



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

Informe Final del Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de
Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA GIMNASIA RECREATIVA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL
CLUB DE ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL BÁSICO PELILEO”**

AUTOR: Paulina Elizabeth Sánchez Veloz

TUTORA: Lic. Msc. Rosita Gabriela Flores Robalino.

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Rosita Gabriela Flores Robalino en calidad de Tutora del presente trabajo de Investigación con el tema: “LA GIMNASIA RECREATIVA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL BÁSICO PELILEO” desarrollado por Paulina Elizabeth Sánchez Veloz, estudiante de la carrera de Cultura Física considero que el informe reúne con todo los requisitos científicos y reglamentarios para ser sometido a evaluación por parte del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



Firmado electrónicamente por:
**ROSITA GABRIELA
FLORES ROBALINO**

Lic. Msc. Rosita Gabriela Flores Robalino

C.C 1599438617

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Paulina Elizabeth Sánchez Veloz, declaro que los criterios emitidos y los demás aspectos que están relacionados con el tema: “LA GIMNASIA RECREATIVA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL BÁSICO PELILEO” son únicamente, legítimos y personales del autor; a excepción de las citas bibliográficas.



Paulina Elizabeth Sánchez Veloz C.C

1805119326

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO


Los docentes Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Trabajo de Investigación con el tema: “LA GIMNASIA RECREATIVA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL BÁSICO PELILEO” en razón que cumple con todas las disposiciones reglamentarias emitidas por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante las entidades pertinentes:

LA COMISIÓN



Lic. Julio Alfonso Mocha Bonilla
MIEMBRO 1



Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg
MIEMBRO 2

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico en primer lugar a Dios por llenarme de bendiciones y guiar mi camino.

A mi ángel de la guarda mi Mamacita Bachita que gracias a sus consejos que me brindo seguí adelante y se que desde el cielo ella está muy orgullosa de lo que he logrado.

A mis padres Manuel y Gladys que siempre fueron el pilar fundamental de mi vida y que gracias a sus consejos y motivación para seguir adelante me llevaron a cumplir una de mis metas.

A mis hermanos Daniel y Karina que siempre me han apoyado y han estado en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi esposo Italo quien fue parte fundamental en vida porque siempre me apoyo y estuvo conmigo dándome palabras de aliento para lograr terminar mi carrera universitaria.

Y por último a mi hija Ailyn que fue la mayor motivación para seguir adelante y de esta manera ser un ejemplo de esfuerzo y superación para ella.

Paulina Sánchez

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi tutora la Licenciada. Msc. Rosita Gabriela Flores Robalino y a los Docentes calificadores por su apoyo y contribución incondicional para el desarrollo y mejora del documento.

También debo agradecer a la Universidad Técnica de Ambato en especial a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por brindarme una buena educación con los mejores docentes pues esto me permitió lograr una de mis metas, la de obtener el título de Licenciada en Cultura Física.

Paulina Sánchez

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I.....	13
MARCO TEÓRICO	13
1.1 Antecedentes Investigativos	13
1.2 Objetivos	21
1.3 Hipótesis	22
1.4 Señalamiento de variables.....	22
CAPÍTULO II	23
METODOLOGÍA.....	23
2.1 MATERIALES	23
2.2 MÉTODOS	24
2.3 Modalidad de la Investigación.....	25
2.4 Nivel o tipo de investigación	26
2.5 Técnicas e instrumentos de investigación.....	27
2.6 MUESTRA	28
CAPÍTULO III	29
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
3.1 Análisis y discusión de los resultados de la encuesta aplicada	29
3.2 Análisis y discusión de los resultados de la ficha de valoración aplicada	39

3.3 Verificación de Hipótesis.....	42
CAPÍTULO IV	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
4.1 CONCLUSIONES	48
4.2 RECOMENDACIONES.....	49
PLAN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA RECREATIVA	50
BIBLIOGRAFÍA.....	62
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos Humanos.....	23
Tabla 2: Recursos Institucionales.....	23
Tabla 3: Recursos Materiales	24
Tabla 4: Recursos Económicos	24
Tabla 5: Actividad Física	29
Tabla 6: Motivación para realizar Actividad Física	30
Tabla 7: Control Motor	31
Tabla 8: Coordinación Motriz.....	32
Tabla 9: Gimnasia	33
Tabla 11: Rutina de Gimnasia Recreativa.....	35
Tabla 12: Practica de Gimnasia Recreativa.....	36
Tabla 13: La Gimnasia Recreativa en la coordinación	37
Tabla 14: La Gimnasia recreativa método para hacer ejercicio	38
Tabla 15: Ficha de valoración	40
Tabla 16: Frecuencia Observada.....	44
Tabla 17: Frecuencia Esperada	44
Tabla 18: Probabilidad de un valor	45
Tabla 19: Cálculo del Chi Cuadrado.....	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Actividad Física	29
Gráfico 2: Motivación para realizar Actividad Física.....	30
Gráfico 3: Control Motor	31
Gráfico 4: Coordinación Motriz.....	33
Gráfico 5: Gimnasia	34
Gráfico 6: Gimnasia Recreativa	35
Gráfico 7: Rutina de Gimnasia Recreativa.....	36
Gráfico 8: Practica de Gimnasia Recreativa	37
Gráfico 9: La Gimnasia Recreativa en la coordinación	38
Gráfico 10: La Gimnasia recreativa método para hacer ejercicio.....	39
Gráfico 11: Ficha de Valoración.....	41
Gráfico 12: Chi Cuadrado	46

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación tiene el objetivo de elaborar un plan de ejercicios de Gimnasia Recreativa para mejorar la coordinación motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico Pelileo, este plan se ejecutó 3 días a la semana (lunes, miércoles y viernes) con una duración de 45 minutos. Debido a que se utiliza música para motivar a los adultos mayores, la investigación presenta un enfoque cuali-cuantitativo, ya que para la recolección de datos se utilizó los instrumentos como son: la encuesta y la observación a través de una ficha de valoración, involucrando una población de estudio de 20 adultos mayores. Se realizó la encuesta para poder valorar la actividad física, en este caso para conocer si practicaban los adultos algún tipo de gimnasia y la ficha de valoración que se empleó fue para evaluar la coordinación motriz y saber cuál es el rango que tiene cada adulto mayor al ejecutar diferentes actividades en su diario vivir, para esta ficha se utilizó el Test 3JS adaptando los ejercicios a la edad de la población en estudio. Se pudo concluir que la gimnasia recreativa si permite mejorar la coordinación motriz a través del plan de ejercicios establecidos en la investigación.

PALABRAS CLAVES: PLAN DE EJERCICIOS, GIMNASIA RECREATIVA, COORDINACIÓN MOTRIZ, ACTIVIDAD FÍSICA.

ABSTRACT

This research has to develop a Recreational Gymnastics exercise plan to improve motor coordination of the Elderly Club of Hospital Básico Pelileo, this plan was executed 3 days a week (Monday, Wednesday and Friday) with a duration of 45 minutes. Due that used the music to motivate the elderly, the research presents is quali-quantitative approach, since instruments such as the survey and observation wich was used for the collection of data through an evaluation form, involving a study population of 20 older adults. The survey was used in order to value physical activity, In this case, to know if the adults practiced some type of gymnastic and the evaluation was used to evaluate the motor coordination and to know what is the range that each older adult when they do different activities in their daily lives, For this proyect, I used the 3JS Test, adapted to exercises of the age of the study population. In conclusión, the recreational gymnastics will improve the motor coordination through the exercise plan proposed in this research.

KEY WORD: EXERCISE PLAN, RECREATIONAL GYMNASTICS, MOTOR COORDINATION, PHYSICAL ACTIVITY.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Con previa revisión de fuentes bibliográficas, estudios realizados artículos científicos y tesis, ayudarán para el desarrollo y análisis del presente proyecto. En el ámbito internacional y nacional existen:

Lo expuesto por (Uusi-Rasi, Sievänen, Heinonen, & Kannus, 1999) en su investigación con el tema “Gimnasia recreativa a largo plazo, uso de estrógenos y factores de riesgo seleccionados para las fracturas osteoporóticas” el objetivo principal fue estudiar si la gimnasia se une con los huesos para la mejora de la fuerza muscular y el equilibrio del cuerpo, en conclusión, la gimnasia recreativa ayudo aumentar la masa ósea y el rendimiento muscular para así prevenir fracturas de los adultos mayores que están relacionadas con las caídas.

En base a los autores (Karachle, Dania, & Venetsanou, 2017) en un estudio reciente sobre los “Efectos de un programa de gimnasia recreativa sobre la competencia motriz de los niños pequeños” el objetivo de esta investigación fue asociar el nivel de competencia motora con el funcionamiento y la práctica de actividad física a corto y a largo plazo en un programa recreativo de 6 meses, en esta investigación la población fue de 34 niños entre los 3 y 7 años; en conclusión el programa de gimnasia recreativa fue un éxito ya que incentivó a los niños a practicar actividad física y mejoró su estilo de vida.

Según (Rosado Álvarez & Espinoza Burgos, 2018) con su investigación “Vida y salud con la gimnasia para adultos mayores” el objetivo fue dar a conocer el impacto de la gimnasia en los adultos mayores par que ellos realicen actividad física, en la investigación se trabajó con una población de 20 adultos mayores; podemos concluir que, la población de estudio tuvo una mejoría en la marcha y el equilibrio gracias a la práctica de la gimnasia.

