



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA
EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA
MEDIA**

Autor: SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH

Tutor: LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG.

Ambato - Ecuador

2026

Aprobación del tutor

Yo, **LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG**, con cédula de ciudadanía **1104128465** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



.....
LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG
C.C. 1104128465

Autoría del trabajo de titulación

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.

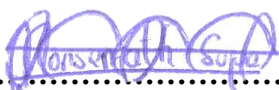
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Monserrath Supe', is positioned above a horizontal dotted line.

SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH
C.C. 1805770748

Derechos de autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



.....

SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH
C.C. 1805770748

Aprobación del Tribunal de grado

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA”**, presentado por la señorita **SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**JULIO ALFONSO MOCHA
BONILLA**

.....

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG.

C.C. 1802723161

Miembro de Comisión Calificadora



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**MENTOR JAVIER
SANCHEZ GUERRERO**

.....

ING. SANCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG.

C.C. 1803114345

Miembro de Comisión Calificadora

Dedicatoria

A Dios, mi roca y mi refugio, quien guio cada paso de este camino y me dio la fortaleza cuando las fuerzas flaqueaban. Sin Él, nada de esto hubiera sido posible.

A mis padres, Carmen Culqui y Olmedo Supe, quienes con amor infinito y sacrificio silencioso sembraron en mí la semilla del esfuerzo y la perseverancia. Cada madrugada, cada renuncia y cada palabra de aliento que me brindaron vive en cada página de este trabajo. Este logro es suyo tanto como mío.

A mis hermanos, Fabián Supe y Rodrigo Supe, por ser mis compañeros de vida, mi refugio en los momentos difíciles y mi mayor motivación para seguir adelante. Su carácter, su alegría y su apoyo incondicional fueron el impulso que necesité en cada etapa de este camino.

A todas las personas que creyeron en mí incluso cuando yo dudé de mí misma. A quienes me extendieron su mano, su corazón y su tiempo sin pedir nada a cambio. Su presencia fue el ancla que me mantuvo firme.

Este trabajo lleva el nombre del esfuerzo, pero también lleva el alma de todos ustedes.

Agradecimiento

A Dios, ante todas las cosas,

por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio en cada etapa de este camino. Gracias porque en los momentos de duda y cansancio, Tu presencia me sostuvo y me recordó que todo lo puedo en Cristo que me fortalece. Este logro no es mío, es Tuyo.

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”

Filipenses 4:13

A mis padres,

por ser el pilar fundamental de mi vida y mi mayor fuente de amor e inspiración. Gracias por cada sacrificio, por cada palabra de aliento y por creer en mí incluso cuando yo dudaba de mí misma. Este título es el fruto de todo lo que ustedes sembraron con esfuerzo y dedicación. Los llevo siempre en el corazón.

A quienes estuvieron presentes en este trayecto,

familiares, amigos y personas especiales que, de una u otra manera, aportaron su granito de arena para hacer posible este sueño. A quienes me brindaron una palabra de apoyo en los momentos difíciles, una sonrisa en los días grises y su compañía incondicional a lo largo de esta etapa. Gracias por caminar junto a mí.

A todos ustedes, mi eterna gratitud.

Índice general de contenidos

Contenido

Aprobación del tutor	ii
Autoría del trabajo de titulación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos.....	viii
Índice de tablas.....	x
Índice de gráficos	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Abstract	xiii
CAPÍTULO I.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1. Antecedentes de la Investigación	14
1.3 Objetivos	35
Objetivo General	35
CAPÍTULO II	36
METODOLOGÍA	36
2.1 Materiales.....	36

2.2 Métodos.....	39
CAPÍTULO III.....	47
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	47
3.2 Verificación de hipótesis.....	55
CAPÍTULO IV.....	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
4.1 Conclusiones	57
4.2 Recomendaciones.....	58
Referencias bibliográficas.....	60
Anexos	65

Índice de tablas

Tabla 1. Beneficios que aportan para la salud:.....	20
Tabla 2. Pruebas TGMD-2, según tipo de Habilidad.....	39
Tabla 3. Resultados descriptivos del pre test TGMD-2.	47
Tabla 4. Resultado de las pruebas del pre test	48
Tabla 5. Nivel del pre test	49
Tabla 6. Resultados descriptivos del post test TGMD-2.....	50
Tabla 7. Pruebas del post test.....	51
Tabla 8. Niveles del post test	52
Tabla 9. Comparación de resultados del pre y post test.....	53
Tabla 10. Comparación de niveles y frecuencias entre el pre y post test.....	54
Tabla 11. Pruebas de normalidad	56
Tabla 12. Verificación de hipótesis.....	56

Índice de gráficos

Figura 1. Niveles del pre test	50
Figura 2. Niveles Post test	53

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA

AUTOR: SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH

TUTOR: LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG

Resumen Ejecutivo

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de las prácticas gimnásticas en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan Pablo II, ubicada en Ambato, provincia de Tungurahua, durante el periodo académico 2026. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo y un diseño preexperimental de un solo grupo con mediciones de pretest y postest. La muestra estuvo conformada por 35 estudiantes de entre 9 a 11 años de edad, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó el Test of Development (TGMD-2), el cual evaluó habilidades de locomoción y manipulación de objetos en dos momentos: antes y después de la implementación de la guía de intervención denominada “GIMNASMOV”, desarrollada durante ocho semanas con una sesión semanal de dos horas de trabajo presencial. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en la motricidad gruesa de los participantes, con un incremento de 9 puntos en la media total (de 19,94 en el pretest a 28,94 en el postest), además de una reducción del 57,1% al 0% en el nivel bajo y un incremento del 0% al 48,6% en el nivel alto. La verificación de la hipótesis mediante la prueba de Wilcoxon arrojó un valor de $p=0,000$, inferior al nivel de significancia de 0,05. Se concluye que las prácticas gimnásticas inciden de manera positiva y estadísticamente significativa en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica Media.

Palabras Clave: *prácticas gimnásticas, motricidad gruesa, TGMD-2, educación física, habilidades motrices.*

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN
ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA**

AUTHOR: SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH

TUTOR: LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG

Abstract

This research aimed to determine the impact of gymnastic practices on gross motor skills in fifth-grade students at the Juan Pablo II Educational Unit, located in Ambato, Tungurahua province, during the 2026 academic year. It was conducted using a quantitative approach with a descriptive scope and a single-group pre-experimental design with pre- and post-test measurements. The sample consisted of 35 students between 9 and 11 years of age, selected through non-probability convenience sampling. Data was collected using the Test of Development (TGMD-2), which assesses locomotor and object manipulation skills at two points in time: before and after the implementation of the intervention guide called “GIMNASMOV,” which was delivered over eight weeks with one two-hour in-person session per week. The results showed a significant improvement in the participants' gross motor skills, with a 9-point increase in the overall mean (from 19.94 in the pretest to 28.94 in the posttest), as well as a reduction from 57.1% to 0% at the low level and an increase from 0% to 48.6% at the high level. The Wilcoxon signed-rank test for the hypothesis yielded a p-value of 0.000, below the significance level of 0.05. It is concluded that gymnastic practices have a positive and statistically significant impact on the development of gross motor skills in middle school students.

Keywords: *gymnastic practices, gross motor, skills, TGMD-2, physical education, motor skill*

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

El desarrollo de la motricidad gruesa constituye un aspecto fundamental en el crecimiento y aprendizaje de los estudiantes, ya que permite la coordinación de grandes grupos musculares y facilita la adquisición de habilidades motrices complejas. Las prácticas gimnásticas, que incluyen ejercicios estructurados, rítmicos y coordinativos, se han utilizado en diversos contextos educativos para fortalecer estas habilidades y promover la actividad física de manera integral.

A **nivel mundial**, los autores Wahyuniati et al. (2023) en su investigación titulada “Game-based rhythmic gymnastics exercise models to develop gross motor skills for primary school students” desarrollada en España, mencionan que implementaron modelos de ejercicios gimnásticos rítmicos basados en juegos para estudiantes de primaria con el objetivo de mejorar la motricidad gruesa. El estudio utilizó un diseño mixto secuencial que combinó análisis cualitativos y cuantitativos y evaluó aspectos como la coordinación, el equilibrio y el control corporal. Los resultados indicaron que las prácticas gimnásticas lúdicas y estructuradas aumentaron significativamente la habilidad motriz gruesa y la participación de los estudiantes, lo que demuestra que los programas de gimnasia integrados al currículo escolar fortalecen las competencias motoras esenciales.

Por otro lado, Darmawati (2025), en su investigación “La influencia de la gimnasia rítmica sobre las habilidades motrices gruesas en niños de educación preescolar” realizada en Indonesia. Con un enfoque descriptivo cualitativo, los autores observaron mejoras notables en coordinación, equilibrio y ejecución de patrones motores básicos. La investigación concluyó que la práctica sistemática de ejercicios gimnásticos rítmicos favorece la adquisición de habilidades motrices fundamentales desde edades tempranas, incrementando la disposición de los niños a participar activamente en actividades físicas.

Por otro lado, Osorio et al. (2019) en su investigación “Effects of a physical activity program on gross motor skills in children with functional diversity”, la cual se llevó a cabo en Estados Unidos en la misma realizaron un programa de actividad física integral que incluía elementos de movimiento estructurado similares a la gimnasia,

aplicado a niños con diversidad funcional. A través de un diseño aleatorizado controlado, los autores documentaron mejoras significativas en coordinación, equilibrio y destrezas motoras gruesas en comparación con un grupo control. Este estudio evidencia que la inclusión de prácticas gimnásticas adaptadas favorece el desarrollo motor en contextos diversos, promoviendo la integración educativa y la participación.

Para finalizar en este contexto, Salwiah et al. (2020) investigaron sobre “Educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa” en España y llevaron a cabo una investigación acción para mejorar las habilidades motrices gruesas mediante actividades gimnásticas rítmicas en estudiantes de kindergarten. Posteriormente a dos ciclos de la implementación y evaluación, se constató un avance significativo en aspectos como el equilibrio, la coordinación y los desplazamientos. La investigación determinó que la incorporación sistemática de actividades deportivas en el currículo escolar promueve el desarrollo de patrones motores esenciales y potencia la motricidad gruesa desde edades tempranas de la vida.

En **el contexto latinoamericano**, el autor Ontiveros Terrazas (2023) examinó las capacidades motrices gruesas en escolares de nivel primario, valiéndose del instrumento TMGD-2 como herramienta de diagnóstico y seguimiento. Los hallazgos de su estudio pusieron de manifiesto que la aplicación continua de ejercicios físicos planificados generó progresos concretos en destrezas como el equilibrio, la bilateralidad coordinativa y el control dinámico del cuerpo, lo que sugiere que la actividad física organizada dentro del entorno escolar constituye un factor determinante para el desarrollo motor integral en la infancia.

Por otra parte, en Chile, Godoy-Cumillaf et al., (2024) aportaron evidencia sobre el vínculo existente entre la práctica organizada de actividades físicas y la adquisición de competencias motrices gruesas en la primera etapa de la infancia. Los niños que participaron en sesiones organizadas con saltos, desplazamientos y ejercicios de coordinación rítmica mejoraron más su equilibrio y coordinación general que aquellos que no tuvieron esas experiencias. Esto confirma que la gimnasia básica es muy útil como herramienta educativa en los primeros años.

En Argentina, Rodríguez y Pérez (2023) estudiaron como incorporar juegos gimnásticos en las clases de Educación física influye en la motricidad gruesa de chicos de 10 a 12 años. Para eso, armaron un diseño cuasi-experimental con mediciones antes

y después de la intervención. Usaron varias pruebas motrices para evaluar equilibrio dinámico, locomoción, y coordinación manual. Los resultados muestran mejoras claras en distintas áreas del rendimiento motor, sobre todo en coordinación y equilibrio. Al final, los autores concluyeron que los juegos gimnásticos funcionan como una estrategia pedagógica efectiva para fortalecer la motricidad gruesa dentro de la escuela.

Robles-Campos et al. (2025) hicieron un trabajo interesante en Chile junto a estudiantes con necesidades educativas especiales. Se propusieron entender cómo un programa de ejercicio físico adaptado podía influir en la competencia motora de estos chicos. Los resultados fueron positivos: la mayoría mejoró de manera clara, sobre todo en actividades que requerían equilibrio y coordinación bilateral. Pero el estudio aporta más que números; deja en claro que en educación hay que pensar las prácticas desde la diversidad. Todos los estudiantes, sin importar sus condiciones, deberían tener la oportunidad real de desarrollar al máximo sus capacidades motrices.

En el **contexto ecuatoriano**, Mariscal y Mendoza (2022) se enfocaron en los estudiantes de tercer año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano. Querían averiguar si un programa de actividades físicas lograba cambiar de verdad su motricidad gruesa. Primero evaluaron como estaba cada niño y luego pusieron en marcha varias actividades que giraban en torno a tareas cotidianas: correr, saltar, y coordinar el cuerpo. Los resultados fueron claros: quienes participaron mejoraron notablemente. Esto muestra que cuando la educación física se planea con una intención pedagógica firme, puede transformar de verdad el desarrollo motor de los chicos en la escuela ecuatoriana.

