brazos retrasados con respecto a la espalda) y los brazos se elevan proporcionando un impulso adicional. En la batida el centro de gravedad debe estar bastante por detrás de la posición de los pies porque ésta es muy vertical. Los pies siempre por delante. La batida será hacia arriba y un poco hacia delante. El cuerpo se eleva y la rotación se realiza por impulso de: los brazos que después de llegar por encima de los hombros se frenan para comenzar la rotación hacia delante. Los brazos bajan al tiempo que la cadera sigue subiendo, la cabeza (que se flexiona) y el cuerpo (que se agrupa).	<ul style="list-style-type: none"> - Césped -Colchonetas - Patio -Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> -docentes -Estudiantes



Cuadro N° 27: Cuadro de Actividades Mortal Atras

Ejercicios Otros				
Actividad	Desarrollo	Recursos	Tiempo	Beneficiario
Mortal Atrás con apoyo	<p>De pie de espaldas a la dirección de ejecución del ejercicio. Los brazos se encuentran extendidos mirando hacia arriba. Al no poder realizar carrera, el impulso ha de realizarse con la flexión extensión de rodillas sumado a la acción circular de brazos, que terminarán por extenderse hacia arriba y ligeramente hacia atrás. El cuerpo se mantiene en tensión con brazos extendidos hacia arriba y ligeramente hacia adelante. En el punto más alto del salto se debe agrupar el cuerpo para realizar el giro de 360° característico de este ejercicio.</p> <p>Cuanto más agrupado se encuentre el individuo, mayor será la velocidad de giro, por lo que se deberá, Pegar la barbilla al pecho, Acercar lo máximo posible el tronco a los muslos, Los brazos abrazan a las rodillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Césped - Colchonetas - Patio - Silbato 	Realizar la actividad de 10 repeticiones en forma individual	<ul style="list-style-type: none"> - docentes - Estudiantes



Matriz del Plan de Acción

FASES	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Sensibilizar a los docentes acerca de la necesidad de la guía sobre los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Período 2019	Autor de la propuesta.	Personal de la institución sensibilizada con el cambio.
Planificar	Planificar las actividades que consta en la guía sobre los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres.	Talleres. Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Período 2019	Autor de la propuesta.	Personal de la institución se capacitan sobre el manual.
Ejecución	Aplicar la guía sobre los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres.	Realización de las diferentes actividades y ejercicios de la guía	Humanos Materiales	Período 2019	Docentes	Se mejora los fundamentos técnicos básicos.
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación de la guía	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Período 2019	Docentes	Se mejora los fundamentos técnicos básicos.

Cuadro N.º 28: Plan de Acción

Elaborado por: Alex Cajeca

Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE”	Autoridades	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta, así como el seguimiento de la aplicación.	\$800,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Docentes	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

Cuadro N. ° 29: Administración de la Propuesta

Elaborado por: Alex Cajeca

Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta, establecerá si las actividades que se emplearon, permitieron alcanzar los objetivos planteados. Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los docentes
¿Sobre qué aspectos?	Fundamentos técnicos básicos- La Gimnasia a manos libres
¿Quién?	Alex Cajeca
¿Cuándo?	Período 2015
¿Dónde?	UNIDAD EDUCATIVA “12 DE OCTUBRE”
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

Cuadro N. ° 30: Evaluación Propuesta

Elaborado por: Alex Cajeca

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

- (Alvarez, 2016). "Estrategias deportivas". Editorial Buenos Aires.
- (Alvarez, 2016). "Estrategias deportivas". Revista Deportiva; 3(1) 30-34
- (Arias, 2016). "Metodología". Editorial Limusa.
- (Arias, 2016). "Metodología". Artículo de revista 4(3):12-16
- (Carrasco, 2017). "Fundamentos Técnicos básicos". Editorial Limusa.
- (Contreras, 2017). "Fundamentación Pedagógica" sección del libro 5(7) 45-50
- (Diaz, 2017). "La Gimnasia". Libro de gimnasia 9(6) 35-51
- (Espinoza, 2018). "Metodología". Artículo de revista 2(4) 22-30
- (Gallo, 2016). "La gimnasia a manos libres y su incidencia en el rendimiento físico motor, de los estudiantes del octavo grado de educación básica, del Colegio Nacional Experimental Salcedo". Editorial U.T.A.
- (LEY DEL DEPORTE, 2013). "LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN". 5(6) 45-53
- (Rivera, 2017). "Fundamentación básica de la gimnasia a manos libres". Editorial Madrid.
- Rivera, A. (2018). Estrategias deportivas. España: Editorial Limusa
- Rivera, A. (2018). Estrategias deportivas. Revista Educativa; 8 (3): 112 - 118

LINKOGRAFÍA

<http://www.saludmed.com/EdFisica>

<http://ecu-gimnasia12.blogspot.com/>

<http://www.gimnasia.net/reglas-de-gimnasia/>

Anexos

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

Objetivo: Investigar como Inciden los Fundamentos Técnicos Básicos en la Gimnasia a Manos Libres dirigido a los estudiantes del primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “12 de Octubre”, Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza 2019.

CUESTIONARIO

1. ¿Conoce los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

2. ¿En la institución se imparten los fundamentos técnicos básicos necesarios, para la práctica de un deporte?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

3. ¿Los deportes que se practican en la institución cumplen con los fundamentos técnicos básicos?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

4. ¿Considera que los fundamentos técnicos básicos, son importantes en el deporte?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

5. ¿En los fundamentos técnicos básicos se muestra la flexibilidad, al realizar las actividades?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

6. ¿Los ejercicios que ejecuta en la práctica de la gimnasia a manos libres, están bien realizados?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

7. ¿Muestra resistencia en la práctica de la gimnasia a manos libres?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

8. ¿Tienen coordinación en la ejecución de ejercicios de gimnasia a manos libres?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

9. ¿Cree que el entrenamiento previo, es necesario antes de realizar la gimnasia a manos libres?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

10. ¿Cree que el docente se encuentre capacitado para practicar la gimnasia a manos libres?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

ANEXO 2



UNIDAD EDUCATIVA PCEI
"15 DE NOVIEMBRE"
Pastaza – Región Amazónica

Resolución Ministerial N° 748 – CZE3 – 2014

Telf. N° 032 796 - 625

CARTA DE COMPROMISO

Shell 06 de mayo de 2019

Doctor Mg
Marcelo Núñez

**PRESIDENTE DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN DE LA CARRERA DE CULTURA
FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**
Presente.-

Yo CASTRO VACA MIGUEL ANGEL en mi calidad de Vicerrector de la Unidad Educativa "15 de Noviembre" me permito poner en conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del trabajo de titulación bajo el tema: **"FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN LA GIMNASIA A MANOS LIBRES CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA 12 DE OCTUBRE CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA 2019"** propuesto por el estudiante **CAJECA SHARUPI ALEX HENRY** portador de la cedula de ciudadanía **1600504078** estudiante de la carrera de Cultura Física facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la institución a la que represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente:


Miguel Angel Castro
1600362717
032796625
0998590038
miguel.ac30@hotmail.com