Según la investigación realizada por (Vidarte Claros, Álvarez, & Parra Sánchez, 2018) con el tema “Coordinación motriz e índice de masa corporal en escolares de seis ciudades colombianas” fue realizada para conocer los trastornos en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños cuando ellos ejecutan actividades motrices, el objetivo de esta investigación fue correlacionar la coordinación motriz con el índice de Masa corporal en niños entre 10 y 12 años de diferentes ciudades; se puede concluir de esta investigación que existen diferencias entre la coordinación motriz, el índice de masa corporal y las variables de estudio en todos los grupos de la población de estudio.

Para (Samaniego, Revelo, Sandoval, Villa González, & Barranco Ruiz, 2017) en su estudio con el tema “Efecto de una intervención basada en un programa de danzaterapia y ejercicios del programa Brain Gym sobre la coordinación motriz en personas mayores” el objetivo de este estudio fue saber cuál es el efecto de una intervención de un programa de danzaterapia complementando con un programa de Brain Gym en la coordinación motriz de las personas mayores. Para este estudio se utilizó una población de 23 adultos mayores que se encuentran situados en la etapa de envejecimiento senil, además este estudio tiene una duración de seis meses en los mismos que se evaluó la coordinación óculo -manual, etc; en conclusión, se pudo decir que gracias a la intervención de los programas realizados hubo un gran incremento mejora en la coordinación motriz de los adultos mayores.

Al proponer como objetivo un programa de juegos recreativos para consolidar la lateralidad (Mocha-Bonilla, J, Barquín, C., & Castro, W.2018) aplican un estudio cuasi experimental con una muestra de 60 niños, como instrumento se utilizó el test de Harris, los resultados muestran que luego de la aplicación del programa de intervención de juegos recreativos se encontraron resultados significativos en las preferencias manual, podal ocular y auditiva.

En un estudio realizado por (Robalino Coque, 2020) con el tema “La coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos a y b de la Unidad Educativa. Capitán Giovanni calles” el objetivo fue analizar la coordinación de los estudiantes en la práctica de gimnasia básica la misma que tuvo como muestra a 67 estudiantes dando como resultado una mejoría en su coordinación

debido que se aplicó una guía de ejercicios.

DEPORTE

Para (Máxima Uriarte, 2020) Hay ciertos tipos de deportes competitivos regulados los denominamos deportes y su práctica estimula las habilidades físicas, mentales y sociales de quienes practican deportes. En cierto sentido, se diferencian de los juegos porque requieren entrenamiento, concentración y un cierto rango de habilidades, y se consideran una disciplina más allá del entretenimiento (Información y Características del Deporte, s.f.).

BENEFICIONES DEL DEPORTE

Según (Raffino, 2020) existen diferentes beneficios del deporte como son:

- Regula la presión arterial
- Reduce la grasa corporal
- Aumenta la masa corporal
- Mejora la postura
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Permite adquirir buenos hábitos.

De acuerdo con los beneficios antes mencionados la actividad física tanto deportiva como recreativa ayudarán no solo al organismo sino también al cuerpo humano de forma física y/o mental, en este caso podemos decir que la actividad física es primordial en cualquier edad para fortalecer los músculos y huesos, dentro de esta investigación los beneficiados serán los adultos mayores puesto que realizaran Gimnasia recreativa para mejorar su coordinación motriz y lograr que ellos se motiven al realizar actividad física obteniendo una calidad de vida óptima (Sánchez, y otros, 2009).

GIMNASIA

Según (Wikipedia, la enciclopedia libre) la gimnasia es una actividad física que permite fortalecer y mantener una buena condición física a través de ejercicios establecidos, dentro de la gimnasia existen varias modalidades que requieren de equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control de todo el cuerpo.

“La gimnasia es una disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas que emplean ejercicios físicos, esta puede ser considerada como deporte o recreativa” (Pérez Porto & Gardey, 2009).

“La gimnasia es una disciplina deportiva que se ejecuta en secuencias sistemáticas de ejercicios físicos en donde se desarrollan habilidades corporales tales como la fuerza o la elasticidad” (Raffino, 2020).

La gimnasia en la actualidad está regida por la Federación Internacional de Gimnasia, la misma que se compone de diferentes disciplinas:

- **Gimnasia Rítmica:** Dentro de esta gimnasia se utiliza elementos de danza y de ballet, además lleva música de fondo;
- **Gimnasia Acrobática:** Esta gimnasia se practica en grupo, aquí se emplean acrobacias por tal motivo se requiere fuerza, coordinación, precisión y mucha confianza en cada uno de los integrantes;
- **Gimnasia Aeróbica:** Los movimientos provienen del aerobio y los mismos tienen variaciones de intensidad;
- **Gimnasia Artística:** En esta gimnasia se emplean coreografías similares a las anteriores y tienen movimientos de alta velocidad (Raffino, 2020).

GIMNASIA RECREATIVA

Esta gimnasia está diseñada para niños con el objetivo de aprender habilidades gimnásticas básicas para mantener la forma, aumentar la fuerza y flexibilidad (Raffino, 2020)

La Gimnasia Recreativa en los niños comienza en forma de juego, es decir, desde que el niño empieza a correr, saltar, trepar, balacear y equilibrarse lo cual permite que obtenga fuerza y flexibilidad además adopta una correcta postura corporal; la influencia del juego en la gimnasia es muy importante para el desarrollo de la preparación física para poder explotar al máximo las capacidades que tiene un niño a estas edades (Meráz, 2020)

Según (Gómez López, 2005) la gimnasia recreativa se vuelve más importante en la edad adulta y se convierte en uno de los deportes preferidos por estas personas debido a que ayuda al mantenimiento y fortalecimiento de los músculos del cuerpo.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA RECREATIVA

El objetivo de la gimnasia recreativa es mejorar la calidad de vida a nivel físico y emocional en niños o en adultos mayores, puesto que al realizar esta actividad con el fin de recrear y generar diversión.

Según (Vallano, 2013) los beneficios de la práctica de gimnasia recreativa son:

- Ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo.
- Permite la auto realización.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla el sentido del ritmo.
- Mejora la estabilidad emocional de cada individuo.

PSICOMOTRICIDAD

Para (Berruezo, 2000) la psicomotricidad desde la antigüedad según el pensamiento de Descartes los seres humanos están compuestos de dos entidades distintas: por un lado, su realidad física y por el otro decimos que está relacionado con actividades de la mente, psicología, alma o espíritu del cerebro y sistema nervioso.

Como su nombre indica, las habilidades psicomotoras intentan combinar dos elementos: mente y motivación. Básicamente se refiere al ejercicio, pero también tiene connotaciones psicológicas más allá de la biomecánica. Las habilidades psicomotoras, está relacionadas con el movimiento humano en sí, pero relacionado con la comprensión del movimiento. Además, la psicomotricidad puede percibir actitudes deportivas humanas y actitudes

importantes específicas de la actitud.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad tiene como objetivo general, proponer pruebas psicológicas para desarrollar o reconstruir las habilidades del individuo por medio de métodos físicos, es decir a través del movimiento, la postura, el movimiento y los gestos. Incluso podemos decir que pretende llegar al tema en todos los aspectos como es el deporte, lo social, emocional y la cognición intelectual (Berruezo, 2000).

Para (Berruezo, 2000) la práctica de la psicomotricidad se ha desarrollado a través de métodos educativos y clínicos (reeducación o terapia psicomotora). La evolución normal de un individuo en sus primeras etapas generalmente es desde el nacimiento hasta los 8 años de edad. Esta habilidad psicomotora educativa suele estar dirigida en la escuela.

Según (Berruezo, 2000) La psicomotricidad trabaja 3 aspectos importantes que se detallan a continuación:

- **La Sensomotricidad:** Es aquella que educa las habilidades motoras sensoriales para las habilidades sensibles. Partiendo de la sensación espontánea del propio cuerpo, y esta trata de abrir el nervio que envía la mayor cantidad de información posible al cerebro.
- **La Perceptomotricidad:** Son las habilidades motoras de percepción, es decir, debe educar la capacidad de percepción. Es necesario organizar la información que brindan nuestros sentidos e integrarla en el esquema de percepción que le da significado.
- **La Ideomotricidad:** Es aquella que tiene la capacidad de formar representantes simbólicos. Una vez que el cerebro tiene una gran cantidad de información y está correctamente estructurado y organizado de acuerdo con la situación real, puede hacer que el cerebro mismo organice y guíe sin la ayuda de elementos externos.

CONTENIDOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Según (Berruezo, 2000) la psicomotricidad tiene diferentes contenidos tales como:

1. **La Función Tónica:** Básicamente hablando, el tono se define como la ligera

contracción permanente en la que el músculo estriado tiene el propósito de servir de base para las actividades deportivas y posturales. Además, tener un cambio de expresión de tono depende de la postura y el movimiento. Los músculos pueden ir desde contracciones exageradas hasta contracciones estáticas (hipotónicas).

2. **La postura y el equilibrio:** La postura y equilibrio los dos juntos constituyen el sistema postural. El sistema postural es un conjunto de estructuras anatómicas funcionales (componentes, órganos y equipos) diseñadas para mantener la relación física con el propio cuerpo y el espacio, a fin de obtener habilidades definidas o útiles, además habilita el aprendizaje.
3. **El esquema corporal:** Es la organización de todos los sentidos relacionados con el propio cuerpo (principalmente tacto, visión y propiocepción, es decir, está relacionado con datos del mundo exterior y juega un papel importante en el desarrollo infantil, porque la organización constituye el punto de partida para las diversas posibilidades de acción.
4. **Coordinación Motriz:** La coordinación motora es realizar acciones que involucren variedad de deportes que implican las actividades de ciertas partes de músculos, órganos o grupos, y la inhibición de otras partes del cuerpo.