Por otro lado, Quimís-Muñoz et al. (2025) encontraron una realidad preocupante al trabajar con niños de 4 a 5 años en la Escuela Fiscal Vicente Ramón Roca, en Ecuador. Tras observarlos directamente y hacer entrevistas, vieron que muchos de estos chicos tenían poca coordinación, poco equilibrio y no saltaban bien. Todo esto, según los investigadores, tenía mucho que ver con los hábitos sedentarios que predominaban en su entorno. Frente a este panorama, el estudio señala al juego activo y estructurado como una de las herramientas más valiosas con las que cuenta la educación para revertir estas carencias, destacando que su impacto no se limita al aula, sino que extiende también al hogar, donde la familia cumple un rol complementario fundamental.

Chicaiza Sinchi et al. (2025) se aproximan a una problemática que resulta especialmente relevante para el sistema educativo ecuatoriano: la manera en que la educación física incide en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes. Su trabajo demostró que, cuando los programas de actividad física no se ajustan realmente a lo que los niños necesitan ni se diseñan bien, las desigualdades no solo aparecen en lo físico: también afectan como aprenden y se desarrollan en lo cognitivo. La investigación pone sobre la mesa una advertencia directa para quienes deciden en educación: reforzar la educación física escolar no es algo opcional, es necesario si de verdad queremos que todos los estudiantes puedan desarrollarse de forma integral balanceada.

Análisis integrador de los antecedentes

El análisis de los antecedentes revela de manera consistente que las prácticas gimnásticas y actividades físicas estructuradas constituyen estrategias efectivas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y adolescentes. Los estudios internacionales destacan que programas de gimnasia rítmica y artística, aplicados de manera sistemática, mejoran significativamente habilidades como el equilibrio, la coordinación bilateral, el control postural y los desplazamientos, contribuyendo no solo al desarrollo motor, sino también a la motivación y a la participación de los estudiantes.

Los estudios hechos en Ecuador dejan algo claro: cuando se planifican juegos y actividades físicas con una intención pedagógica real, los niños sí mejoran en su motricidad gruesa. Se nota en cosas tan básicas como la coordinación, la estabilidad y el control de movimientos. Todo esto no solo respalda usar estrategias, también pone sobre la mesa el deber de sumarlas al currículo escolar, sobre todo ahora que los chicos cada vez se mueven menos.

Los antecedentes muestran que, aunque se ha avanzado en la implementación de programas gimnásticos, aún existe un vacío en estudios que integren de manera sistemática estas prácticas en el currículo formal de Educación General Básica Media, así como investigaciones que midan sus efectos a largo plazo en el desarrollo integral de los estudiantes, lo que justifica la presente investigación.

Identificación del vacío de investigación

La mayoría de los estudios nacionales se han centrado en niveles de educación inicial o primaria, utilizando programas de corta duración o intervenciones extracurriculares,

sin integrar sistemáticamente las prácticas gimnásticas dentro del currículo escolar formal.

Otro aspecto que llama la atención al revisar la literatura existente es la escasa presencia de estudios que analicen de forma conjunta habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio, el desplazamiento y el control postural, tomando en cuenta no solo el rendimiento físico sino también los factores motivacionales y el grado de implicación que los estudiantes tienen durante el proceso. A ello se añade que son muy pocos los trabajos que han incorporado metodologías pedagógicas pensadas para atender la diversidad funcional dentro del aula, o que hayan dado seguimiento suficiente para conocer que tan duraderos son los efectos de estas prácticas a mediano y largo plazo.

Por tanto, el vacío de investigación se centra en la necesidad de estudios que implementen prácticas gimnásticas estructuradas y continuas dentro del contexto escolar ecuatoriano de educación media, evaluando de forma integral su impacto en la motricidad gruesa y el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a la formación de estrategias pedagógicas más efectivas y contextualizadas.

Conexión con la investigación actual

La presente investigación se conecta directamente con los estudios previos al centrarse en el impacto de las prácticas gimnásticas en la motricidad gruesa de estudiantes de Educación General Básica Media, profundizando en un contexto aún poco explorado en Ecuador: la implementación sistemática de actividades gimnásticas dentro del currículo escolar formal; al enfocarse en estudiantes de Educación General Básica Media, se atiende una etapa del desarrollo en la que la motricidad gruesa sigue consolidándose y donde la participación activa puede verse afectada por factores motivacionales y sociales, un aspecto que ha sido identificado como un vacío en investigaciones nacionales.

De este modo, la investigación actual no solo valida los hallazgos internacionales sobre la efectividad de las prácticas gimnásticas, sino que también contribuye a generar evidencia específica sobre las estrategias pedagógicas adaptadas al contexto ecuatoriano, fortaleciendo la educación física como herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes y sentando bases para futuras intervenciones escolares.

1.2 Fundamentación teórica

Fundamentación teórica de la variable independiente

Actividad Física

Se entiende por actividad física a cualquier acción motriz generada por la musculatura esquelética que demanda un consumo energético por encima del reposo basal, abarcando tanto las tareas laborales y domésticas como las actividades recreativas cotidianas (Salud, 2022).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que incrementa el gasto energético (Caspersen et al.,1985). En la escuela, la actividad física importa mucho. Ayuda directamente al desarrollo completo de los estudiantes: conecta la salud física con el bienestar emocional, mejora la coordinación y, además, suele traer buenos resultados en clase.

En clase, todo esto forma con ejercicios aeróbicos, juegos deportivos, circuitos motores y actividades de gimnasia. Ahí mismo, los estudiantes van mejorando poco a poco su resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad. Cuando estas experiencias se articulan con los fundamentos de la gimnasia básica, el resultado es especialmente valioso, pues se potencia la eficiencia motora de los estudiantes y se amplía su capacidad para involucrarse activamente tanto en deportes individuales como colectivos (Martínez & Gómez).

Beneficios de la actividad física

La práctica regular de actividades físicas y deportivas aporta más beneficio en lugar de dificultad en la vida a través de ciertas prácticas, por esa razón la actividad deportiva provoca con el tiempo desgaste de las articulaciones, que es limitado. En general, la actividad física y el deporte mejoran las condiciones de vida de quienes los practican, especialmente en edades tempranas, cuando será decisivo no solo el desarrollo físico, sino también el cognitivo de los niños.

Tabla 1.*Beneficios que aportan para la salud*

Beneficio	Descripción
Mejora de la condición física	Incrementa la capacidad funcional del organismo, favoreciendo el rendimiento en las actividades diarias.
Aumento de la vitalidad y energía	Mayor bienestar y menos fatiga.
Fortalecimiento óseo y muscular	Ayuda a construir y mantener huesos y músculos sanos.
Mejora del sistema inmunológico	Fortalece el sistema inmunológico.
Prevención de enfermedades crónicas	Ayuda a reducir el riesgo crónicas, incluido la diabetes tipo 2, la presión arterial alta y trastornos del sistema cardiovascular.
Mantenimiento de la respuesta motora	Preserva las capacidades neuromusculares del individuo, previniendo la pérdida progresiva de coordinación, estabilidad corporal y tiempo de reacción.
Control del peso corporal	Contribuye a mantener un balance adecuado ente la energía consumida mediante la alimentación y la que el organismo utiliza durante la actividad física.
Reducción del estrés y trastornos emocionales	Actúa como regulador emocional, reduciendo manifestaciones asociadas a la ansiedad, el estrés cotidiano y los estados depresivos.
Fomento de la interacción social	Facilita la integración y el contacto con otras personas mediante actividades grupales.
Promoción de la independencia en el adulto mayor	Mejora la autonomía para realizar actividades cotidianas y mantener una mejor calidad de vida.

Nota: Descripción de beneficios que aportan para la salud

Fuente: (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011)

Fundamentos de la gimnasia básica

La gimnasia básica se incorpora en programas curriculares de educación física, mediante rutinas, circuitos y talleres que desarrollan competencias motoras, las mismas que sirven como base para la práctica de deportes individuales y colectivos, mejorando la destreza física, la disciplina, la autoestima y la cooperación grupal (Rodríguez & Pérez, 2023).

En Europa, la gimnasia general se desarrolló como una alternativa para impulsar hábitos saludables y fortalecer la convivencia social a través del movimiento corporal. A diferencia de las disciplinas competitivas, esta práctica está abierta a todas las personas, promoviendo así la participación en grupo y la manifestación de expresiones gimnásticas asociadas con la identidad cultural y comunitaria.

El integrar la gimnasia básica en las clases de educación física es un hecho importante para un buen desarrollo físico de los alumnos. Cuando se realizan ejercicios gimnásticos de manera ordenada y permanente, ponen en acción y se refuerzan importantes cualidades motrices como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, los cuales cuyo tratamiento no siempre es el indicado como debería serlo dentro del currículo escolar.

Como menciona Chávez Ligña (2023), este recurso es clave en la educación, si se empieza a usar desde que los niños son pequeños, les da una base sólida para que desarrollen sus capacidades físicas de forma única. Prácticamente, permite que pasen de movimientos sencillos a otros más difíciles, dándoles las herramientas necesarias para que después no tengan problemas en la clase de Educación Física o al practicar cualquier otro deporte.

Entre los principios esenciales destacan el equilibrio y control postural, los mismos que permiten mantener estabilidad durante movimientos dinámicos o estáticos, junto a la coordinación motriz asegura la armonización de brazos, piernas y tronco, en relación a la flexibilidad y fuerza los mismos facilitan amplitud de movimiento y superación de resistencias, por tal razón se ejecuta en una secuencia progresiva de movimientos y organiza los ejercicios de manera gradual según la edad y nivel del estudiante (Silva et al., 2023).

Lo mejor de la gimnasia básica es que no se trata de “hacer ejercicio”, sino que les da a los estudiantes una vía para expresarse sin palabras y ser creativos. Cuando los niños logran transmitir lo que sienten a través del movimiento, su confianza sube mucho y

se integran mejor en clase. En el día a día, esto se ve en saltos, giros o rutinas que hacen; no son solo movimientos repetitivos, sino experiencias que los forman de manera completa, trabajando tanto el cuerpo como la mente y sus emociones.

La gimnasia en la Edad Media

Durante la Edad Media, tanto la gimnasia como las actividades físicas en general perdieron su sentido formativo y quedaron subordinadas a propósitos bélicos y de entretenimiento nobiliario, siendo utilizadas principalmente como preparación para torneos, justas y conflictos armados (Oceano, 2009). Este período representó un punto de inflexión negativo para la educación física, ya que la fuerte influencia de la iglesia y su protagonismo en prácticamente todas las esferas de la vida humana derivaron en un marcado estancamiento de estas prácticas, alejándolas de cualquier finalidad pedagógica o de desarrollo personal.

En el periodo medieval, la práctica de la gimnasia sufrió un considerable declive en relación con épocas pasadas como la antigua Grecia. En este marco histórico, el cuerpo dejó de ser prioridad en cuanto a cuidado y entrenamiento, pasando a ser algo menos importante en medio de las demandas espirituales de ese tiempo. La actividad física perdió la importancia formativa y educativa que había tenido en civilizaciones previas como la helénica, donde el desarrollo del cuerpo era fundamental para la educación personal.

La gimnasia como deporte olímpico

En este contexto el C.O.I. (Comité Olímpico Internacional), el mismo que se fundó en París en el año de 1894, por El Barón J. Pierre de Coubertin quien, convocando a representantes de diversas naciones afines a su visión, impulsó la restauración de los Juegos Olímpicos con una convicción profunda: la gimnasia no era simplemente un deporte, sino un poderoso instrumento de formación para la juventud del mundo. En su pensamiento, el movimiento físico tenía la capacidad de trascender fronteras, construir vínculos de amistad entre pueblos y contribuir a la preservación de la paz. Ese ideario, lejos de quedarse en una declaración de intenciones, se convirtió en el principio rector que desde entonces define y sostiene el espíritu olímpico (Müller, 2000).

Gimnasia Básica

Para entender a profundidad el concepto de prácticas gimnásticas y su tratamiento dentro de la educación física, hay que hacer una revisión de la gimnasia como deporte.

La gimnasia es un deporte que requiere de habilidades, fortalezas y de constancia para su mejora ya que requiere un alto nivel de desarrollo motor.

El desarrollo de la motricidad gruesa, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad encuentra en la gimnasia básica una herramienta fundamental, dado que esta disciplina estructura una secuencia progresiva de ejercicios que va desde los movimientos más elementales hasta los de mayor complejidad. Su implementación constante en el ámbito de la educación física favorece que niños y adolescentes alcancen un desarrollo motor integral, convirtiéndola en un pilar esencial tanto para la formación física como para la iniciación deportiva (Mamani, 2019).

Prácticas Gimnásticas

Las prácticas gimnásticas constituyen la variable central de este estudio, entendida como el conjunto de actividades físicas estructuradas que integran movimientos corporales planificados con el objetivo de desarrollar habilidades motoras, coordinación, fuerza, equilibrio y flexibilidad en los estudiantes (Payne & Isaacs, 2017). Científicamente, se define como un conjunto de ejercicios planificados que estimulan la motricidad gruesa y fina, promoviendo el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los individuos.