COORDINACIÓN

La coordinación se hace notable en varios aspectos de la vida humana, es decir nos podemos imaginar principalmente en espacios empresariales y profesionales en los que podemos decir que se suma gran importancia de lograr una adecuada coordinación en las diferentes partes de la institución o compañía, ejemplo en la parte administrativa con la contable, etc, para así lograr un performance satisfactorio (Mesonero, 2010).

La coordinación motriz fina es aquella que compromete: las manos, pies y dedos, además, se refiere a las destrezas que tienen dichas partes de manera individual o entre ellas y la coordinación motriz gruesa es aquella que compromete a todos los músculos grandes del cuerpo para realizar movimientos generales grandes (Mesonero, 2010).

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado (Schreiner, 2002).

La coordinación es la capacidad mediante una interrelación entre el SNC y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logra un perfecto juego entre los músculos agonistas y antagonistas en función del movimiento pretendido (Romero, 2000).

COORDINACIÓN MOTRIZ

Para (Caminero, 2006) la coordinación motriz es el conjunto de capacidades que permiten al ser humano tener un proceso de control del movimiento para realizar desplazamientos en las actividades que realicen.

La coordinación motriz ayuda a ejecutar acciones que implican diferentes movimientos del cuerpo en donde intervienen varios órganos o grupos musculares, es decir la coordinación motriz tiene un crecimiento mental y corporal para el desarrollo óptimo de la persona (Mélich, 2020).

La coordinación motriz permite a la persona desplazarse, manipular objetos e interactuar con los demás ya que esta se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos que son capaces de coordinar los movimientos de los músculos del cuerpo para de esta manera realizar diversas maneras (Coelho & Chen, 2020)

Para (Coelho & Chen, 2020) la coordinación motriz tiene un papel importante dentro del deporte porque gracias a ella el deportista puede aprender y desarrollar diversas habilidades físicas dentro de la actividad deportiva que practique.

Según (Villada Hurtado & Vizuet Carrizosa, 2003) la coordinación motriz es la capacidad de realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria implicando a diferentes segmentos corporales.

“La coordinación motriz se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir los impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos de las extremidades del cuerpo para poder realizar diversas actividades” (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, & Parra Sánchez, 2018).

La coordinación motriz es aquella conducta que controla el movimiento, la postura y el equilibrio, esto quiere decir que se debe tener el control y conocer el propio cuerpo además de los planos y ejes en el que este se mueve o se desplaza (Villada Hurtado & Vizuet Carrizosa, 2003).

Características del Movimiento y la Coordinación

Para (Villada Hurtado & Vizúete Carrizosa, 2003) el movimiento coordinado es el responsable de facilitar la acción motriz para las actividades que se realice de forma fluida y segura, para conseguir esta acción se debe tener en cuenta la precisión y el equilibrio en el movimiento. Por su parte (Bonilla, 2018) mencionan que la motricidad gruesa es fundamental trabajar en la etapa infantil, ya que por medio de ella se afianzan las futuras habilidades y destrezas en la edad adulta, los cuales son conocidos como habilidades motrices.

Dentro de la Coordinación motriz tenemos algunos tipos:

- **Coordinación Dinámica General:** Se encarga de regular los movimientos corporales globales, además es la base de las habilidades motrices, es decir, este tipo de coordinación exige el movimiento de todo el cuerpo. Según (Berruezo, 2000) dentro de la coordinación dinámica podemos encontrar los desplazamientos, el gateo, etc.
- **Coordinación Óculo-segmentaria:** Emplea la vista y el segmento corporal;
- **Coordinación Óculo-manual:** Este tipo de coordinación emplea todos los movimientos con las extremidades superiores;
- **Coordinación Óculo-pédica:** Este tipo de coordinación utiliza los movimientos de las extremidades inferiores (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2017).

1.2 Objetivos

Objetivo General

- Determinar los beneficios de la Gimnasia recreativa mediante un plan de ejercicios que mejoren la coordinación motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico de Pelileo.

Objetivos Específicos

- Analizar el tipo de Gimnasia que realizan los Adultos Mayores del Hospital Básico de Pelileo.
- Evaluar la Coordinación Motriz de los Adultos Mayores del Hospital Básico de Pelileo.
- Crear un plan de ejercicios de Gimnasia recreativa en el club de Adultos Mayores del Hospital Básico de Pelileo.

1.3 Hipótesis

“La Gimnasia Recreativa permitirá mejorar la Coordinación Motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico Pelileo”

1.4 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Gimnasia Recreativa

Variable Dependiente: Coordinación Motriz

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

2.1.1 Recursos Humanos

Descripción	Cantidad
Adultos mayores	20
Entrenador	1

Tabla 1: Recursos Humanos

Elaborado por: Paulina Sánchez

2.1.2 Recursos Institucionales

Descripción	Cantidad
Registro de los adultos mayores	20

Tabla 2: Recursos Institucionales

Elaborado por: Paulina Sánchez

2.1.3 Recursos Materiales

Descripción	Cantidad	Costo
--------------------	-----------------	--------------

Laptop / internet	1	\$ 0,00
Balones	20	\$ 20,00
Ulas - ulas	20	\$ 25,00
Palos de escoba	20	\$ 10,00
Silbato	1	\$ 15,00
Materiales de oficina	5	\$ 12,75
TOTAL		\$ 82,75

Tabla 3: Recursos Materiales

Elaborado por: Paulina Sánchez

2.1.4 Recursos Económicos

Descripción	Valor
Impresiones	\$ 5
Empastados	\$ 20
TOTAL	\$ 25

Tabla 4: Recursos Económicos

Elaborado por: Paulina Sánchez

2.2 MÉTODOS

Para el desarrollo de la investigación es fundamental aplicar métodos investigativos que permitan obtener información, con el fin de identificar una mejor alternativa de la gimnasia recreativa que consista en mejorar la Coordinación Motriz en los adultos mayores.

2.2.1 Enfoque

Esta investigación tendrá un enfoque Cualitativo - cuantitativo. Es cuantitativo porque se obtendrán valores numéricos, análisis de datos medibles y no medibles con la finalidad de obtener resultados veraces y Cualitativo porque se podrá analizar e interpretar los resultados de las cualidades de los adultos mayores.

De acuerdo con Hernández (2017), el enfoque cualitativo – cuantitativo representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 534).

2.3 Modalidad de la Investigación

2.3.1 Investigación – pre experimental

Se utilizará la investigación pre - experimental en donde el grupo involucrado serán los adultos mayores, este tipo de investigación es útil por lo que permitirá tener un acercamiento al problema a investigar sin modificarlo ni alterarlo, y se va a evaluar la coordinación motriz de los adultos mayores.

Según (Ávila Baray, 2006) la investigación pre experimental se analiza a una sola variable y en este caso no necesita ningún control.

2.3.2 Investigación Bibliográfica-documental

Esta investigación es bibliográfica porque se revisará material bibliográfico como: artículos científicos, tesis, etc. Servirá para la recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de la información, La investigación bibliográfica- documental permitirá describir las variables de la investigación de tal manera que se profundizará las

opiniones de los diversos autores a cerca la Gimnasia recreativa y la Coordinación motriz de los adultos mayores.

2.3.3 Investigación -acción

Para (Latorre, 2007) la investigación – acción es la necesidad de integrar la acción, este tipo de investigación se ocupa del estudio de una problemática específica, el propósito fundamental será aportar con información de gimnasia recreativa adecuada que ayude en la coordinación motriz de los adultos mayores.

2.4 Nivel o tipo de investigación

2.4.1 Descriptivo

Esta investigación detalla las variables de estudio que permitirá la recolección de datos, los mismos que ayudarán a identificar las características más dominantes del club de Adultos Mayores para lograr así la solución del problema.

Para (Morales, 2012) la investigación descriptiva es conocer las condiciones, hábitos y cualidades sobresalientes de cada adulto mayor mediante la descripción exacta de las actividades físicas que realizan interpretando de esta manera la realidad de los hechos.

2.4.2 Explicativo

Esta investigación nos ayudará a explicar por qué ocurre el problema, en este caso la coordinación motriz en los adultos mayores y como les afecta en la vida cotidiana o al momento de realizar algún tipo de actividad física. Además, se podrá relacionar las dos variables de la investigación y de esta manera saber cómo influye la Gimnasia recreativa en la coordinación motriz del club de Adultos Mayores.

Según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) la investigación explicativa es la descripción de las causas o los fenómenos que se estudian, es decir, explora las causas del problema que tiene la población de estudio.

2.5 Técnicas e instrumentos de investigación

2.5.1 Encuesta

La encuesta puede tener preguntas abiertas o cerradas, las mismas que servirán para recopilar datos e información del problema o de la situación, esta será aplicada a los adultos mayores del Hospital Básico Pelileo para conocer la relación entre coordinación motriz y la Gimnasia Recreativa, con el fin de obtener mejores resultados para la investigación, cabe mencionar que la encuesta se realizará de forma presencial puesto que todos los adultos mayores no cuentan con servicio de internet y no manejan computador. Para (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) la encuesta es un conjunto de preguntas con relación a una o más variables a medir.

2.5.2 Observación

La técnica de observación es una técnica de investigación que se aplica a través del instrumento de guía de observación, mediante la cual se observará características específicas de los fenómenos, hechos y situaciones vinculados a la gimnasia recreativa y la influencia en la coordinación motriz de los adultos mayores.

Según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) la observación es un medio para recolectar datos de una manera sistemática y confiable de situaciones o comportamientos de la población de estudio que se pueden observar de manera directa o indirecta.