Tipos de Gimnasia

La gimnasia es considerada como deporte, ya que suele consistir en la producción de un espectáculo visual con música, colores, vestuario y escenografía. De hecho, en sus demostraciones, pueden incluirse elementos de cualquiera de sus disciplinas hermanas. Los tipos de gimnasia se clasifican según sus objetivos, características y contextos de práctica, abarcando diversas modalidades que responden a necesidades físicas, deportivas y expresivas. Entre las modalidades más representativas se encuentra la gimnasia artística, cuya esencia radica en la ejecución precisa de movimientos técnicos tanto en aparatos como en el suelo; la gimnasia rítmica, que fusiona de manera armoniosa el movimiento corporal con el uso de implementos y el acompañamiento musical; y la gimnasia aeróbica, orientada a desarrollar la resistencia cardiovascular y la coordinación a través de rutinas dinámicas y continuas. A estas se suma la gimnasia acrobática, que destaca por su naturaleza colectiva y por la construcción de figuras de alta complejidad que exigen confianza y trabaja en equipo, así como la gimnasia para todos, una modalidad que rompe con la lógica competitiva y abre la práctica gimnástica a cualquier persona, priorizando la participación, la inclusión y el disfrute

por encima del rendimiento. Por otro lado, la gimnasia terapéutica se dirige a la rehabilitación y prevención de lesiones, y la gimnasia de mantenimiento busca conservar la condición física general.

Gimnasia en trampolín

Entre las modalidades de la gimnasia, la práctica en trampolín se distingue por desarrollarse sobre aparatos elásticos en los que se ejecutan movimientos acrobáticos de alta complejidad. Esta disciplina comprende tres especialidades: el tumbling, el doble mini-tramp y la cama elástica, destacándose esta última por haber alcanzado la categoría olímpica a partir de los Juegos de Sídney del año 2000 (Gómez-Landero, 2013).

Gimnasia Aeróbica

El ejercicio aeróbico, antiguamente conocido como aeróbic, es una actividad física basada en el aeróbic tradicional que añade diversos elementos complejos y realiza rutinas en un minuto o minuto y medio. La rutina debe demostrar continuidad de movimiento, flexibilidad, fuerza y perfecta ejecución de movimientos complejos.

Es una modalidad de la actividad física caracterizada por la realización de movimientos continuos, dinámicos y rítmicos, ejecutados generalmente al compás de la música. Su principal objetivo es mejorar la resistencia cardiovascular y respiratoria, mediante ejercicios que implican el uso coordinado de grandes grupos musculares durante periodos prolongados. Desde una perspectiva académica, se considera una práctica que integra componentes de coordinación, agilidad, fuerza y flexibilidad, contribuyendo al desarrollo integral del individuo.

Gimnasia Acrobática

Es practicada por hombres y mujeres y reglamentada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) desde 1999. En las competiciones oficiales, la GACRO (gimnasia acrobática) presenta cinco posibilidades de agrupaciones entre los atletas, a saber, parejas masculinas, parejas femeninas, parejas mixtas, tríos femeninos y grupos masculinos. Los atletas deben presentar las características generales de un gimnasta (flexibilidad, fuerza, equilibrio, control y expresión corporal) y desarrollar la confianza en sus compañeros/as.

Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica o llamada también gimnasia rítmica moderna, es un deporte olímpico en el que se combinan elementos de la danza, el teatro y la gimnasia, para

ejecutar series de ejercicios físicos de un modo grácil, estético y armonioso. Está estrechamente vinculada con la gimnasia artística femenina y puede formar parte de competiciones o simplemente de exhibiciones al público, siendo en este último caso una práctica deportiva cercana a las artes escénicas.

Gimnasia Artística

Desde edades muy tempranas, la gimnasia artística se distingue por ser una disciplina que impulsa el desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades físicas en quienes la practican. La ejecución de sus ejercicios demanda la participación de grandes grupos musculares, requiriendo del deportista una armoniosa integración entre la fuerza muscular, la flexibilidad y la expresión estética del movimiento, aspectos que definen la identidad y exigencia de esta disciplina (Díaz López et al., 2021).

Aplicación de las prácticas gimnásticas

Son referentes de los ejercicios, rutinas y entrenamientos que se realizan dentro de la Gimnasia Artística, para la presente investigación se enfoca a la disciplina de Manos Libres o Suelo y se tomará en cuenta la importancia de la educación integral a través de las prácticas gimnásticas, con el objetivo de desarrollar no solo las habilidades físicas sino también la creatividad, disciplina y la autoestima.

Gimnasia Manos Libres o Suelo

La gimnasia de manos libres, también conocida como gimnasia de suelo, es una disciplina dentro de la gimnasia que se caracteriza por la ejecución de movimientos corporales sin el uso de aparatos. Se desarrolla sobre una superficie plana, generalmente un tapiz o colchoneta, y combina elementos de fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y expresión corporal, donde el cuerpo es el principal instrumento de acción, promoviendo el desarrollo físico, cognitivo y la conciencia corporal del practicante (Vernetta Santana et al., 2021).

Desde el punto de vista académico, lo que distingue a esta modalidad es la exigencia técnica que demanda cada uno de sus elementos. No se trata de movimientos improvisados, sino de secuencias cuidadosamente estructuradas que ponen a prueba y desarrollan capacidades físicas esenciales como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Estas cualidades no son un fin en sí mismas, sino que cumplen una doble función: por un lado, garantizan que los movimientos se ejecuten de manera correcta y fluida, y por otro, protegen la integridad física del practicante durante toda la rutina (Araújo, 2004).

En el terreno educativo y deportivo, la gimnasia de suelo ocupa un lugar privilegiado por su capacidad de contribuir al desarrollo integral de quienes lo practican. Ejercicios como los giros, los saltos, los equilibrios y los desplazamientos no solo fortalecen el cuerpo, sino que también educan al estudiante en el control postural y la orientación espacial, dos habilidades fundamentales para la vida cotidiana. Pero quizás lo más valioso es que, más allá de lo físico, esta disciplina cultiva valores como la perseverancia, la concentración y la autoconfianza, cualidades que trascienden el gimnasio y acompañan al estudiante en todos los ámbitos de su vida.

(Araújo, 2004) profundiza en los elementos estructurales que sostienen la práctica de la gimnasia de suelo, señalando que el equilibrio, la flexibilidad y la fortaleza de la musculatura central constituyen los pilares sobre los que se construye el control corporal y la estética del movimiento durante las rutinas. Además, hace hincapié en la importancia de los giros (como los giros en el suelo) y las acrobacias que son distintivos de esta disciplina.

Teoría del Aprendizaje Motor

Propone que la práctica repetida de movimientos permite la consolidación de patrones motores y habilidades físicas específicas, mejorando la eficiencia y la precisión de la ejecución Salwiah et al. (2020). La teoría del aprendizaje motor se refiere al conjunto de principios y enfoques que explican cómo las personas adquieren, desarrollan y perfeccionan habilidades de movimiento a lo largo del tiempo. Desde una perspectiva académica, este campo de estudio va mucho más allá de observar cómo se ejecuta un movimiento. Lo que realmente le interesa es comprender los procesos cognitivos, neurológicos y físicos que ocurren cuando una persona practica y acumula experiencia motriz, prestando especial atención a factores como la repetición, la retroalimentación, la motivación y las condiciones del entorno en que se aprende. En este sentido, el aprendizaje motor no puede reducirse a la simple reproducción de movimientos, sino que representa un proceso de adaptación progresiva del sistema nervioso que, con el tiempo, permite al individuo ejecutar las acciones con mayor precisión, mejor coordinación y una eficiencia cada vez más depurada. Se entiende como un proceso continuo y dinámico, en el cual el individuo construye patrones de movimiento cada vez más complejos y estables, favoreciendo tanto el rendimiento físico como la autonomía en diversas actividades motrices.

Dentro de un enfoque integral de la educación física, la inclusión de prácticas gimnásticas trasciende el ámbito puramente físico, pues además de potenciar las capacidades motrices de los estudiantes, impulsa el desarrollo de valores y competencias sociales como la convivencia, la disciplina personal y la construcción de una autoestima positiva consolidándose, así como un recurso pedagógico de amplio impacto formativo (Sánchez-Alcaraz, 2015).

Teoría del Desarrollo Motor de Gallahue: señala que la práctica progresiva de ejercicios físicos facilita la transición de habilidades motrices básicas a complejas, promoviendo la coordinación, equilibrio y control corporal en los estudiantes (Gallahue D. L., 2006).

Aplicación en educación física o deporte

Dentro del ámbito de la educación física, la gimnasia se desarrolla a través de sesiones estructuradas que combinan actividades de desplazamiento, saltos, equilibrio, giros, posturas corporales y coordinación de diferentes segmentos del cuerpo. Su incorporación tanto en clases regulares de educación física como en espacios extracurriculares y talleres deportivos favorece la adquisición de destrezas motrices esenciales, reduce el riesgo de lesiones y promueve una mayor implicación de los estudiantes en su proceso de formación física dentro del entorno escolar (Chávez Ligña, 2023).

Coordinación y Equilibrio

La coordinación y el equilibrio constituyen elementos fundamentales dentro de las prácticas gimnásticas, pues posibilitan la ejecución armónica de los movimientos y la estabilidad del cuerpo tanto en acciones dinámicas como estáticas. El equilibrio, en particular, implica la integración de sistemas sensoriales y motores que permiten mantener una postura adecuada durante la actividad física (Merizalde, 2022).

En el ámbito de la educación física, estas capacidades se desarrollan progresivamente a través de actividades como desplazamientos sobre líneas, saltos controlados, giros y posturas sobre un pie, favoreciendo la prevención de lesiones, la precisión en la ejecución motriz y el desarrollo de habilidades complejas en los estudiantes (Chávez Ligña, 2023).

Flexibilidad y Fuerza

La flexibilidad y la fuerza constituyen habilidades físicas complementarias que potencian el rendimiento en las prácticas gimnásticas. La flexibilidad permite movimientos amplios y sin restricciones articulares, mientras que la fuerza facilita la superación de resistencias y la ejecución de desplazamientos y saltos (Gallahue D. L., 2006).

El desarrollo de estas habilidades, según la teoría del aprendizaje motor, se logra mediante ejercicios progresivos adaptados a la edad y nivel de los estudiantes, favoreciendo la seguridad y eficacia en la práctica (Gallahue D. L., 2012). Su aplicación en educación física incluye estiramientos dinámicos y estáticos, ejercicios de fuerza con el propio peso corporal y secuencias gimnásticas que integran saltos, giros y desplazamientos, promoviendo un desarrollo integral del cuerpo y la prevención de lesiones.

Expresión Corporal

La expresión corporal se entiende como la capacidad de comunicar emociones, ideas y estados anímicos a través del movimiento del cuerpo (Rodríguez & Pérez, 2023). Desde el ámbito educativo, la expresión corporal adquiere un valor que va mucho más allá del movimiento en sí mismo. Cuando los estudiantes tienen la oportunidad de comunicarse y relacionarse a través de su cuerpo, se activan procesos que favorecen la creatividad, fortalecen la autoestima y enriquecen la interacción social, al tiempo que se consolidan habilidades motoras y de coordinación que difícilmente se desarrollan por otras vías. El hecho de que el estudiante tome conciencia de sus propios movimientos y los utilice de manera intencional transforma la actividad física en una experiencia de aprendizaje profunda y significativa, donde el cuerpo se convierte en protagonista activo del proceso formativo. En la práctica, esto se concreta a través de ejercicios de danza, dramatización, secuencias rítmicas y actividades lúdicas que logran integrar la creatividad con la técnica gimnástica, nutriendo de forma simultánea tanto la dimensión motora como la emocional del estudiante.

Participación y Motivación

La disposición participativa y la motivación son elementos determinantes para el éxito de las prácticas gimnásticas en la educación básica. La motivación intrínseca, basada en la satisfacción personal, y la extrínseca, orientada a recompensas externas, influyen directamente en la adherencia a la actividad física y en la mejora del rendimiento (Ryan

& Deci, 2020). Según la teoría de la autodeterminación, los entornos educativos que promueven la cooperación, el juego y la retroalimentación positiva potencian el interés y la constancia de los estudiantes en la práctica física. En educación física, esto se traduce en la implementación de circuitos grupales, juegos cooperativos, competencias saludables y actividades lúdicas que fomenten la participación inclusiva, la cohesión grupal y la adquisición de habilidades motrices.

Fundamentación teórica de la variable independiente

Movimiento

El movimiento se entiende como la capacidad de un individuo para desplazar o posicionar el cuerpo o sus partes en el espacio, implicando interacción de músculos, articulaciones y sistema nervioso (Gallahue D. L., 2006). En el ámbito de la educación física, esta variable es esencial, ya que constituye la base para la adquisición de habilidades motoras, coordinación, equilibrio y desarrollo integral de los estudiantes de Educación General Básica Media. Además, el movimiento es un componente indispensable para la práctica de actividades gimnásticas, deportivas y expresivas.

El movimiento corporal es la esencia de la vida, la expresión por la cual se manifiestan las alegrías, las tristezas, es decir los sentimientos.

José María Cagigal concibe al movimiento corporal como un mediador en las relaciones del hombre con su entorno social y cultural, en el cual su cuerpo puede tomar conciencia del espacio. Es decir, el hombre se relaciona con el medio ambiente a través de su corporalidad manifiesta con el movimiento, cuyas acciones tienen una intencionalidad de comunicación que, a su vez, está dada por la voluntad y la motivación del hombre; en otras palabras, tiene una razón de ser en el mundo (Cagigal, 1979).