2.6 MUESTRA

La muestra que se ha tomado como referencia es de 20 adultos mayores.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados de la encuesta aplicada.

1. ¿Le dificulta realizar alguna de estas actividades físicas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar	3	15%
Trotar	14	70%
Bailar	0	0%
Hacer ejercicio	3	15%

Tabla 5: Actividad Física

Elaborado por: Paulina Sánchez

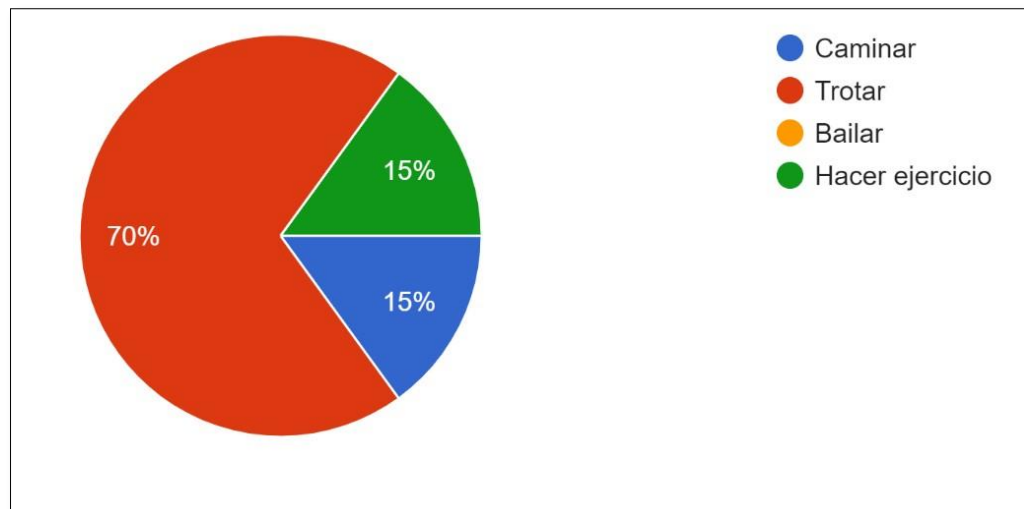


Gráfico 1: Actividad Física

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del 100% de Adultos Mayores encuestados el 70% respondió que la actividad física que más le dificulta realizar es el trote, el 15% manifestó que hacer ejercicio es lo que más le dificulta hacer, mientras que al otro 15% restante le dificulta caminar. Lo que demuestra que trotar es la actividad física que más dificulta realizar a los Adultos Mayores por motivos de la edad y que tienen dolores en sus rodillas.

2. ¿Cuándo realiza algún tipo de actividad física le gusta acompañarle con música?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	95%
No	1	5%

Tabla 6: Motivación para realizar Actividad Física

Elaborado por: Paulina Sánchez

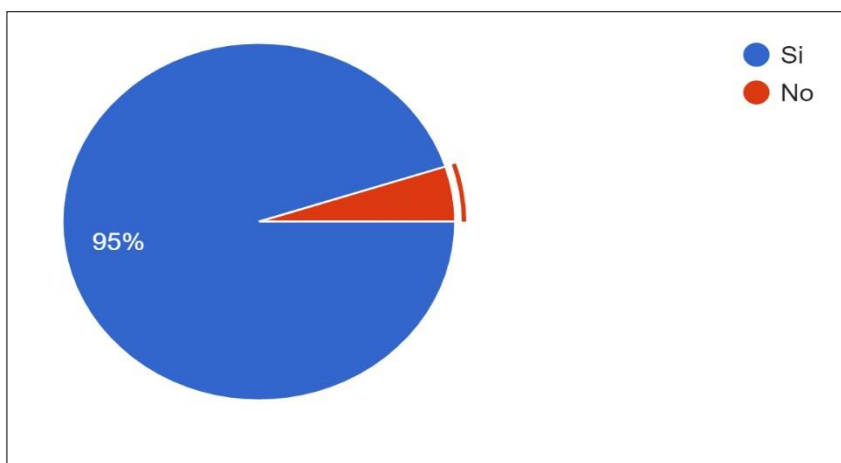


Gráfico 2: Motivación para realizar Actividad Física

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del total de encuestas realizadas a los Adultos Mayores el 95% consideró que para realizar actividad física le gusta acompañarle con música, mientras el 5% dijo que no. Por lo tanto, podemos decir que al realizar actividad física acompañada de música los Adultos Mayores se sienten motivados y disfrutan realizar las actividades.

3. ¿Al realizar actividades de la vida diaria tiene control motor en sus movimientos (óculo-manual)?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	75%
No	5	25%

Tabla 7: Control Motor

Elaborado por: Paulina Sánchez

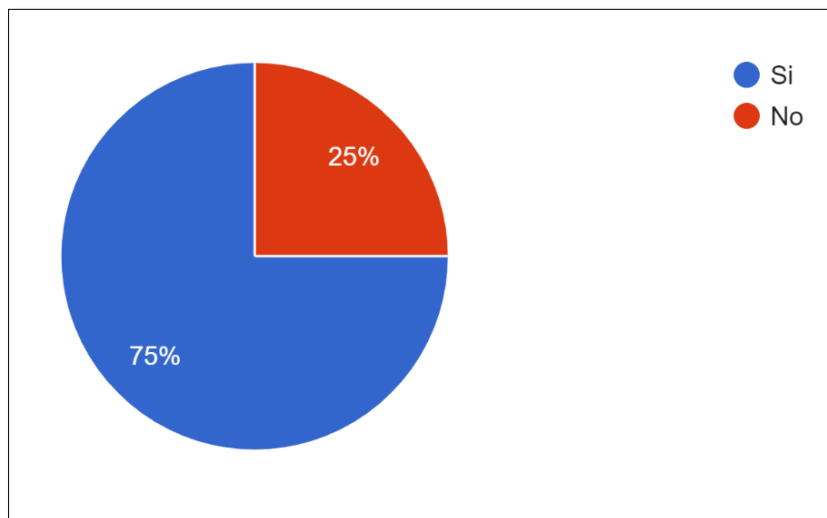


Gráfico 3: Control Motor

Elaborado por: Paulina Sánche

Análisis e interpretación

Un aspecto importante es saber si los adultos mayores tienen control motor con sus movimientos ojo-mano al momento de desempeñar las actividades de la vida diaria; en donde el 75% respondieron positivamente, mientras que el 25% negativamente. Lo que nos quiere decir que la mayoría de los adultos mayores tienen buena coordinación en sus movimientos y el resto tienden a des coordinar en algunos movimientos y les dificulta ejecutar los movimientos.

4. ¿Cómo califica su coordinación en los movimientos de su cuerpo al realizar las actividades?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Bueno	13	65%
Regular	7	35%
Malo	0	0%

Tabla 8: Coordinación Motriz

Elaborado por: Paulina Sánchez

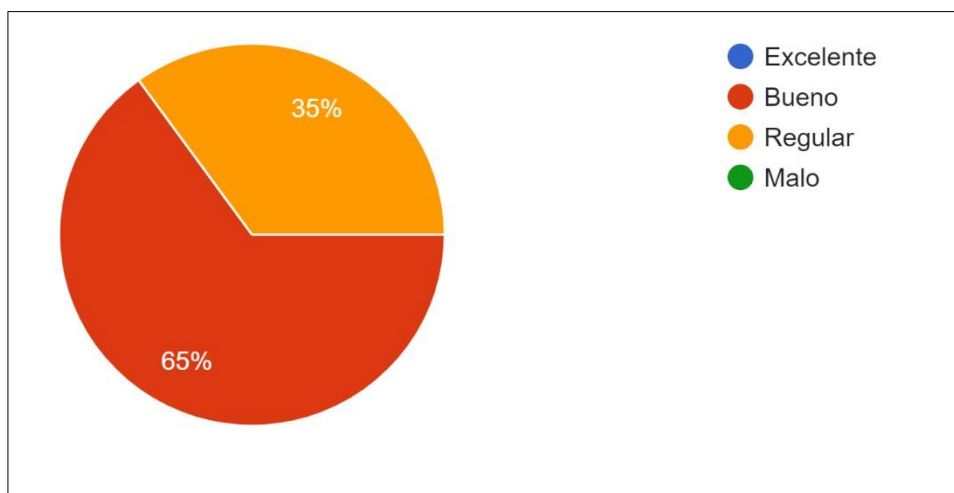


Gráfico 4: Coordinación Motriz

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

De los 20 Adultos Mayores encuestados el 65% respondió que tiene buena coordinación en sus movimientos al momento de realizar las actividades, mientras que el 35% manifestó que su coordinación es regular debido que tienen dificultades para ejecutar algún movimiento.