El movimiento puede entenderse como la capacidad que tiene el ser humano de desplazar y controlar su cuerpo en el espacio y en el tiempo, siempre con una intención motriz definida. Esta capacidad se expresa a través de tres grandes categorías: los movimientos locomotrices, que implican el traslado del cuerpo de un lugar a otro mediante acciones como correr, saltar o caminar; los movimientos no locomotrices, centrados en el control corporal sin desplazamiento, como girar, flexionar o equilibrarse; y los movimientos manipulativos, que suponen la interacción con objetos del entorno, como lanzar, recibir o atrapar (Gallahue D. L., 2012). Analizar estas dimensiones permite valorar con mayor precisión la eficiencia, la fuerza, la

flexibilidad y el control postural de los estudiantes, aspectos que resultan determinantes tanto para el desarrollo motriz como para la ejecución correcta de habilidades físicas.

Cuando se habla de habilidades locomotrices y no locomotrices en el contexto de la educación física, se hace referencia a los patrones de movimiento que los estudiantes van construyendo, refinando y consolidando a lo largo de su experiencia motriz. Mientras las habilidades locomotrices tienen como característica principal el desplazamiento del cuerpo en el espacio, las no locomotrices se orientan hacia el control corporal en situaciones estáticas o de movimiento restringido, y las manipulativas implican una relación directa con objetos del entorno (Gallahue et al., 2012). Esta distinción resulta especialmente útil en investigaciones educativas y deportivas, ya que permite comprender de manera más integral cómo se desarrolla la motricidad de los estudiantes.

Control Motor

El movimiento surge de la interacción de tres factores: el individuo, la actividad y el ambiente, y se organiza según las demandas de estos dos últimos. Sólo el estudio de estos tres factores en interacción permite tener una plena comprensión del fenómeno del control motor. Dicho de otro modo, el estudio del control motor, aunque se refiere al individuo, no puede ignorar al entorno en el que se encuentra ni la actividad que tiene que realizar.

Por lo tanto, en el estudio del movimiento deben considerarse los factores del individuo (su percepción, su cognición y acción), los atributos de la actividad (movilidad, estabilidad y manipulación) y las restricciones que establece el entorno (obligatorias o no) (Rodríguez & Pérez, 2023).

Habilidad motriz

Por habilidad motriz entendemos la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible (Batalla Flores, 2000).

Las habilidades locomotrices y no locomotrices

Las habilidades locomotrices

Se definen como movimientos básicos y fundamentales que permiten el desplazamiento del cuerpo, incluyendo acciones como caminar, correr, saltar, brincar,

deslizarse y trepar (Gallahue et al., 2012). Por su parte, las habilidades no locomotrices comprenden movimientos realizados sin desplazamiento significativo, centrados en el control postural, equilibrio, torsiones y manipulaciones corporales (Batalla Flores, 2000). Estas habilidades constituyen indicadores esenciales para evaluar el desarrollo motor, la coordinación y la preparación física integral de los estudiantes (Gallahue et al., 2012).

Habilidades no locomotrices

Se entrenan con ejercicios de equilibrio estático y dinámico, torsiones, flexiones, estiramientos y control de posturas, mejorando la estabilidad, fuerza y conciencia corporal (Batalla Flores, 2000). Cuando los ejercicios locomotrices y no locomotrices se combinan de manera inteligente a través de circuitos, juegos cooperativos y rutinas estructuradas, se crea un entorno de aprendizaje donde los estudiantes pueden adquirir habilidades motoras esenciales de forma gradual y segura, sin forzar procesos que aún no están maduros. Este enfoque integrador no solo beneficia el desarrollo físico, sino que también nutre la dimensión cognitiva y socioemocional del estudiante (Gallahue et al., 2012). Por todo ello, estas habilidades representan mucho más que un contenido curricular: son la base sobre la que se construyen las competencias deportivas futuras, un escudo preventivo frente a posibles lesiones y el punto de partida para que cada estudiante desarrolle el hábito de moverse y mantenerse activo a lo largo de toda su vida (Ryan & Deci, 2020).

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Se distinguen cuatro grandes familias:

Desplazamientos

Se trata de habilidades cuya función es mover un objeto de un punto del espacio a otro. Distinguimos entre movimientos normales (caminar y correr) y movimientos inusuales. Dentro de este último marco se distinguen los desplazamientos activos (horizontales y verticales) y los desplazamientos pasivos (Batalla Flores, 2000).

Salto

Según dice el diccionario, saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior. No obstante, desde una mirada más profunda vinculada al desarrollo motor infantil, esta acción representa mucho más que un movimiento simple: en ella intervienen simultáneamente los miembros inferiores, el tronco y los brazos, coordinándose de manera armónica para lograr que el cuerpo se eleve, permanezca por

un instante en el aire y regrese al suelo de forma estable y segura, sin perder el control ni el equilibrio durante el proceso.

Giros

Podemos definir los giros como movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior (Batalla Flores, 2000), y aunque a simple vista parecen movimientos sencillos, en realidad representan una de las habilidades motrices más completas que un estudiante puede desarrollar dentro de las clases de Educación Física, ya que su correcta ejecución exige orientación espacial, control postural y una coordinación dinámica que involucra todo el cuerpo. En la práctica gimnástica escolar, esta habilidad se trabaja a través de diferentes formas como el rol adelante o rol atrás, cada una correspondiente a un eje corporal distinto, y su desarrollo progresivo desde formas básicas y asistidas hasta ejecuciones más autónomas las cuales contribuyen de manera significativa al enriquecimiento del repertorio motor de los estudiantes.

Motricidad

La motricidad se refiere a la capacidad del ser humano para ejecutar movimientos corporales coordinados y eficaces, involucrando tanto habilidades motoras finas como gruesas (Gallahue et al., 2012). En el campo de la educación física, la motricidad ocupa un lugar central, dado que de ella depende la calidad con que los estudiantes ejecutan sus desplazamientos, mantienen el equilibrio, coordinan sus movimientos e interactúan con el entorno físico y social que los rodea. Según el propósito de cada investigación, esta variable puede ser tratada como dependiente o independiente, pero en cualquier caso su influencia es directa sobre la adquisición de competencias físicas, cognitivas y socioemocionales.

Desde una perspectiva académica, la motricidad puede entenderse como el conjunto de movimientos organizados y coordinados que hacen posible que el individuo se relacione de manera efectiva con su entorno físico y social, abarcando desde acciones tan cotidianas como desplazarse o saltar, hasta habilidades más complejas como la manipulación de objetos y la expresión corporal (Gallahue et al., 2012). Se estudia en función de indicadores como motricidad gruesa, motricidad fina, coordinación, equilibrio y control postural, los cuales permiten evaluar el desarrollo motor integral de los estudiantes y su capacidad para realizar actividades físicas y deportivas (Batalla Flores, 2000).

Motricidad Fina

La motricidad fina se refiere a la capacidad de realizar movimientos precisos y controlados utilizando músculos pequeños, especialmente en manos y dedos (Payne & Isaacs, 2017). Se aplica en actividades que requieren coordinación ojo-mano, como manipular objetos, dibujar o usar implementos deportivos pequeños. En la educación física, la motricidad fina se integra mediante ejercicios de precisión, lanzamiento y recepción de pelotas pequeñas, manipulación de materiales educativos y secuencias de movimientos coordinados, favoreciendo la destreza manual y la autonomía del estudiante.

Motricidad Gruesa

La motricidad gruesa involucra el uso de los grandes grupos musculares para ejecutar movimientos amplios que permiten el desplazamiento y la interacción con el entorno (Gallahue et al., 2012). Este tipo de motricidad se evidencia en actividades como correr, saltar, trepar y lanzar. Es fundamental en la educación física, ya que facilita el y desarrollo de equilibrio, coordinación general, resistencia y control postural. Las estrategias de enseñanza incluyen circuitos motrices, juegos de persecución y actividades gimnásticas adaptadas a la edad de los estudiantes (Rodríguez & Pérez, 2023).

La motricidad gruesa constituye un componente esencial del desarrollo motor en niños y adolescentes, ya que permite la realización de movimientos amplios que involucran los grandes grupos musculares, facilitando la interacción con el entorno físico y social. Su correcta estimulación desde la educación básica es fundamental para el desarrollo de habilidades locomotoras, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad, elementos clave en la práctica de la educación física, el deporte y las actividades gimnásticas.

La motricidad gruesa tiene un alcance que va mucho más allá del rendimiento físico. Como señalan (Rodríguez & Pérez, 2023), su influencia se extiende hacia el desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes, actuando como un factor que fortalece la autoestima, alimenta el sentido de pertenencia al grupo y despierta tanto la motivación intrínseca como la extrínseca. Reconociendo esta complejidad, el estudio de la motricidad gruesa se aborda a través de subtemas específicos que permiten analizarla con mayor profundidad y traducirla en estrategias pedagógicas concretas,

aplicables tanto dentro del aula como en los espacios deportivos donde los estudiantes desarrollan su vida motriz.

Desplazamiento

El desplazamiento implica trasladar el cuerpo de un lugar a otro mediante movimientos coordinados como caminar, correr, saltar o deslizarse (Gallahue et al., 2012). Se desarrolla mediante circuitos motrices, juegos de persecución y ejercicios de agilidad adaptados a la edad de los estudiantes, promoviendo la resistencia física y la conciencia espacial (Rodríguez & Pérez, 2023).

Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en posiciones estáticas o dinámicas, esencial para prevenir caídas y mejorar la ejecución de habilidades gimnásticas y deportivas (Payne & Isaacs, 2017). Se fortalece con ejercicios sobre superficies inestables, juegos de cambios de dirección y posturas de equilibrio.

Coordinación

La coordinación consiste en la integración armoniosa de los movimientos de diferentes partes del cuerpo para lograr desplazamientos eficaces y precisos (Gallahue et al., 2006). Se trabaja con saltos, giros y secuencias gimnásticas que combinan movimientos simples a complejos, mejorando la eficiencia motriz y la capacidad de reacción.

La misma constituye una de las capacidades motrices más complejas e importantes que puede desarrollar un ser humano, pues es la que hace posible que los movimientos se realicen de manera ordenada, precisa y eficiente, articulando la acción simultánea de distintos grupos musculares bajo la dirección del sistema nervioso. Desde una perspectiva académica, puede entenderse como el proceso mediante el cual el cerebro organiza, regula y sincroniza las respuestas motoras en función de los estímulos que recibe, tanto del propio cuerpo como del entorno. Su importancia se hace evidente en prácticamente todas las actividades de la vida cotidiana y el deporte, ya que es ella la que permite controlar el cuerpo en el espacio y en el tiempo, optimizando el equilibrio, la agilidad y la precisión del movimiento. Además, la coordinación se desarrolla progresivamente a través de la práctica y la experiencia, siendo un componente clave en el aprendizaje motor y en el perfeccionamiento del rendimiento físico.

Fuerza y Potencia

El desarrollo de fuerza y potencia muscular constituye una base fundamental para la ejecución eficiente de acciones motrices explosivas como saltos, lanzamientos y desplazamientos a alta velocidad (Bompa, 2016). La fuerza permite sostener el peso corporal y mantener una postura estable durante la práctica física, mientras que la potencia entendida como la capacidad de aplicar fuerza en el menor tiempo posible, optimiza el rendimiento en actividades gimnásticas y deportivas que exigen velocidad y precisión de movimiento (Bompa, 2016).

Agilidad y velocidad

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección y adaptarse a diferentes situaciones, mientras que la velocidad se refiere a la rapidez de ejecución de movimientos (Torres & Hernandez, 2019). Estas habilidades se desarrollan mediante relevos, carreras de obstáculos y juegos de reacción, fortaleciendo la coordinación y la eficiencia motriz.

1.3 Objetivos

Objetivo General

Determinar la incidencia de las prácticas gimnásticas en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica en la U.E Juan Pablo II

OBJETIVO ESPECÍFICO 1

- Diagnosticar el nivel inicial de la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Juan Pablo II en el periodo Febrero – Mayo 2026

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

- Analizar la diferencia entre el Nivel Inicial de la Motricidad Gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica, posterior a la aplicación de un programa basado en las Prácticas Gimnásticas en la Unidad Educativa Juan Pablo II en el periodo Febrero – Mayo 2026

OBJETIVO ESPECÍFICO 3

- Evaluar el nivel de la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica posterior a la aplicación de un programa basado en las Prácticas Gimnásticas en la Unidad Educativa Juan Pablo II en el periodo Febrero – Mayo 2026

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

La presente tesis se ejecutó en la Unidad Educativa Juan Pablo II, ubicada en Ambato, provincia de Tungurahua, durante el período académico 2025-2026. La investigación se desarrolló en el área de Educación General Básica Media, respondiendo a una necesidad concreta identificada en el contexto escolar: fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes mediante la incorporación de prácticas gimnásticas con una intención pedagógica clara. Cabe recordar que la motricidad gruesa comprende todos aquellos movimientos amplios que involucran los grandes grupos musculares, tales como correr, saltar, girar y lanzar, habilidades que resultan esenciales para que los estudiantes desarrollen el equilibrio y la coordinación necesarios en la educación física escolar.

Para examinar los efectos de las prácticas de educación física sobre las habilidades motoras gruesas, se recurrió al test TGMD-2 como instrumento de evaluación, aplicado tanto al inicio como al final de la intervención. Su elección respondió a la necesidad de contar con una herramienta estandarizada y confiable que permitiera valorar objetivamente los cambios producidos en los estudiantes de educación general básica media a lo largo del proceso. Con el fin de desarrollar estrategias pedagógicas que maximicen la coordinación, el equilibrio y la fuerza a través de actividades dinámicas y progresivas, se examinaron específicamente las habilidades de locomoción y control de objetos, identificando fortalezas y áreas de mejora en el desarrollo motor grueso.

Población

La población con la que se llevó a cabo el estudio estuvo integrada por 35 niños y niñas pertenecientes al quinto año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan Pablo II, quienes se encontraban agrupados en un único paralelo. Dicho grupo asiste de forma regular a las sesiones de Educación Física establecidas por la institución, compartiendo condiciones similares en lo que respecta a su edad, grado de escolaridad y nivel de practica gimnastica desarrolladas en el entorno escolar.

Las características generales que definen a esta población de estudio son las siguientes:

- presencia de estudiantes de ambos géneros: 16 niños, 19 niñas;
- rango de edad comprendido entre los 9 y 11 años;
- asistencia continua a las clases de Educación Física;
- involucramiento en actividades de tipo motriz y recreativo acordes al nivel educativo correspondiente.

Muestra

La muestra estuvo integrada por la totalidad de estudiantes de quinto año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan Pablo II, elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad del grupo, la autorización institucional y el consentimiento informado de los representantes legales, siendo requisito indispensable que los participantes asistieran regularmente a las clases de Educación Física y no presentaran ninguna condición médica que limitara su participación en actividades físicas escolares. La elección de este tipo de muestreo me permitió trabajar en un contexto educativo real, facilitando la aplicación de las actividades planificadas y la recolección sistemática de la información.

Técnicas de investigación

Para la recolección de la información se utilizaron las siguientes técnicas:

Observación directa

Esta técnica hizo posible evaluar el rendimiento motriz de los participantes en el transcurso de la ejecución de diversas actividades físicas vinculadas al desarrollo de la motricidad gruesa, permitiendo registrar de forma objetiva y ordenada el nivel de desenvolvimiento de las destrezas de movimiento correspondientes a su etapa evolutiva, dentro del rango de edad de 9 a 11 años.

Test de Motricidad Gruesa

Su aplicación tuvo como propósito establecer el grado de desarrollo de las destrezas motrices gruesas en los participantes, lo que posibilitó obtener una valoración

sistemática y objetiva de las capacidades de movimiento acordes a su etapa de desarrollo y nivel educativo, en el marco de las sesiones de Educación Física.

Revisión documental

Su empleo permitió profundizar en los planteamientos teóricos y metodológicos relacionados con el desarrollo motriz grueso y las capacidades de movimiento en la infancia, brindando una base conceptual que respaldó el proceso investigativo en todas sus etapas.

Instrumentos de investigación

Para el desarrollo del estudio se emplearon los siguientes instrumentos:

Test TGMD-2

El Test of Gross Motor Development fue concebido con la finalidad de detectar posibles deficiencias en el ámbito del desarrollo motor en niños y niñas con edades comprendidas entre los 3 y 10 años 11 meses, abarcando un total de 12 tareas motrices estructuradas en dos subtest: el primero orientado a las capacidades locomotrices y el segundo a las habilidades de manipulación, estando cada uno integrado por seis actividades diferenciadas. Las tareas de tipo locomotriz incluyeron acciones como la carrera, el galope, diversas formas de salto y el desplazamiento lateral, mientras que las de manipulación comprendieron destrezas relacionadas con el dominio y control de implementos como pelotas y balones.

El instrumento contó con la validación del doctor Marcelo Cano-Ceppellac y su aprobación en el año 2015, siendo aplicado en dos etapas del proceso investigativo, denominadas pretest y posttest, lo que posibilitó establecer una comparación del desempeño motriz de cada participante frente a criterios previamente definidos, obteniendo así una valoración objetiva acorde a su nivel de desarrollo.

Tabla 2.

Pruebas TGMD-2, según tipo de Habilidad.

Locomoción	Correr
	Galoppear
	Saltar con un solo pie
	Saltar sobre un objeto
	Salto horizontal
	Desplazamiento lateral
	Golpeo de pelota estacionaria
	Bote de balón estacionario
Manipulación	Recepción de pelota
	Golpeo de balón
	Lanzamiento de pelota por encima del hombro
	Hacer rodar una pelota.

Nota. Descripción de las pruebas TGMD-2, según el tipo de habilidad (IBARRA, 2018)

2.2 Métodos

Enfoque de la investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo, cuyo propósito es analizar la relación entre las prácticas gimnásticas y el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de educación básica. Este tipo de investigación permite identificar y medir de manera objetiva las manifestaciones motrices generadas en actividades gimnásticas, tales como equilibrios, saltos y desplazamientos, con el fin de determinar su incidencia en la coordinación y el control postural. El enfoque cuantitativo, según Sampieri (2018), se fundamenta en la recolección de datos numéricos para probar hipótesis y establecer patrones de comportamiento observables. Bajo esta perspectiva, se aplicarán pruebas estandarizadas de evaluación motriz que permitirán obtener resultados fiables y comparables. La investigación, por lo tanto,

busca aportar evidencia científica que respalde la inclusión sistemática de las prácticas gimnásticas en el currículo escolar como medio para fortalecer la motricidad gruesa.

Tipo de investigación

Bibliográfica

La investigación documental ayuda a obtener fuentes confiables tales como investigaciones, estudios, tesis, artículos, sitios web, y reportes sobre la aplicación de prácticas gimnásticas y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa en estudiantes de educación básica. Se exploró en documentos específicos que analicen el impacto de estas prácticas en la mejora de habilidades motrices gruesas, la coordinación, y el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Además, evaluaciones y tests aplicados en contextos educativos similares para fortalecer la validez y confiabilidad de mi investigación. Con esas fuentes de respaldo, el trabajo será riguroso, veraz y fiable dentro del campo de la educación física y el desarrollo motor.

De campo

Según (Hernández-Sampieri, 2018), la investigación de campo se caracteriza por la recolección de información en el entorno natural donde ocurre el fenómeno, lo que garantiza una comprensión más profunda y contextualizada. En ese marco, la observación directa de las sesiones gimnásticas permitió constatar de manera concreta cómo la práctica sistemática y organizada de estas actividades se traduce en mejoras reales y progresivas en las habilidades motrices de los estudiantes.

Los hallazgos obtenidos apuntan a confirmar el valor de la gimnasia como una herramienta pedagógica genuinamente efectiva para estimular la motricidad gruesa en la infancia. Al desarrollarse en el entorno natural del aula escolar, la recolección de información permitió captar con fidelidad y profundidad de qué manera la práctica continua y bien planificada incide en la mejora de las capacidades motrices de los estudiantes, brindando una comprensión contextualizada del impacto pedagógico y motriz que la gimnasia genera en quienes la practican. Los resultados obtenidos

sustentan la relevancia de estas prácticas como estrategia educativa para fortalecer la motricidad gruesa en la infancia.

Exploratoria

La investigación exploratoria, es un estudio que se realiza para examinar un problema o tema de investigación nuevo, poco conocido y no estudiado a fondo, la investigación exploratoria se aplicó con el propósito de analizar de manera inicial cómo las prácticas gimnásticas contribuyen al desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de la U.E. Juan Pablo II. Este enfoque permitió al investigador familiarizarse con el fenómeno, identificar variables relevantes y reconocer los aspectos pedagógicos y motrices que intervienen en el proceso.

Correlacional

Es aquella que tiene el propósito de caracterizar y describir un fenómeno, una población o un grupo, detallando sus propiedades y características actuales, la investigación correlacional permitirá analizar y detallar las características específicas de las prácticas gimnásticas y su relación con el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de la U.E. Juan Pablo II. De esta manera, se describirá de forma sistemática el comportamiento motriz de los participantes, aportando información valiosa para fortalecer las estrategias pedagógicas orientadas al mejoramiento de la motricidad gruesa infantil

Temporalidad de la investigación

El estudio se enmarca en un diseño de tipo longitudinal, dado que contempla la realización de mediciones en dos momentos distintos: un pretest, aplicado antes de la intervención, y un posttest, ejecutado al finalizar la misma. Este enfoque metodológico resulta especialmente valioso porque hace posible observar y documentar cómo evoluciona la variable estudiada a lo largo del tiempo, permitiendo identificar con mayor precisión qué cambios pueden atribuirse directamente a la aplicación del programa. A su vez, el carácter longitudinal del diseño ofrece una ventaja adicional: al contar con dos momentos de medición claramente diferenciados, es posible comparar los resultados de manera sistemática y obtener evidencia concreta sobre la

efectividad de la intervención, así como sobre el comportamiento motor de los participantes en respuesta a las estrategias pedagógicas implementadas.

Métodos teóricos

Durante el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

Método analítico-sintético

Este enfoque hizo posible examinar el objeto de estudio de manera segmentada, abordando de forma independiente las categorías de prácticas gimnásticas y motricidad gruesa, para luego articular ambas dimensiones en una visión integral del problema de investigación.

Método inductivo-deductivo

Este método permitió procesar la información proveniente de los datos empíricos y establecer conclusiones de carácter general acerca de la relación entre las prácticas gimnásticas y el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes. Del mismo modo, posibilitó tomar como punto de partida fundamentos teóricos amplios para guiar la interpretación de los resultados específicos obtenidos en la investigación.

Método histórico-lógico

Este procedimiento permitió examinar los referentes teóricos y pedagógicos vinculados con el desarrollo histórico de las prácticas gimnásticas y su incorporación en el campo de la Educación Física, así como profundizar en la evolución conceptual de la motricidad gruesa dentro del entorno educativo escolar.

Métodos empíricos

Se utilizaron los siguientes métodos empíricos:

Observación

Permitió obtener un registro directo del desempeño motor de los estudiantes de quinto año a lo largo de las sesiones de intervención basadas en prácticas gimnásticas, así como durante la aplicación de las actividades evaluativas contempladas en el TGMD-

2. A través de este método fue posible determinar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa, permitiendo evidenciar el progreso alcanzado en destrezas de locomoción y manipulación de objetos, incluyendo aspectos como el equilibrio, los patrones de desplazamiento, el sentido rítmico y el dominio corporal en el marco de la administración del pre test.

Medición mediante test motriz

Se aplicó con el propósito de medir de manera cuantitativa el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes participantes, tanto en la fase inicial como en la etapa final del proceso investigativo. A través de esta técnica fue posible establecer una comparación del rendimiento motor de los educandos y constatar los posibles avances generados como resultado de la intervención con prácticas gimnásticas.

Intervención pedagógica

Se fundamentó en la implementación sistemática de prácticas gimnásticas dirigidas a potenciar el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes que conformaron el grupo de estudio. Dicha intervención fue incorporada dentro de las sesiones regulares de Educación Física, tomando en consideración tanto la planificación curricular establecida como las características evolutivas propias de los educandos.

Procedimiento de la investigación

El desarrollo de la investigación siguió las siguientes etapas:

Primera etapa: revisión teórica y planificación

Se llevó a cabo una revisión exhaustiva y análisis de fuentes bibliográficas vinculadas con las prácticas gimnásticas, la motricidad gruesa y su relevancia en el contexto de la Educación Física escolar. A partir de ello se procedió a delimitar el problema de investigación, establecer los objetivos correspondientes y elaborar el plan de intervención que orientaría el desarrollo del estudio.

Segunda etapa: selección de la población y muestra

Se identificó la población objeto de estudio y se seleccionó la muestra de estudiantes de quinto año de educación básica.

Tercera etapa: aplicación del pretest

Previo al comienzo de la intervención, se administró el test TGMD-2 al grupo de estudio con la finalidad de determinar el nivel de desarrollo motor inicial con el que contaban los estudiantes.

Cuarta etapa: ejecución de la intervención

Se aplicó una guía de prácticas gimnásticas denominada GimnasMOV, diseñada con el propósito de potenciar el desarrollo de la motricidad gruesa en el grupo de estudio, con una duración total de ocho semanas, una periodicidad de dos sesiones por semana y un tiempo aproximado de 40 minutos por cada sesión. Las actividades desarrolladas incluyeron ejercicios gimnásticos vinculados a patrones de locomoción, saltos, giros, equilibrio estático y dinámico, coordinación óculo-manual, coordinación óculo-podal, dominio corporal y movimientos fundamentales, estructurados en correspondencia con las habilidades motoras evaluadas mediante el TGMD-2.

Quinta etapa: aplicación del postest

Al término de la intervención mediante la guía de prácticas gimnásticas GimnasMOV, se llevó a cabo una nueva aplicación del test TGMD-2 al grupo de estudio, con el objetivo de valorar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa alcanzado por los estudiantes tras las ocho semanas de trabajo. Esta segunda evaluación posibilitó la recopilación de los datos necesarios para realizar una comparación sistemática entre los resultados del pretest y el postest, permitiendo establecer el efecto que tuvieron las prácticas gimnásticas sobre el progreso de las habilidades locomotoras y de manipulación de objetos en los estudiantes de quinto año. La información obtenida fue debidamente registrada y sometida a un procesamiento estadístico con el fin de comprobar la presencia de mejoras significativas vinculadas directamente a la intervención ejecutada.