5. ¿Realiza usted alguna actividad física como Gimnasia?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	25%
No	15	75%

Tabla 9: Gimnasia

Elaborado por: Paulina Sánchez

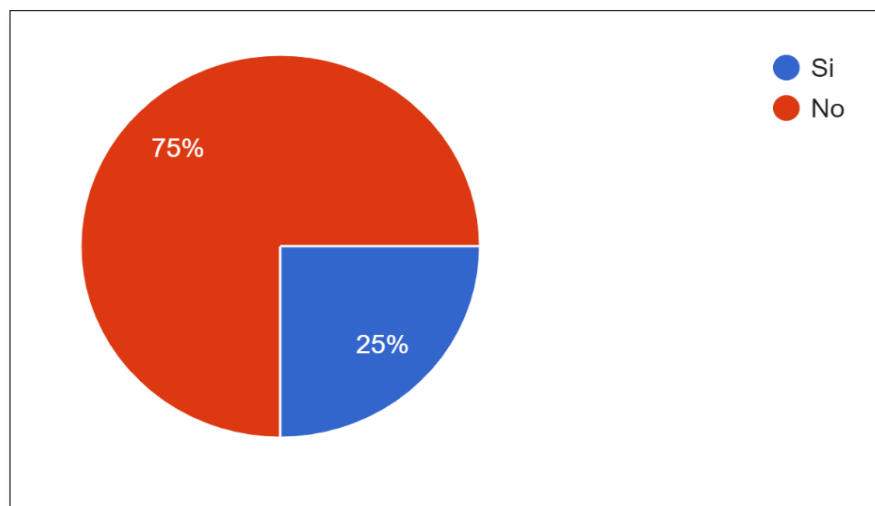


Gráfico 5: Gimnasia

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 75% respondió negativamente y el 25% positivamente. Lo que se deduce que las personas que respondieron negativamente no realizan ningún tipo de gimnasia dentro del establecimiento, mientras que el resto si realizan este tipo de actividad fuera del establecimiento.

6. ¿Conoce usted que es la Gimnasia Recreativa?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	5%
No	19	95%

Tabla 10: Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

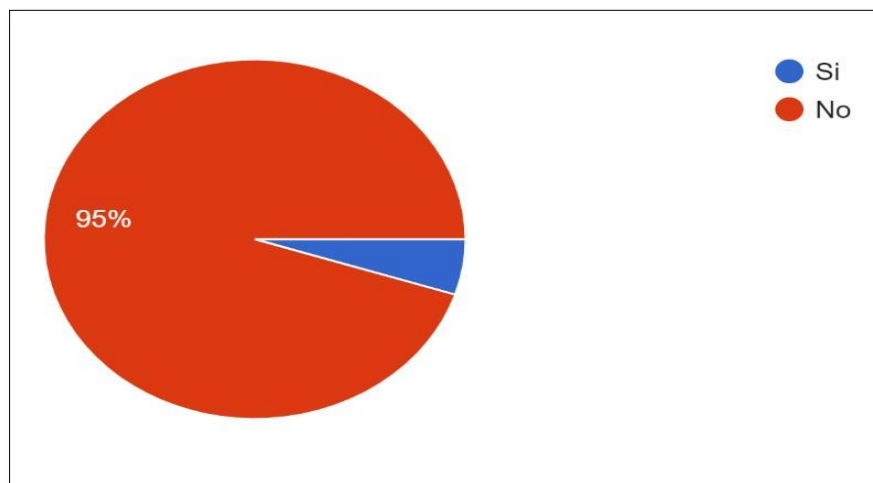


Gráfico 6: Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del total de adultos mayores encuestados el 95% dijo que no conocían que es la Gimnasia recreativa y el 5% tenía conocimiento de que se trata la misma. La mayor parte de los adultos mayores concuerdan en no conocer de qué se trata y como se realiza la Gimnasia Recreativa.

7. ¿Le gustaría que se implemente a sus actividades físicas una rutina de Gimnasia Recreativa?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	0%

Tabla 11: Rutina de Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

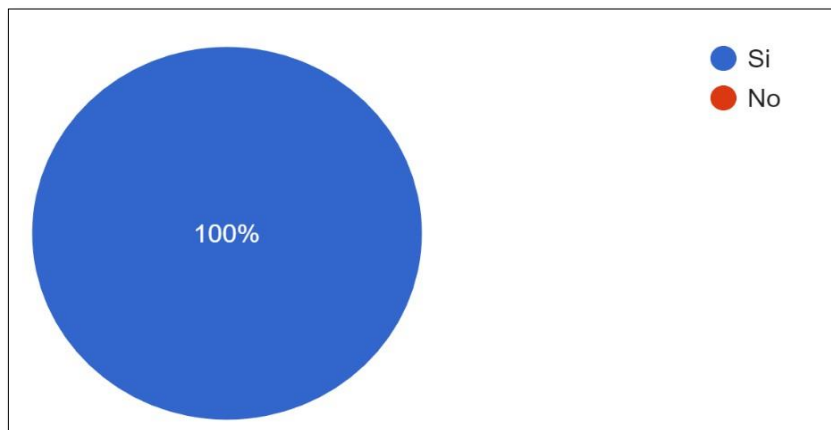


Gráfico 7: Rutina de Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 100% respondió que les gustaría una nueva rutina de actividad física para de esta manera mejorar su condición física y experimentar nuevas experiencias de manera divertida al momento de realizar ejercicios.

8. ¿Considera usted que la práctica de Gimnasia recreativa puede mejorar su calidad de vida?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	0%

Tabla 12: Practica de Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

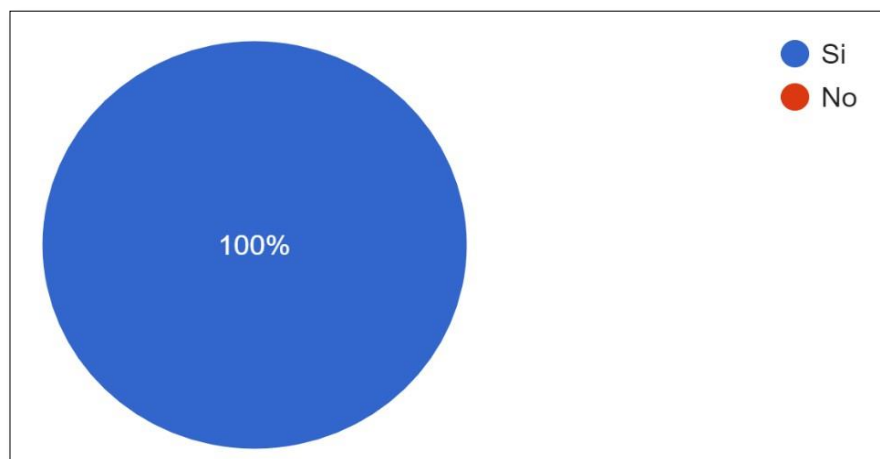


Gráfico 8: Practica de Gimnasia Recreativa

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Según los resultados de la encuesta el 100% dio a conocer que la práctica de gimnasia recreativa puede llegar a ser un buen método para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y así tener un mejor condicionamiento físico para fortalecer y tonificar los músculos del cuerpo.

9. ¿Cree usted que la gimnasia recreativa puede mejorar su coordinación motriz?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	0%

Tabla 13: La Gimnasia Recreativa en la coordinación

Elaborado por: Paulina Sánchez

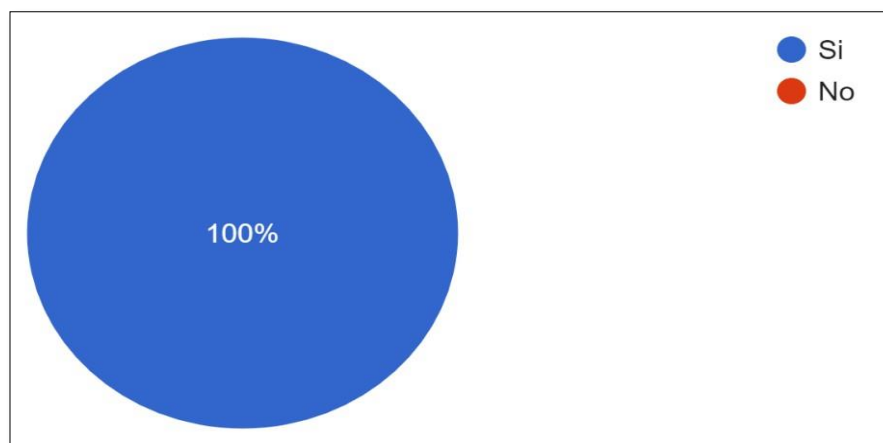


Gráfico 9: La Gimnasia Recreativa en la coordinación

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Del total de personas encuestadas el 100% respondió que la gimnasia recreativa puede mejorar su coordinación motriz a través de un plan de ejercicios de manera divertida que les motivara a realizar ejercicios.

10. ¿Para usted la Gimnasia recreativa es un buen método para realizar ejercicio?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	0%

Tabla 14: La Gimnasia recreativa método para hacer ejercicio

Elaborado por: Paulina Sánchez

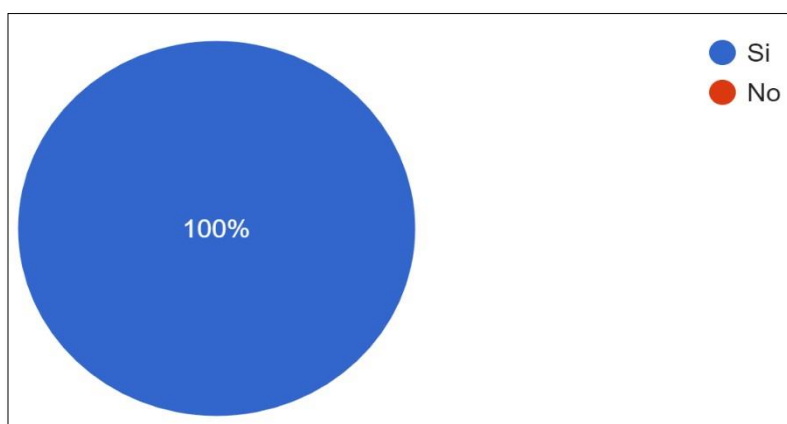


Gráfico 10: La Gimnasia recreativa método para hacer ejercicio

Elaborado por: Paulina Sánchez

Análisis e interpretación

Según las encuestas aplicadas el 100% manifestó que la gimnasia recreativa es un buen método para que los adultos mayores realicen ejercicio debido ya que cuenta una rutina con música y con diferentes materiales para realizar la misma, y de esta manera motivarse al hacer ejercicio.