Sexta etapa: organización y análisis de la información

La información recopilada a través de la aplicación del pretest y posttest fue sometida a un proceso de organización, codificación y análisis utilizando técnicas de estadística descriptiva. Con ese propósito, se recurrió a medidas de estadística descriptiva como las frecuencias absolutas y relativas, los porcentajes y los promedios, herramientas que facilitaron la organización y presentación de los datos de forma clara y accesible. Complementariamente, los resultados fueron plasmados en tablas y gráficos que permitieron visualizar de manera más intuitiva los cambios registrados en las variables de estudio a lo largo del proceso.

Este proceso analítico hizo posible establecer una comparación estructurada entre el desempeño motriz inicial y final de los estudiantes, poniendo en evidencia las transformaciones que se fueron produciendo como resultado directo de la intervención pedagógica llevada a cabo. De igual manera, se logró identificar tendencias, diferencias y posibles mejoras dentro del grupo, lo que contribuyó a una interpretación más precisa del comportamiento de los datos. En este sentido, la estadística descriptiva constituyó una herramienta fundamental para organizar la información y extraer conclusiones relevantes sobre el impacto de las estrategias aplicadas en el contexto educativo.

Hipótesis

La presente investigación se orienta a la verificación de la siguiente hipótesis:

Determinar la incidencia de las prácticas gimnásticas en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica en la U.E Juan Pablo II.

Con la finalidad de comprobar la hipótesis formulada, se empleó un diseño preexperimental de un único grupo, en el cual los estudiantes fueron valorados en dos momentos diferenciados: previo y posterior a la implementación de la guía "GimnasMOV". Esta metodología de trabajo permitió evidenciar con precisión qué transformaciones se generaron en la motricidad gruesa de los participantes como resultado de la intervención mediante prácticas gimnásticas.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante estadística descriptiva, lo que permitió organizar e interpretar la información de forma sistemática y comprensible, permitiendo así establecer si los resultados hallados corroboraban o refutaban la hipótesis planteada en el presente estudio investigativo.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

En el presente capítulo se presentan y analizan los resultados obtenidos del pre y post test a la muestra seleccionada, con la finalidad de identificar cambios producidos luego de aplicar un programa de intervención denominado “GimnasMOV”. El test utilizado para obtener y luego analizar los datos es el test TGMD-2.

Los resultados se presentan de manera secuencial, es decir se indican primero el diagnóstico inicial en el que se encontraban los participantes al cual denominaremos como un pre test, para luego analizar los datos obtenidos después de aplicar el programa de intervención de 8 semanas de duración denominado post test, para finalmente analizar la comparación entre ambas mediciones, en la última parte se discute los resultados obtenidos con los antecedentes investigados.

3.1.1 Resultados del Pre test

Tabla 3.

Resultados descriptivos del pre test TGMD-2.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Locomoción pre	35	6	14	9,86	1,630
Manipulación pre		6	12	10,09	1,463
Total, test pre		15	26	19,94	2,300
N válido (por lista)					

Los resultados en el total muestran una media de 19,94 puntos y una desviación estándar de 2,30, dando a entender que existe una variabilidad moderada entre los participantes evaluados. El puntaje mínimo es de 15 y el máximo es de 26 puntos.

Tabla 4.

Resultado de las pruebas del pre test

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Correr pre		1	2	1,66	,482
Salto horizontal pre		1	2	1,37	,490
Desplazamiento lateral pre		1	3	2,00	,343
Saltar con un solo pie pre		1	3	1,83	,453
Saltar sobre un objeto pre		1	2	1,60	,497
Galoppear pre	35	1	2	1,40	,497
Bote de balón estacionario pre		1	2	1,71	,458
Recepción de pelota pre		1	2	1,83	,382
Golpeo de balón pre		1	2	1,63	,490
Lanzamiento de pelota por encima del hombro pre		1	2	1,83	,382

Hacer rodar una pelota pre	1	2	1,77	,426
Golpeo de pelota estacionaria pre	1	2	1,31	,471
N válido (por lista)				

La tabla presenta en el pre test cada prueba aplicada y entre ella obtuvo una mejor media la prueba de Desplazamiento lateral (2,00), seguida de las pruebas de Lanzamiento de pelota por encima del hombro, Recepción de pelota y Saltar con un solo pie (1,83). También la tabla indica que la prueba en la que se obtuvo un menor puntaje fue la de Golpeo de pelota estacionaria con una media de 1,31. Estos resultados ayudaron para planificar el programa de intervención, actividades necesarias y analizar donde se necesita mejorar.

Con base en los baremos establecidos, se procedió a clasificar a los participantes por niveles

Tabla 5.

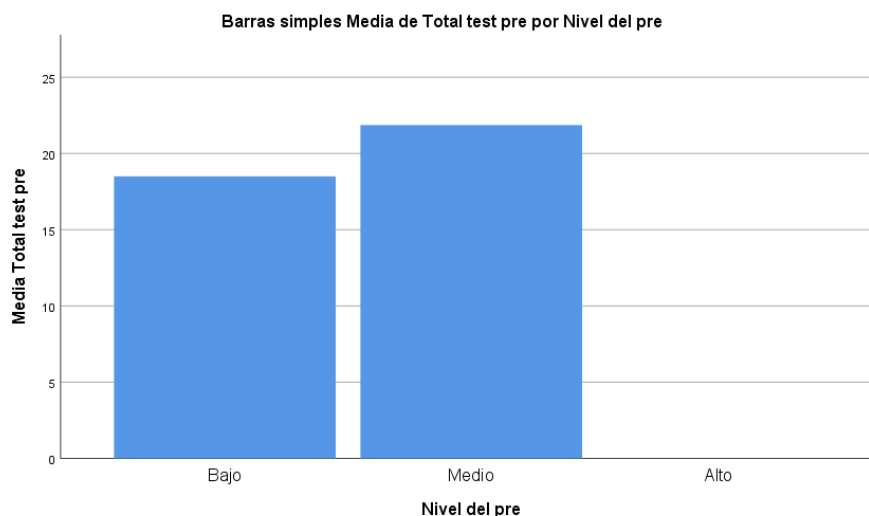
Nivel del pre test

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Frecuencia			Porcentaje		
Válido	Bajo	20	57,1	57,1	57,1
	Medio	15	42,9	42,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

En la tabla se puede observar que 20 personas se encuentran en un nivel bajo dándonos un porcentaje de 57,1%, en el nivel medio existe la presencia de 15 personas presentando un porcentaje de 42,9%, no hay personas que se encuentren en un nivel alto. Presenciando así que antes del programa de intervención predominan niveles intermedios y bajos.

Figura 1.

Niveles del pre test



Como podemos apreciar en la figura el nivel medio concentra la mayor frecuencia de personas, mientras que el nivel bajo presenta un menor porcentaje y en el nivel alto no tenemos la presencia de ningún participante, dando a entender la necesidad de fortalecimiento motriz dentro de la muestra seleccionada.

3.1.2 Resultados del Post test

Luego de aplicar el programa de intervención llamada “GimnasMOV” se procedió a evaluar nuevamente la motricidad gruesa mediante el test TGMD-2.

Tabla 6.

Resultados descriptivos del post test TGMD-2.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Locomoción post	35	12	17	14,54	1,559
Manipulación post	35	11	17	14,40	1,666
Total, test post	35	24	33	28,94	2,413
N válido (por lista)35					

La tabla presenta que luego de aplicar el programa de intervención se obtuvo que el valor mínimo recolectado fue de 24 puntos y el más alto de 33 puntos, presentando una media de 28,94 puntos en el grupo seleccionado para la investigación, también existe la presencia de una desviación estándar de 2,41.

Tabla 7.

Pruebas del post test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Correr post	35	2	3	2,37	,490
Salto horizontal post	35	1	3	2,29	,572
Desplazamiento lateral post	35	2	3	2,66	,482
Saltar con un solo pie post	35	1	3	2,54	,611
Saltar sobre un objeto post	35	1	3	2,37	,598
Galopear post	35	1	3	2,31	,583
Bote de balón estacionario post	35	1	3	2,37	,598
Recepción de pelota post	35	1	3	2,60	,553
Golpeo de balón post	35	1	3	2,34	,639
Lanzamiento de pelota por encima del hombro post	35	1	3	2,49	,612

Hacer rodar una pelota35 post	1	3	2,51	,612
Golpeo de pelota35 estacionaria post	1	3	2,09	,612
N válido (por lista)	35			

La tabla nos indica que luego de realizar el programa de intervención las pruebas que obtuvieron un menor puntaje fueron las de Golpeo de pelota estacionaria (2,09) y Galoppear (2,31). Las pruebas que obtuvieron el mayor puntaje fueron las de Desplazamiento lateral (2,66) y Recepción de pelota (2,60), interpretando que todas las pruebas aumentaron su puntaje en relación con el pre test.

Así mismo, se analizó la distribución por niveles.

Tabla 8.

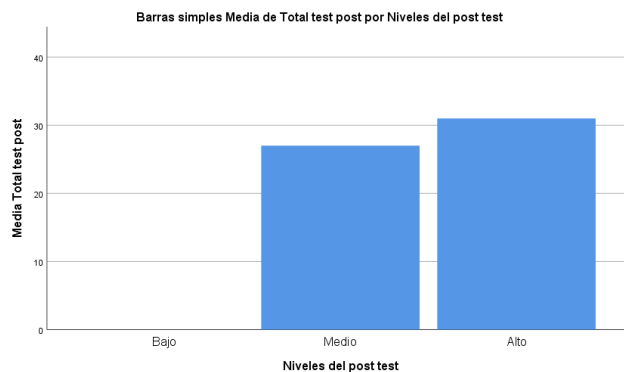
Niveles del post test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	18	51,4	51,4	51,4
	Alto	17	48,6	48,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Podemos presenciar que no existen participantes que se ubiquen en un nivel bajo, en el nivel medio hay 18 personas las cuales representan el 51,4% y en el nivel alto hay 17 personas que representan el 48,6%, teniendo una mejora en relación al pre test.

Figura 2.

Niveles Post test



La figura nos indica que la mayor presencia de participantes se encuentra en un nivel alto, seguido del nivel medio para finalmente indicar que no hay ninguna persona en el nivel Bajo luego de aplicar el programa de intervención basado en prácticas gimnásticas y motricidad gruesa.

3.1.3 Comparación del pre y post test

Tabla 9.

Comparación de resultados del pre y post test

Variable	Pre test	Post test	Diferencia
Media	19,94	28,94	+9

La tabla presenta que existe un incremento de 9 puntos entre el pre y el post test, reflejando que existe una mejora general dentro del grupo seleccionado para trabajar con el programa de intervención.

De igual manera al comparar niveles existen cambios importantes

Tabla 10.

Comparación de niveles y frecuencias entre el pre y post test

	Nivel Pre test	Post test
Bajo	20	0
Medio	15	18
Alto	0	17

Los datos evidenciaron una disminución notable en el nivel bajo entre el pre y post test. También en el pre test no existían personas que lleguen al nivel alto y luego del programa de intervención existen 17 personas que alcanzan este nivel.

3.1.4 Discusión

Los cambios observados permiten evaluar que la aplicación del programa ha sido de gran ayuda en el desarrollo de la motricidad gruesa de los participantes. El incremento de la media acompañado con un porcentaje de estudiantes en el nivel alto evidencia el efecto positivo de la variable estudiada.

Estos resultados coinciden con investigaciones que hablan sobre las practicas gimnasticas las cuales ayudan al desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica Media.

La reducción de participantes en el nivel bajo y su movilidad hacia niveles superiores indican que el programa no solo ayudó a personas que tenían problemas motrices en diferentes aspectos, sino que también ayudo a personas a que mejoren el resultado de las pruebas tomadas. Esto permite evidenciar que el programa de intervención basado en prácticas gimnasticas denominado “GimnasMOV” puede ser tomado como una ayuda dentro del contexto educativo para mejorar el desarrollo de la motricidad gruesa.

3.1.5 Síntesis de hallazgos

De manera general los resultados obtenidos presentan mejoras favorables en la motricidad gruesa luego de aplicar el programa de intervención. En el pre test existía mayor presencia de estudiantes en niveles medios y bajos para posteriormente reflejar mejoras e incremento a niveles más altos. La comparación entre el pre y post test permitió observar mejoras positivas tanto en medias como en frecuencias. En conclusión, la intervención mejoró en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes.

3.2 Verificación de hipótesis

La investigación planteó las siguientes hipótesis

Las practicas gimnasticas inciden en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica media en la U.E Juan Pablo II.

Hipótesis Nula (H_0): Las practicas gimnasticas No inciden en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica media en la U.E Juan Pablo II.

Hipótesis Alternativa (H_1): Las practicas gimnasticas Si inciden en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica media en la U.E Juan Pablo II.

Como paso inicial se verificó la normalidad de la investigación a través de la prueba de Shapiro-Wilk debido a que la muestra estuvo conformada por 35 estudiantes. Los resultados evidenciaron un valor de significancia de $p=,010$, inferior a un nivel crítico de $,05$, indicando que los datos presentan una distribución anormal, se determinó el uso de estadística no paramétrica para la verificación de hipótesis.