3.2 Análisis y discusión de los resultados de la ficha de valoración aplicada.

La ficha de valoración aplicada a los 20 integrantes del club de Adultos Mayores fue con el objetivo de valorar la coordinación motriz en donde se utilizó el Test 3JS con ejercicios adaptados para la edad de los evaluados.

PERSONAS EVALUADAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	TOTAL
EVALUADO 1	3	2	2	3	3	2	3	18
EVALUADO 2	3	2	2	2	2	2	3	16
EVALUADO 3	2	2	1	1	2	3	1	12
EVALUADO 4	2	2	1	1	2	1	1	10
EVALUADO 5	2	2	2	3	2	3	3	17
EVALUADO 6	1	2	1	1	2	1	1	9
EVALUADO 7	2	2	1	1	2	1	1	10
EVALUADO 8	3	1	1	1	1	1	1	9
EVALUADO 9	3	2	1	3	2	3	3	17
EVALUADO 10	1	2	1	2	1	2	2	11
EVALUADO 11	3	2	2	2	2	2	3	16
EVALUADO 12	3	1	2	3	2	2	2	15
EVALUADO 13	1	2	1	2	3	2	2	13
EVALUADO 14	2	1	2	3	3	2	2	15
EVALUADO 15	1	2	1	1	2	2	1	10
EVALUADO 16	1	2	1	2	1	2	2	11
EVALUADO 17	2	1	2	1	2	1	1	10

EVALUADO 18	1	2	1	2	1	1	1	9
EVALUADO 19	2	2	2	1	3	1	1	12
EVALUADO 20	2	2	2	2	1	1	1	11

Tabla 15: Ficha de valoración

Elaborado por: Paulina Sánchez

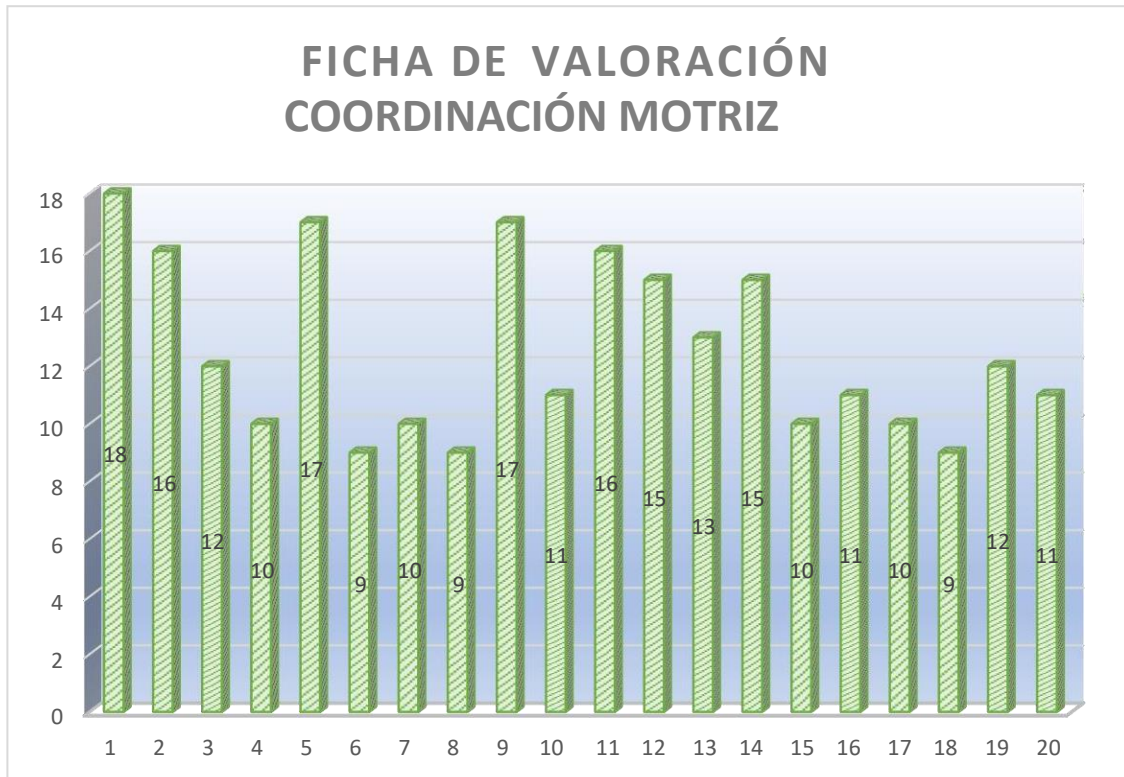


Gráfico 11: Ficha de Valoración

Elaborado por: Paulina Sánchez

ANÁLISIS:

De acuerdo al gráfico de barras podemos analizar el puntaje que obtuvieron cada uno de los adultos mayores al momento que valoramos su coordinación motriz.

El evaluado 1 obtuvo un puntaje alto que es de 18 esto nos quiere decir que tiene una buena coordinación motriz, consecuentemente en la respectiva valoración le sigue el evaluado 5 y el evaluado 9 ya que tiene un puntaje de 17.

Continuando con la valoración el evaluado 2 y 1 tiene un puntaje de 16 lo que nos dice

que tiene una coordinación buena a comparación de los evaluados 6, 8 y 18 que tiene el puntaje más bajo que es de 9 lo que se puede concluir que tienen una coordinación regular por lo que es necesario mejorar la coordinación motriz de cada uno de los 20 adultos mayores a través del plan de ejercicios de la gimnasia recreativa.

3.3 Verificación de Hipótesis

Formulación de la hipótesis

H0 = La Gimnasia Recreativa no permitirá mejorar la Coordinación Motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico Pelileo.

H1 = La Gimnasia Recreativa permitirá mejorar la Coordinación Motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico Pelileo.

Definición del nivel de significación

El nivel de significación escogido para la investigación es del 5%.

Elección de la prueba estadística

Para la verificación de la hipótesis se escogió la prueba Chi Cuadrado, cuya fórmula es la siguiente:

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Simbología:

Σ = Sumatoria Total

O=Frecuencia observada.

E = Frecuencia esperada en cada celda.

Para realizar la matriz de tabulación cruzada se toma en cuenta 2 preguntas del cuestionario como se muestra a continuación:

Gimnasia Recreativa: Pregunta N° 9

¿Cree usted que la gimnasia recreativa puede mejorar su coordinación motriz?

Coordinación Motriz: Pregunta N° 3

¿Al realizar actividades de la vida diaria tiene control motor en sus movimientos (óculo-manual)?

FRECUENCIA OBSERVADA

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		Total
	Si	NO	
Gimnasia Recreativa	20	0	20
Coordinación Motriz	15	5	20
Total	35	5	40

Tabla 16: Frecuencia Observada

Elaborado por: Paulina Sánchez

Fórmula para la Frecuencia Esperada

$$f_e = \frac{(Total\ marginal\ del\ renglón)(Total\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

FRECUENCIA ESPERADA

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		Total
	Si	NO	
Gimnasia Recreativa	17,5	2,5	20
Coordinación Motriz	17,5	2,5	20
Total	35	5	40

Tabla 17: Frecuencia Esperada

Elaborado por: Paulina Sánchez

Cálculo del grado de libertad

El grado de libertad es igual a la multiplicación del número de las filas menos uno por el número de las columnas menos uno así:

Grados de libertad

Grado de libertad (Gl) = (Filas – 1) (Columnas - 1)

$$(Gl) = (F-1) (C-1)$$

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

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

$$(Gl) = 1$$

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75

Tabla 18: Probabilidad de un valor

Elaborado por: Paulina Sánchez

Por consiguiente, el valor tabulado de X^2 con 1 grado de libertad y un nivel de significación de 0,05 es de 3,84.

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	$(O - E)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
Si (Gimnasia Recreativa)	20	17,5	2,5	6,25	0,36
No	0	2,5	-2,5	6,25	2,5
Si (Coordinación Motriz)	15	17,5	-2,5	6,25	0,36
No	5	2,5	2,5	6,25	2,5
					$\chi^2 = 5,72$

Tabla 19: Cálculo del Chi Cuadrado

Elaborado por: Paulina Sánchez

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CHI CUADRADO

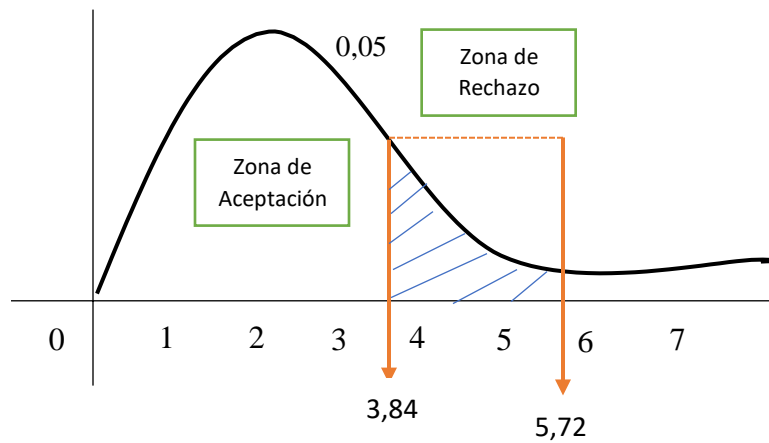


Gráfico 12: Chi Cuadrado

Elaborado por: Paulina Sánchez

Decisión

Con base en la información de la población el valor que se obtiene para χ^2 es de 5.72, la hipótesis nula (H_0) se rechaza en el nivel de significancia 0.05. Esta decisión se tomó debido a que la H_0 se encuentra en un 5,72 en la zona de rechazo, es decir más allá de 3,84.