Tabla 11.*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnova		Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia del pre y post,208 test		35	,001	,915	35	,010

Una vez verificado el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Tabla 12.*Verificación de hipótesis*

Tipos de coordinación	N	Etapa inicial		Etapa posterior a la intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Coordinación Motriz	35	19,94	2,30	28,94	2,41	0,000*

Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post test, ya que presenta una significancia de $p=,000$ inferior a $p=,05$ dando como resultado que se toma la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula:

Hipótesis Alternativa (H1): Las practicas gimnasticas Si inciden en la motricidad gruesa en los estudiantes de quinto año de educación general básica media en la U.E Juan Pablo II.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Luego de haber llevado a cabo los análisis estadísticos correspondientes y de confirmar de qué manera las practicas gimnasticas influyen en el desarrollo de la motricidad gruesa, es posible presentar las conclusiones que se desprenden de este trabajo, las cuales responden de manera directa a cada uno de los objetivos que guiaron esta investigación.

- Al evaluar a los escolares de 9 a 11 años mediante el test TGMD-2, se pudo evidenciar que la mayoría presentaba un nivel deficiente en su motricidad gruesa, lo que llamó la atención sobre las dificultades que estos niños enfrentaban en habilidades tan básicas como correr, saltar y controlar objetos, aspectos fundamentales para su etapa de desarrollo.
- La observación directa de cómo cada escolar ejecutaba las prácticas gimnásticas, apoyada en una ficha de observación validada por expertos, constituyó una herramienta de registro sumamente valiosa, ya que permitió documentar con detalle cada movimiento y destreza trabajada a lo largo de la intervención. El hecho de que toda la experiencia se desarrollara de manera presencial representó una ventaja significativa para la investigación, pues eliminó cualquier tipo de barrera entre el investigador y los participantes, permitiendo apreciar con claridad y en tiempo real tanto los avances alcanzados como las dificultades que cada estudiante enfrentaba en su proceso de desarrollo motriz.
- Tras analizar los datos recogidos a lo largo de todo el proceso, fue posible confirmar que las practicas gimnasticas guardan una relación significativa con el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños. Esto refleja que cuando las actividades gimnasticas se planifican y aplican de manera organizada y constante, generan cambios positivos y notorios en las capacidades motoras de los escolares.

4.2 Recomendaciones

Recomendaciones Educativas

Se recomienda incorporar las practicas gimnasticas dentro de las clases regulares de Educación Física para escolares de 9 a 11 años, ya que como se pudo comprobar a lo largo de esta investigación, constituyen una herramienta valiosa para estimular y fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa en edades donde este aspecto es fundamental para el crecimiento integral del niño.

Así también se recomienda compartir los resultados obtenidos a través del test TGMD-2 con los docentes y autoridades de la institución educativa, para dar a conocer las dificultades motrices que presentan los estudiantes lo cual permite tomar decisiones más acertadas y oportunas en beneficio de su desarrollo físico y educativo.

Recomendaciones Metodológicas

Se recomienda implementar la guía de intervención “GimnasMOV” de manera organizada y progresiva dentro de las sesiones de Educación Física, dado que su aplicación constante y bien planificada demostró generar cambios positivos y notorios en las capacidades motoras de los escolares, especialmente en sus habilidades de locomoción y control de objetos.

Se sugiere emplear fichas de observación validadas por expertos como instrumento de seguimiento a lo largo del proceso de intervención, porque esta herramienta permitió registrar de manera cercana, objetiva y detallada los avances de cada uno de los estudiantes alcanzó durante su desarrollo motor.

Se propone continuar investigando la relación entre las practicas gimnasticas y la motricidad gruesa en distintos grupos de edad, con la intención de ampliar el conocimiento en esta área tan importante y seguir construyendo programas de intervención que respondan de manera efectiva a las necesidades reales de los niños.

A lo largo, de este proceso investigativo se pudo constatar algo que resultó revelador y preocupante: los niños y niñas de 9 a 11 años con quienes se trabajó presentaban dificultades notorias en su motricidad gruesa. El test TGMD-2 fue la herramienta que

permitió poner en números una realidad que ya se podía percibir en el día a día de sus movimientos y en la manera en que se desenvolvían durante las actividades físicas.

Con la implementación de la guía “GimnasMOV” realizada dos horas en un día a la semana demostró que el tiempo no siempre es el factor más determinante cuando detrás hay una propuesta bien planificada y adaptada a las necesidades reales de los estudiantes. Durante la aplicación de cada clase, se fue notando cómo los niños ganaban seguridad en sus movimientos, mejoraban su coordinación y ejecutaban las prácticas gimnásticas con mayor desenvolvimiento y confianza.

Para finalizar, los datos confirmaron lo que el corazón de este trabajo siempre busco demostrar: que las prácticas gimnásticas tienen un impacto real y positivo en el desarrollo de la motricidad gruesa. Y más allá de los números, esta investigación deja una enseñanza profunda: cuando se le da al movimiento el lugar que merece dentro de la educación, los niños no solo mejoran físicamente, sino que crecen con mayor seguridad en sí mismos.

Referencias bibliográficas

Bibliografía

- Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia. (Bicolor)*. Editorial Paidotribo.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Obtenido de https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=gJGZtWcBvdMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Batalla+Flores+2000+Habilidades+motrices+INDE&ots=5nQXjNT79_&sig=E_UjX6La2Fa2WnbYVUKcVJf8wVA
- Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. . Editorial Hispano Europea.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz.
- Caspersen, Sanchez, Lopez, & Castro. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 126–131. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>
- Chávez Ligña, D. S. (2023). La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 89–107. Obtenido de <https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.215>
- Chicaiza Sinchi, D. L. (2025). Educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. *Revista académica*, 4(1), 185–195. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9996450.pdf>
- Cintra Cala, O. &. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Darmawati, D. S. (2025). *Senam irama pada kemampuan motorik kasar anak usia dini*. *urnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 16(1).

- Díaz López, D. R. (2021). Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de la categoría 7-8 años. *Olimpia: Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 18(60), 1–12. Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2305>
- Gallahue, D. L. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6th ed.)*. McGraw-Hill. Obtenido de <https://cir.nii.ac.jp/crid/1971149384759985798/holdings>
- Gallahue, D. L. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents and Adults (7.ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Godoy-Cumillaf, A. F.-M.-R.-B.-C. (2024). Association between gross motor competence and physical fitness in Chilean children aged 4 to 6 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5). Obtenido de <https://doi.org/10.3390/ijerph21050607>
- Gómez-Landero, L. A.-B. (2013). Perfil motor del trampolín gimnástico: revisión taxonómica y nuevas propuestas de clasificación. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(31), 60–78. Obtenido de <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03105>
- Hernández-Sampieri, R. &. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- IBARRA, Á. S. (2018). DESARROLLO MOTRIZ DE NIÑOS Y NIÑAS PREESCOLARES SEGÚN INDICE DE MASA CORPORAL NORMOPESO, SOBREPESO Y OBESIDAD, DE DOS JARDINES DEPENDIENTES DE JUNJI, VIÑA DEL MAR (Doctoral dissertation, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO). Obtenido de http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-5500/UCC5683_01.pdf
- Mamani, D. L. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas del nivel inicial. *Revista Innova Educación*, 1(1), 57–65. Obtenido de <https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.01.005>

- Mariscal Mendoza, C. &. (2022). Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 8, 111–120. Obtenido de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2926>
- Martínez, J., & Gómez, A. (2024). *Gymnastic activities adapted for students with special educational needs and gross motor skill improvements*. Journal of Inclusive Physical Education.
- Martínez, J., & Gómez, A. (2024). *Gymnastic activities adapted for students with special educational needs and gross motor skill improvements*. Journal of Inclusive Physical Education.
- Merizalde, A. M. (2022). Ritmo y equilibrio aspectos básicos para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños de 5 años. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(2), 134-143. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/386>
- Müller, N. (2000). *Pierre de Coubertin. Olympism. Selected Writings*. International Olympic Committee, 620-621.
- Oceano. (2009). *Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas*. Editorial Océano.
- Ontiveros Terrazas, J. A. (2023). Diagnóstico de la motricidad gruesa en niños de primaria de Ciudad Juárez, Chihuahua. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 2(4). Obtenido de <https://revistascientificas.uach.mx/index.php/rmccf/article/view/1233>
- Osorio Rivera, V., Pallarès Piquer, M., Chiva Bartoll, Ó., & Capella, C. (2019). *Effects of a physical activity program on gross motor skills in children with functional diversity*. Revista Lasallista de Investigación.
- Payne, & Isaacs. (2017). *Human motor development: A lifespan approach (9th ed.)*. Routledge. Obtenido de <https://doi.org/10.4324/9781315213040>

- Quimís-Muñoz, M. A.-C.-B. (2025). El juego en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. *Multidisciplinary Latin American Journal (MLAJ)*, 3(2). Obtenido de <https://mlaj-revista.org/index.php/journal/article/view/85>
- Robles-Campos, A. Z.-L.-M.-O.-S.-S.-C.-M. (2025). Effects of video-guided active breaks on motor competence of schoolchildren with special education needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7). Obtenido de <https://doi.org/10.3390/ijerph22071094>
- Rodríguez, L., & Pérez, V. (2023). *Effects of gymnastic games on gross motor skills in Argentine schoolchildren*. Revista Argentina de Ciencias del Deporte.
- Ryan, & Deci. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X20300254>
- Salud, O. M. (2022). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Salwiah, S., Saranani, M., & Mansyur, M. (2020). *The improvement of gross motor skill through rhythmic gymnastics activities of kindergarten students*. Atlantis Press.
- Sánchez-Alcaraz, B. J.-M. (2015). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(3), 231–247. Obtenido de <https://doi.org/10.17979/sportis.2015.1.3.1418>
- Silva, D., Oliveira, J., & Souza, M. (2023). *Influence of artistic gymnastics on gross motor skills among Brazilian primary students*. International Journal of School Health.
- Torres Luque, G. &. (2019). *Etapa infantil y motricidad: estrategias para su desarrollo en Educacion Fisica*. Wanceulen Editorial SL. Obtenido de <https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=dJ2hDwAAQBAJ&oi=fnd&>

pg=PA9&dq=Torres+Luque+Hern%C3%A1ndez+Garc%C3%ADa+2019+Etapa+infantil+motricidad+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&ots=sw6FORfGg4&sig=XTXYbBwOKPRjWL3p_nuGU0HGhBM

Vernetta Santana, M. S.-B.-B. (2021). *Calidad de movimiento en adolescentes practicantes y no practicantes de Gimnasia Acrobática mediante la batería Functional Movement Screen*. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8074559>

Wahyuniati, F., Hidayatullah, M., Purnama, S., Siswantoyo, & Tomoliyus, T. (2023). *Game based rhythmic gymnastics exercise models to develop gross motor skills for primary school students*. Cakrawala Pendidikan.

Anexos

ANEXO 1

ANEXO 3 CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.
Marina Castro

Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Doc. Mg. Mario Roque Vargas Castro en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa "JUAN PABLO II"** me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"PRACTICAS GIMNASTICAS EN LA MOTRICIDAD GRUESA EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"** propuesto por el **EST. SUPE CULQUI ROSA MONSERRATH**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1805770748**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

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

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

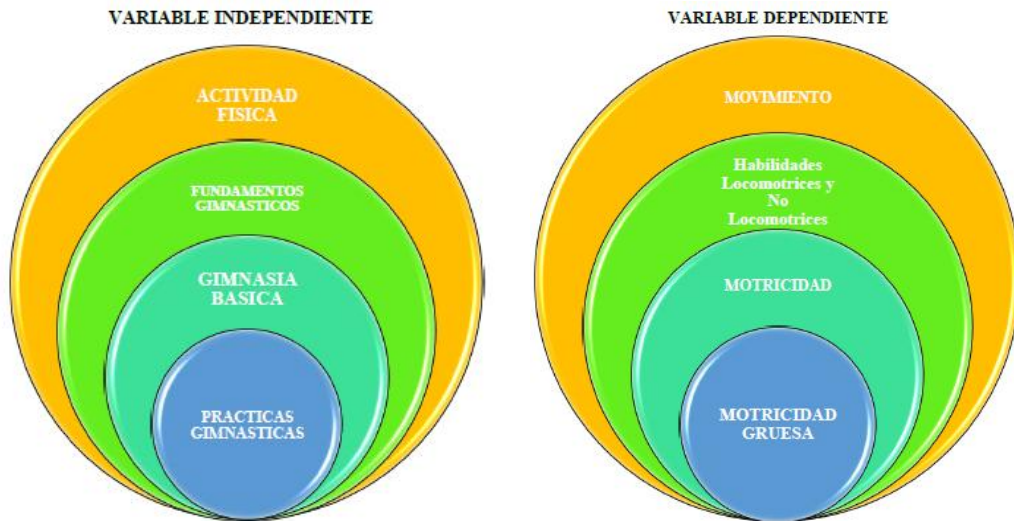


Doc. Mg. Mario Roque Vargas Castro
C.C: 1800857862
TEL. 03-2587580
CEL: 0998447335
CORREO ELECTRÓNICO: mrbc1951@gmail.com



ANEXO 2

RED DE CATEGORIAS FUNDAMENTALES



ANEXO 3

PLAN DE CLASES - EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

GIMNASMOV: GUÍA DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA

BLOQUE 2: PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS | 8 SEMANAS | 1 SESIÓN SEMANAL DE 2 HORAS

DATOS GENERALES	
Institución:	Unidad Educativa Juan Pablo II
Área:	Educación Física
Nivel / Grado:	Educación General Básica Media
Bloque:	Bloque 2 - Prácticas Gimnásticas
Duración:	8 semanas · 1 sesión semanal · 2 horas por sesión
Docente:	Monserath Supe
Año lectivo:	2024 – 2025

Objetivo:	O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras coordinativas y condicionales, de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas.
Destreza:	EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.
Indicador:	I.EF.3.5.2. Mejora su desempeño de manera segura y con ayuda de sus pares en diferentes juegos de iniciación deportiva, a partir del reconocimiento de su condición física de partida y la posibilidad que le brindan las reglas de ser acordadas y modificadas, según sus intereses y necesidades.