Al rechazar la hipótesis nula (H_0) se acepta la alternativa (H_1) es decir que “La Gimnasia Recreativa permitirá mejorar la Coordinación Motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico Pelileo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Con el plan de ejercicios se pudo determinar los beneficios que puede presentar la Gimnasia recreativa en los adultos mayores, los principales de estos son que: mejoraron su coordinación motriz en las actividades que realizan en su diario vivir; segundo, tienen mayor motivación para realizar actividad física; tercero, no tienen temor a lesionarse porque los ejercicios son de baja intensidad; finalmente, les gusta practicar la gimnasia recreativa ya que se utilizó música para su ejecución.

- Para analizar el tipo de gimnasia que realizaron los adultos mayores se utilizó una encuesta donde un 25% nos supo manifestar que realizaban gimnasia cerebral fuera de la institución pública y el otro 75% nos mencionó que no realizaba ningún tipo de gimnasia dentro de la institución.

- La evaluación de la coordinación motriz de los adultos mayores se la ejecutó por medio de una ficha de valoración teniendo en cuenta los ejercicios que fueron adaptados del Test 3JS, el mismo que arrojó como resultado que los adultos mayores tiene una coordinación entre buena y regular, lo que demostró que se debe mejorar o mantener el nivel de coordinación motriz para un mejor desenvolvimiento durante la actividad física.

- La aplicación del plan de ejercicios de Gimnasia recreativa se la realizará 3 días por semana es decir lunes, miércoles y viernes, con el fin de obtener mejores resultados en la coordinación motriz de los adultos mayores.

4.2 RECOMENDACIONES

En base a los datos obtenidos en la encuesta y en la ficha de valoración, además en las conclusiones establecidas anteriormente, se recomienda:

- Evaluar periódicamente la coordinación motriz de los adultos mayores ya que ellos se encuentran en problemas de deterioro tanto físico, como mental y para dar solución será necesario ejercitarla y así poder cumplir con los objetivos planteados.
- Brindar información acerca de la gimnasia recreativa y de sus beneficios para de esta manera se motiven los adultos mayores y sean ellos quien tomen la iniciativa de hacer ejercicio y mejoren su calidad de vida.
- Continuar con el plan de ejercicios de Gimnasia Recreativa para mejorar la coordinación motriz de los adultos mayores y de esta manera optimizar su calidad de vida.

PLAN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA RECREATIVA

OBJETIVO: Mejorar la coordinación motriz del club de adultos mayores del Hospital Básico Pelileo a través de un plan de ejercicios de Gimnasia Recreativa.

Tiempo de duración de la clase: 45 minutos tres días a la semana (lunes, miércoles y viernes).

1. Calentamiento General (10 minutos)

Antes de comenzar la clase se debe realizar un previo calentamiento de todo el cuerpo es decir desde la parte superior (cabeza, cuello, hombros, brazos y muñecas) luego continuamos con la parte inferior (cintura, cadera, piernas y tobillos) para de esta manera evitar cualquier tipo de lesiones.

2. Desarrollo de los ejercicios (35 minutos) con música.

• Ejercicios con balón

- Boteamos el balón de derecha a izquierda al sonido de la música.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Formar círculos alrededor de la cintura.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Realizar movimientos laterales de derecha a izquierda, con brazos hacia arriba cambiando el balón de mano de acuerdo al movimiento.

Repeticiones: 8

Series: 2



- Botear el balón con las dos manos.

Repeticiones: 8

Series: 2



- Movimientos laterales con extensión de brazos y piernas, el balón debe ir cambiando de mano de acuerdo con el movimiento.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación de pies y manos:** Mantenemos el balón a la altura del pecho con las dos manos, luego seguimos con el movimiento de los pies alternadamente; mientras el pie este al frente con las dos manos apretamos el balón y así sucesivamente hasta terminar las repeticiones.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación de pies y manos:** Variante del ejercicio anterior, en este ejercicio mantenemos el balón a la altura del pecho con los brazos hacia al frente con las dos manos, luego seguimos con el movimiento de los pies (alternadamente); mientras el pie este al frente con las dos manos apretamos el balón y así sucesivamente hasta terminar las repeticiones.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Colocamos el balón en las rodillas y ejecutamos un ligero apretón.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Ejercicios con palos de escobas**

- Sostenemos el bastón con ambas manos hacia arriba, y realizamos movimientos laterales de derecha e izquierda.

Repeticiones: 10

Series: 2



- De la misma manera que el ejercicio anterior sostenemos el bastón con ambas manos, pero esta vez hacia el frente y ejecutamos el movimiento de abajo hacia arriba hasta el rango donde pueda llegar.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Realizamos movimientos de derecha e izquierda con los brazos completamente estirados hacia el frente.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación de brazos y piernas:** Realizamos movimientos de los brazos en forma de remo siempre hacia adelante y la persona debe coordinar el movimiento de las piernas con los brazos.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Realizamos movimientos de los brazos en forma de remo siempre hacia adelante la una pierna debe estar al frente y la otra atrás.

Repeticiones: 10

Series: 2



- Ejecutamos movimientos de derecha e izquierda el bastón debe ir cambiando de mano (el cambio de mano puede ser lanzado o despacio) conforme al movimiento de las piernas y de los brazos, los movimientos deben ser coordinados.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Ejercicios con Ulas -Ulas**

- Primero sujetamos la ula ula y la elevamos a la altura de la cabeza, luego

realizamos movimientos a lado derecho e izquierdo.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación óculo – manual:** Sujetamos la ula ula con las dos manos y realizamos movimientos de adelante hacia atrás, esto quiere decir que la persona debe insertar la ula ula en la cabeza y luego sacarla.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación Dinámica General:** Primero colocamos la ula ula en el piso, luego la persona pone los pies dentro de la ula ula, la sujeta con las dos manos y la lleva hacia arriba y volvemos la posición inicial con un ligero salto.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación Dinámica General:** Primero colocamos la ula ula en el piso, a continuación, ingresamos un pie luego el otro y salimos de la misma manera en la que entramos al ritmo de la música, y para finalizar el ejercicio damos un salto adentro y otro a fuera con los pies juntos.

Repeticiones: 10

Series: 2



- **Coordinación Dinámica General:** Primero colocamos la ula ula en el piso, a continuación, realizamos movimientos de derecha e izquierda los brazos deben ir coordinados con el movimiento de las piernas.

Repeticiones: 10

Series: 2



3. Estiramiento (5 minutos)

Los ejercicios de estiramientos de igual manera se los realiza desde la parte superior:

- Estiramos el cuello hacia el lado derecho con un tiempo de 8 segundos de igual manera el lado izquierdo.
- Estiramos el brazo derecho hacia el lado izquierdo colocando en la parte posterior del codo el antebrazo izquierdo realizando una ligera presión, de igual manera por un tiempo de 8 segundos lo mismo realizamos con el brazo izquierdo.

Después de terminar el estiramiento de la parte superior comenzamos con el estiramiento de la parte inferior del cuerpo.

- Separamos las piernas a la altura de los hombros y nos topamos el tobillo derecho de igual manera el lado izquierdo esto se realiza por el tiempo de 8 segundos cada pierna.
- En la misma posición del ejercicio anterior vamos a intentar tocar el piso con las palmas de las manos (depende del rango de flexibilidad de la persona hasta dónde puede llegar).

- Estiramos los cuádriceps elevando las rodillas al pecho, comenzamos con la pierna derecha con un tiempo de 8 segundos de la misma manera se lo realiza con la pierna izquierda.

NOTA: Los ejercicios anteriormente mencionados en el desarrollo se los realizaran 3 días a la semana con diferentes músicas para que de esta manera los Adultos Mayores estén más motivados al ejecutarlos. Además, los ejercicios de estiramiento también pueden variar durante los 3 días.

BIBLIOGRAFÍA

- Ávila Baray, H. L. (2006). Introducción a la Metodología de la Investigación. México: Electrónica.
- Berruezo, P. P. (2000). El contenido de la Psicomotricidad. Psicomotricidad: prácticas y conceptos, 43-99.
- Bonilla, J. A. M., Ortiz, P. G. O., Zapata, E. G., & Zúñiga, A. V. C. (2018). Efectos de un programa de intervención en la motricidad gruesa: estudio con niños de 5 a 7 años. *Ciencia Digital*, 2(2), 64-78.
- Caminero, F. (2006). Marco Teórico sobre la Coordinación Motriz. *Revista Digital*.
- Cañizares Márquez, J., & Carbonero Celis, C. (2017). Enciclopedia para Padres (Actividad Física, Salud y Educación en los niños. España.
- Coelho, F., & Chen, C. (12 de 12 de 2020). Significados.com. Obtenido de <https://www.significados.com/coordinacionmotriz/#:~:text=Es%20decir%2C%20la%20coordinaci%C3%B3n%20motriz,el%20esqueleto%20y%20los%20m%C3%BAsculos>.
- España- Barcelona: Graó, de IRIF, S.L.
- Gómez López, M. (05 de 2005). La Actividad físico-deportiva en los centros Almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físicos-deportivos de su alumnado. Almería.
- Hernández Sampieri, R. (2017). Metodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill Education.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). En Metodología de la Investigación (pág. 634). México D.F.: INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Karachle, N., Dania, A., & Venetsanou, F. (2017). Effects of a recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children. *Science of Gymnastics*

Journal, 9(1), 17- 25.