SEMANA 1 PRE-TEST: Aplicación del TGMD-2 (Diagnóstico Inicial)		
Objetivo de la semana: Evaluar el nivel de desempeño motriz inicial de los estudiantes mediante el TGMD-2, identificando fortalezas y necesidades en locomoción y manipulación para orientar la planificación del bloque.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	<p>Presentar el propósito: 'Hoy descubrimos cómo nos movemos.'</p> <p>Explicar brevemente las 10 habilidades del TGMD-2 (locomoción y manipulación).</p> <p>Calentamiento suave: trote, movilidad articular general.</p> <p>Organizar el espacio: marcar 10 estaciones con conos y señales visuales.</p> <p>Distribuir fichas de registro TGMD-2 al docente/auxiliar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación informal de actitud y disposición • Verificar comprensión de instrucciones
Parte Central 70 min	<p>LOCOMOCIÓN</p> <p>estaciones 1 al 5 (35 min):</p> <p>Est. 1: Correr patrón de carrera ida y vuelta 15 m.</p> <p>Est. 2: Salto horizontal con pies juntos desde línea marcada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha TGMD-2 individual por estudiante • Escala: BAJO / MEDIO / ALTO • Nivel de desempeño

	<p>Est. 3: Desplazamiento lateral entre dos conos a 6 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est. 4: Salto a un apoyo 3 repeticiones por pie. • Est. 5: Salto de longitud sin carrera de impulso. <p>MANIPULACIÓN estaciones 6 al 10 (35 min):</p> <p>Est. 6: Botar pelota con una mano 5 botes consecutivos.</p> <p>Est. 7: Recibir con las manos pelota lanzada desde 3 m.</p> <p>Est. 8: Golpear pelota estática con bate.</p> <p>Est. 9: Lanzar por encima del hombro hacia una diana.</p> <p>Est. 10: Lanzar por el suelo (rodamiento) hacia un blanco.</p> <p>Docente completa ficha TGMD-2: BAJO / MEDIO / ALTO por estudiante.</p>	total al cierre de ficha
<p>Cierre</p> <p>10 min</p>	<p>Vuelta a la calma: respiración y estiramiento en círculo.</p> <p>Reflexión grupal: '¿Qué actividad te resultó más fácil? ¿Más difícil?'</p> <p>Comunicar que los resultados orientarán las clases del bloque.</p> <p>Motivación: 'Este es el punto de partida; lo importante es mejorar juntos.'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas TGMD-2 recogidas y archivadas • Lista de asistencia completada

SEMANA 2 Reconocimiento corporal y calentamiento activo		
Objetivo de la semana: Activar el cuerpo y explorar las capacidades motrices básicas mediante juegos lúdicos de calentamiento, partiendo de los resultados del diagnóstico.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	<p>Socializar brevemente los resultados generales del pre-test (sin calificaciones individuales).</p> <p>Dinámica 'El espejo humano': en parejas, imitar movimientos del compañero.</p> <p>Calentamiento activo: trote libre, estiramientos guiados con música.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar las normas de seguridad para el bloque de prácticas gimnásticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación informal de actitud y disposición • Registro de participación
Parte Central 70 min	<p>Estación 1: Equilibrio estático pararse en un pie con variantes de brazos.</p> <p>Estación 2: Rodadas en colchoneta (rol adelante asistido).</p> <p>Estación 3: Saltos con piernas juntas sobre aros en el suelo.</p>	<p>Observación directa: ejecución y seguridad</p> <p>Participación activa en el circuito</p>

	<p>Estación 4: Desplazamiento lateral entre conos con variantes de velocidad.</p> <p>Circuito rotativo cada 7 minutos; docente asiste y corrige posturas.</p> <p>Juego 'Cadena de movimientos': cada estudiante añade un gesto gimnástico.</p>	
<p>Cierre</p> <p>10 min</p>	<p>Vuelta a la calma: respiración profunda y estiramiento.</p> <p>Reflexión: '¿Qué movimiento fue más difícil? ¿Por qué?'</p>	<p>Ficha de autoevaluación completada</p> <p>Colchonetas, aros, música</p>

SEMANA 3 Destrezas de equilibrio y coordinación		
Objetivo de la semana: Desarrollar el equilibrio dinámico y estático a través de variantes de ejecución gimnástica con apoyo de pares.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	Juego 'El semáforo del movimiento': correr, saltar o equilibrarse según la señal. Calentamiento articular: cuello, hombros, caderas, tobillos. Recordar normas de seguridad en colchoneta.	Observación informal Registro de asistencia
Parte Central 70 min	Actividad 1: Equilibrio sobre bancos suecos caminar adelante y hacia atrás. Actividad 2: Rol adelante con piernas separadas y piernas juntas (variantes). Actividad 3: Saltos con media vuelta sobre colchoneta (asistidos). Trabajo en tríos: uno ejecuta, uno asiste, uno observa y da retroalimentación.	Roles con variantes ejecutados

	Juego 'Gymkhana de equilibrio': recorrido por estaciones con puntos.	
Cierre 10 min	Coevaluación entre pares sobre ejecución técnica. Estiramiento y técnica de respiración diafragmática. Reflexión: '¿Cómo ayudó el compañero a mejorar?'	Colchonetas, conos

SEMANA 4 Acrobacias básicas y trabajo cooperativo		
Objetivo de la semana: Explorar acrobacias simples (roles, tomas y agarres) con seguridad y apoyo activo de pares.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	Juego 'Policías y acróbatas': correr y adoptar posiciones gimnásticas al escuchar señal. Movilidad de columna vertebral y estiramiento de isquiotibiales. Demostración de rol adelante y hacia atrás por el docente.	Observación informal Normas de seguridad repasadas
Parte Central 70 min	Actividad 1: Rol adelante individual, luego en parejas con toma de mano. Actividad 2: Rol hacia atrás asistido por el docente y por un par. Actividad 3: Posición de 'vela' (parada de hombros) con apoyo de compañeros. Secuencia grupal: rol + salto + equilibrio (creada en pequeños grupos).	Trabajo cooperativo observado

	Presentación de secuencias grupales.	
Cierre 10 min	Evaluación formativa grupal: '¿Se respetaron las medidas de seguridad?' Estiramiento de espalda y columna. Diario de clase: un logro y un aspecto a mejorar.	Colchonetas grandes

SEMANA 5 Destrezas con objetos: saltos, lanzamientos y recepciones		
Objetivo de la semana: Vincular las habilidades gimnásticas con el manejo de objetos mediante circuitos dinámicos y cooperativos.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	Juego 'La pelota caliente': mantener el balón en el aire entre todo el grupo. Activación: skipping, carrera lateral, sentadillas con salto.	Observación informal Registro de participación
Parte Central 70 min	Estación 1: Saltos sobre cuerdas con variantes (pies juntos, un pie, giro). Estación 2: Lanzamiento y recepción de pelota con un compañero en movimiento Estación 3: Equilibrio caminando con objeto en la cabeza (libro o bolsita). Estación 4: Rol adelante seguido de recepción de pelota lanzada por un par. Rotación cada 7 minutos entre estaciones.	Escala de valoración: coordinación ojo-mano Saltos con variantes ejecutados

Cierre 10 min	Juego cooperativo 'El tren gimnástico': secuencia grupal enlazada. Vuelta a la calma con respiración.	Autoevaluación completada Pelotas, cuerdas, aros, conos, colchonetas
------------------------------------	--	--

SEMANA 6 Creación de secuencias gimnásticas grupales		
Objetivo de la semana: Diseñar y ensayar secuencias gimnásticas grupales combinando las destrezas aprendidas durante el bloque.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	Repaso visual: galería de movimientos aprendidos con tarjetas ilustradas. Calentamiento libre dirigido por un estudiante voluntario. Formación de grupos de 4–5 estudiantes para la secuencia final.	Observación informal Registro de grupos formados
Parte Central 70 min	Fase de creación (20 min): diseñar secuencia de 5 elementos salida, rol, equilibrio, salto y elemento libre. Fase de ensayo (30 min): práctica con música; docente circula y apoya. Fase de ajuste (20 min): correcciones de seguridad y fluidez entre grupos. Mini presentación de avances con retroalimentación positiva entre grupos.	Heteroevaluación: creatividad y trabajo en equipo Ficha de planificación de secuencia

<p>Cierre</p> <p><i>10 min</i></p>	<p>Reflexión colectiva: '¿Qué decisiones tomaron como grupo?'</p> <p>Estiramiento guiado por un estudiante.</p> <p>Completar ficha de planificación para la sesión siguiente.</p>	<p>Ficha de planificación archivada</p> <p>Colchonetas, música, tarjetas de movimientos</p>
---	--	---

SEMANA 7 Presentación de secuencias y práctica integradora		
Objetivo de la semana: Presentar las secuencias gimnásticas grupales y demostrar el avance individual y colectivo del bloque.		
MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial 20 min	Calentamiento final dirigido por estudiantes (por turnos de grupo). Preparación del espacio de presentación: colchonetas y música. Recordatorio de la rúbrica de evaluación y criterios de presentación.	Observación informal Espacio preparado y seguro
Parte Central 70 min	Presentación de secuencias gimnásticas grupales (5–6 min por grupo). Docente registra observaciones para retroalimentación individual. Ronda de preguntas: '¿Qué fue lo más difícil de aprender?' Actividad integradora 'Olimpiada interna': cada grupo muestra su elemento estrella.	Cámara / registro de video

	Juego libre gimnástico: combinación espontánea de lo aprendido.	
Cierre 10 min	<p>Retroalimentación colectiva e individual del docente.</p> <p>Celebración del aprendizaje: aplauso grupal y reconocimiento de logros.</p> <p>Anuncio del post-test de la próxima semana.</p>	<p>Rúbricas entregadas</p> <p>Colchonetas, música, fichas de evaluación</p>

SEMANA 8

POST-TEST: Aplicación del TGMD-2 (Evaluación Final)

Objetivo de la semana: Reevaluar el nivel de desempeño motriz de los estudiantes con el TGMD-2, comparar resultados con el pre-test y evidenciar el progreso alcanzado durante el bloque de Prácticas Gimnásticas.

MOMENTO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN / RECURSOS
Parte Inicial <i>20 min</i>	<p>Recordar el pre-test realizado en la Semana 1: '¿Qué hicimos ese primer día?'</p> <p>Motivación: 'Hoy veremos cuánto hemos mejorado juntos.'</p> <p>Calentamiento suave: trote, movilidad articular, activación muscular.</p> <p>Organizar el espacio con las 10 estaciones iguales al pre-test.</p> <p>Distribuir fichas de registro TGMD-2 al docente/auxiliar.</p>	<p>Observación de actitud y motivación</p> <p>Verificar comprensión de instrucciones</p>
Parte Central <i>70 min</i>	<p>LOCOMOCIÓN estaciones 1 al 5 (35 min):</p> <p>Est. 1: Correr mismo protocolo del pre-test.</p> <p>Est. 2: Salto horizontal con pies juntos desde línea marcada.</p>	<p>Ficha TGMD-2 post-test completada</p> <p>Comparación pre-test vs. post-test por estudiante</p>

	<p>Est. 3: Desplazamiento lateral entre dos conos a 6 m.</p> <p>Est. 4: Salto a un apoyo 3 repeticiones por pie.</p> <p>Est. 5: Salto de longitud sin carrera de impulso.</p> <p>MANIPULACIÓN estaciones 6 al 10 (35 min):</p> <p>Est. 6: Botar pelota con una mano 5 botes consecutivos.</p> <p>Est. 7: Recibir con las manos pelota lanzada desde 3 m.</p> <p>Est. 8: Golpear pelota estática con bate.</p> <p>Est. 9: Lanzar por encima del hombro hacia una diana.</p> <p>Est. 10: Lanzar por el suelo (rodamiento) hacia un blanco.</p> <p>Docente completa ficha TGMD-2 y compara con la ficha del pre-test.</p>	<p>Escala: BAJO / MEDIO / ALTO</p>
<p>Cierre</p> <p>10 min</p>	<p>Vuelta a la calma: respiración y estiramiento final.</p> <p>Socialización de resultados generales (avance del grupo).</p> <p>Reflexión final: '¿Qué aprendiste? ¿En qué mejoraste?'</p>	<p>Fichas pre-test y post-test archivadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla comparativa de resultados por estudiante elaborada

	Entrega de constancia simbólica de participación y logros del bloque.	
--	---	--

ANEXO 4

FOTOGRAFÍAS