Latorre, A. (2007). *La investigación- Acción Conocer y cambiar la práctica educativa*.

Máxima Uriarte, J. (18 de 12 de 2020). *Información y Características del Deporte*.

Obtenido de <https://www.caracteristicas.co/deporte/>

Mélich. (12 de 12 de 2020). *Glosario Educación Física*. Obtenido de

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/coordinacion-motriz>

Meráz, K. (09 de 12 de 2020). *Prezi*. Obtenido de

<https://prezi.com/kw8lvaff9pak/gimnasia-recreativa/>

Mesonero, A. (2010). *Educación Psicomotriz (Necesidad de base en el desarrollo personal del niño)*.

MOCHA-BONILLA, J. A., BARQUIN, C., & CASTRO, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista ESPACIOS*, 39(23).

Morales, F. (2012). *Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. 11.

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2009). *Definición de Gimnasia*. Recuperado el 19 de 11 de 2020, de (<https://definicion.de/gimnasia/>)

Raffino, M. (06 de 06 de 2020). *Concepto de Gimnasia*. Recuperado el 19 de 11 de 2020, de <https://concepto.de/gimnasia/>

Raffino, M. E. (09 de 12 de 2020). *Gimnasia Competitiva y Recreativa*. Obtenido de <https://concepto.de/gimnasia/>

Raffino, M. E. (20 de 12 de 2020). *Concepto de Deporte*. Obtenido de <https://concepto.de/deporte/>

Robalino Coque, E. (25 de 11 de 2020). *LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA BÁSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE E.G.B PARALELOS A Y B DE LA U.E. CAPITÁN GIOVANNI CALLES*".

- Rosado Álvarez, M., & Espinoza Burgos, Á. (2018). VIDA Y SALUD CON LA GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES. *Scielo*, 14(61), 73-76.
- Samaniego, A., Revelo, J., Sandoval, V., Villa González, E., & Barranco Ruiz, Y. (2017). Efecto de una intervención basada en un programa de danzaterapia y ejercicios del programa Brain Gym sobre la coordinación motriz en personas mayores. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* (5), 727-746.
- Sánchez, D., Estrada, E., Velázquez, L., García, R., Rodríguez, M., González, C., & Rosal, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida. Fundación "la Caixa"*.
- Schreiner, P. (2002). *Entrenamiento de la Coodinación en el Fútbol. Barcelona: Paidotribo.*
- Uusi-Rasi, K., Sievänen, H., Heinonen, A., & Kannus. (1999). Long-term recreational gymnastics, estrogen use, and selected risk factors for osteoporotic fractures. *Journal of Bone and Mineral Research*, 14(7), 1231-1238.
- Vallano. (04 de 07 de 2013). *Guiafitness*. Recuperado el 30 de 11 de 2020, de <https://guiafitness.com/deportes/gimnasia-artistica>
- Vidarte Claros, J., Álvarez, C., & Parra Sánchez, J. (2018). Coordinación motriz e índice de masa corporal en escolares de seis ciudades colombianas. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, 21(1), 15-22.
- Villada Hurtado, P., & Vizquete Carrizosa, M. (2003). *Los Fundamentos Teóricos-Didácticos de la Educación Física.*

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: LA GIMNASIA RECREATIVA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL BÁSICO PELILEO.

OBJETIVO: Determinar los beneficios de la Gimnasia recreativa en la coordinación motriz del club de Adultos Mayores del Hospital Básico de Pelileo.

INDICACIONES:

- Marque con una X según su criterio personal.
- Favor contestar con la mayor seriedad posible.

PREGUNTAS.

1. ¿Le dificulta realizar alguna de estas actividades físicas?

Caminar	()
Trotar	()
Bailar	()
Hacer ejercicio	()

2. ¿Cuándo realiza algún tipo de actividad física le gusta acompañarle con música?

SI () NO ()

3. ¿Al realizar actividades de la vida diaria tiene control motor en sus movimientos (óculo-manual)?

SI () NO ()

4. ¿Cómo califica su coordinación en los movimientos de su cuerpo al realizarlas actividades?

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

Malo ()

5. ¿Realiza usted alguna actividad física como

Gimnasia? SI () NO ()

6. ¿Conoce usted que es la Gimnasia Recreativa?

SI () NO ()

7. ¿Le gustaría que se implemente a sus actividades físicas una rutina de Gimnasia Recreativa?

SI () NO ()

8. ¿Considera usted que la práctica de Gimnasia recreativa puede mejorar su calidad de vida?

SI () NO ()

9. ¿Cree usted que la gimnasia recreativa puede mejorar su coordinación motriz?

SI () NO ()

10. ¿Para usted la Gimnasia recreativa es un buen método para realizar ejercicio?





SI () NO ()


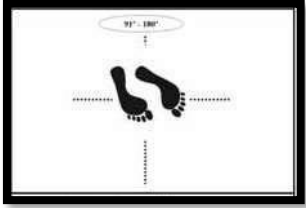
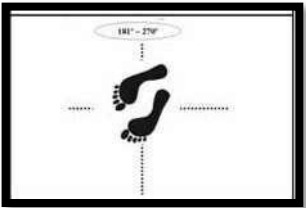
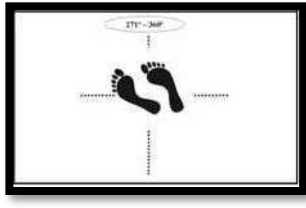
TEST DE COORDINACIÓN MOTRIZ 3JS





El objetivo de este test es evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños, pero en este caso adaptaremos los ejercicios para evaluar la coordinación motriz de los Adultos mayores. A continuación, se detallará las tareas que consta el test.





Criterios de valoración de las tareas motrices que componen el test


La ejecución en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 y 4





PRUEBA 1: SALTAR CON LOS DOS PIES		
1 PUNTO	No se impulsa con los dos pies juntos	
2 PUNTOS	Flexiona el tronco y se impulsa con los dos pies	
3 PUNTOS	Se impulsa y cae con los dos pies, pero no coordina la extensión de brazos	
4 PUNTOS	Se impulsa y cae con los dos pies coordinando brazos y piernas.	




PRUEBA 2: GIRO EN EL EJE LONGITUDINAL		
1 PUNTO	<p>Realiza un giro entre 1 y 90 grados</p> <p>No es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (cae en el primer cuadrante)</p>	
2 PUNTOS	<p>Realiza un giro entre 91 y 180 grados</p> <p>No es capaz de dar un giro más de media vuelta en el eje longitudinal (cae en el segundo cuadrante)</p>	
3 PUNTOS	<p>Realiza un giro entre 181 y 270 grados</p> <p>No es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae en el tercer cuadrante)</p>	
4 PUNTOS	<p>Realiza un giro entre 271 y 360 grados</p> <p>Si es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae en el cuarto cuadrante)</p>	

PRUEBA 3: LANZAR LA PELOTA DESDE UNA DISTANCIA SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 PUNTO	El tronco no realiza ninguna rotación y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.	
2 PUNTOS	Poco movimiento del codo y existe una rotación externa del hombro	
3 PUNTOS	Existe rotación del tronco y el brazo lanzador hacia atrás, pero existe una descoordinación entre brazo y pierna. (Ejemplo pierna adelantada y brazo ejecutor)	
4 PUNTOS	Coordina su movimiento desde las piernas, tronco, brazo ejecutor. (Pierna contraria al brazo ejecutor)	

PRUEBA 4: GOLPEAR EL BALÓN DESDE UNA DISTANCIA SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 PUNTO	No existe una flexión y extensión de la rodilla de la pierna ejecutora.	
2 PUNTOS	No coloca el pie de apoyo cerca del balón. Existe flexión de rodilla y cadera.	
3 PUNTOS	Coloca el pie de apoyo cerca del balón. Existe flexión de rodilla y cadera.	
4 PUNTOS	Se equilibra sobre el pie de apoyo y balancea la pierna de golpeo siguiendo una secuencia de movimiento coordinado (tronco, cadera, muslo y pie)	

PRUEBA 5: DESPLAZAMIENTO (CAMINAR)		
1 PUNTO	Las piernas se encuentran rígidas.	
2 PUNTOS	Movimiento limitado del braceo. (No existe flexión del codo)	
3 PUNTOS	Descoordinación del brazo y pierna al momento de caminar. (brazo derecho – pierna derecha)	
4 PUNTOS	Correcta ejecución de la marcha. Coordina brazo contrario y pierna contraria (brazo derecho – pierna izquierda)	

PRUEBA 6: BOTEAR UN BALÓN DE BALONCESTO		
1 PUNTO	<p>Agarre del balón para dar continuidad al bote</p> <p>(Agarre con las dos manos, pierde el balón al momento del bote)</p>	
2 PUNTOS	<p>No existe flexión- extensión del codo al momento del boteo.</p> <p>(el boteo debe ser con un solo brazo)</p>	
3 PUNTOS	<p>Existe flexión- extensión del codo al momento del boteo.</p> <p>(el boteo debe ser con un solo brazo)</p>	
4 PUNTOS	<p>Correcta ejecución del boteo.</p> <p>Tiene coordinación en sus movimientos y existe flexión y extensión del codo.</p>	

PRUEBA 7: CONDUCCIÓN DE UN BALÓN		
1 PUNTO	Necesita agarrar el balón para dar continuidad a la conducción.	
2 PUNTOS	No hay homogeneidad en el golpeo del balón.	
3 PUNTOS	Durante la conducción la persona tiene la mirada sobre el balón.	
4 PUNTOS	Correcta ejecución de la conducción y la persona mira el recorrido y no el balón.	