



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 Integración Curricular previo a la obtención del
título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN EL
DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA ELEMENTAL**

AUTORA: CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA

TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**, con **cédula de ciudadanía C.C. 1802723161** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL”** desarrollado por la estudiante **CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA**, 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. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL”**, quién basada 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 autora.



.....
CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA
C.C. 1850156280

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL”**, presentado por la señorita **CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA**, 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

.....

LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG

C.C. 1803568839

Miembro de Comisión Calificadora

.....

DR. ORTIZ ORTIZ PATRICIO GUSTAVO, MG

C.C. 1801600261

Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

No es grande el que siempre triunfa, sino el que jamás se desalienta, el presente trabajo de investigación le dedico principalmente a mi Dios todo poderoso y a mi amado hijo, quienes fueron mi pilar fundamental para llegar hacia la meta y culminar con éxito mi carrera profesional.

De igual manera con todo mi corazón a mis queridos y humildes padres Juan y María quienes me dieron la vida, como también a mi esposo, fueron quienes me apoyaron con su esfuerzo y sacrificio durante todo el proceso Universitario y así llegar a un final feliz con la obtención de mi título profesional.

Diana Chiliquina

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo principalmente le agradezco a dios y al Dr. Gregoriano Hernández por haberme guiado el camino a la felicidad ya que han sido mi compañía durante mis desvelos de estudio y darme la oportunidad de lograr alcanzar este objetivo, después de haber pasado por difíciles momentos, triunfos y diferentes retos que se presentan en la vida, me siento feliz orgullosa de mí misma y de mis capacidades para mí es una alegría inmensa el obtener este título Universitario satisfactoriamente.

De igual manera agradezco a cada uno de los que forma parte de mi familia principalmente a mi hermana Alicia Chiliquinga quien me apoyo desde el principio y estuvo conmigo durante toda mi trayectoria universitaria, ya que fueron quienes me motivaron con sus palabras de aliento y no me dejaron caer durante todo el proceso de mi carrera, donde estuvieron conmigo en cada uno de mis logros y mis fracasos, ya que su compañía y sus buenos deseos me ayudaron a llegar hasta donde estoy.

Mis agradecimientos y mi gratitud a la majestuosa UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO y a todos sus honorables docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en especial, ESP Lenin Esteban Lozada Dávila, PhD por su dedicación y sus conocimientos rigurosos y precisos que se ha impartido Asia nosotros donde quiera que vaya los llevare conmigo en mi transitar profesional.

Diana Chiliquinga

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO 1	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 ojetivos	22
objetivo general.....	22
objetivo específico 1:	23
objetivo específico 2:	23
objetivo específico 3:	23
CAPÍTULO II	24
METODOLOGÍA	24
2.1 Materiales.....	24
2.1.1 RECURSOS HUMANOS.....	24

2.1.2 recursos materiales	24
2.2 Métodos.....	24
CAPÍTULO III.....	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
3.1 Análisis y discusión de los resultados	28
3.2 Verificación de hipótesis.....	34
CAPÍTULO IV.....	36
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
4.1 Conclusiones	36
4.2 Recomendaciones.....	37
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio	25
Tabla 2. Resultados del diagnóstico de la coordinación óculo manual	28
Tabla 3. Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento del tronco .	29
Tabla 4. Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento de piernas por predominancia de soporte de elevación de piernas	29
Tabla 5. Resultados del diagnóstico de la coordinación del salto de comba simples con ambas piernas	30
Tabla 6. Resultados del diagnóstico de la coordinación óculo manual periodo POST intervención.....	31
Tabla 7. Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento del tronco periodo POST intervención.....	31
Tabla 8. Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento de piernas por predominancia de soporte de elevación de piernas periodo POST intervención.....	32
Tabla 9. Resultados del diagnóstico de la coordinación del salto de comba simples con ambas piernas periodo POST intervención	32
Tabla 10. Diferencia de resultados por pruebas de desarrollo psicomotriz entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio	33
Tabla 11. Análisis cruzado de predominancia de elevación de pierna entre periodos PRE y POST intervención en la muestra de estudio	34
Tabla 12. Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio	34

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

**TEMA: LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN
EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA ELEMENTAL**

Autora: CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA

Tutor: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación con el tema “La gimnasia rítmica con materiales reciclables en el desarrollo psicomotriz tuvo como objetivo principal determinar el impacto de la gimnasia rítmica con material reciclables en el desarrollo psicomotriz en escolares de educación general básica elemental que llevo a cabo en la Unidad educativa Mariscal Antonio José de Sucre. Siendo el presente trabajo de un enfoque cuantitativo, de tipo de investigación por finalidad aplicada, por diseño preexperimental, y por manera de obtención de datos de campo y longitudinal. Para el presente trabajo se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar una muestra de estudiantes del cuarto grado paralelo “A” conformado por 20 estudiantes siendo 9 hombres y 11 mujeres los cuales desarrollan su proceso educacional en la jornada matutina bajo la intervención de un programa basado en la gimnasia rítmica. El instrumento que se utilizó fue; el test de Gimnasia Rítmica nivel básico conformado por 5 pruebas donde se verificó la coordinación óculo manual, de tronco y miembro inferior. La aplicación de la prueba estadística de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas entre los resultados de 4 de las 5 pruebas que determinan el desarrollo psicomotriz, en la muestra de estudio, la prueba de predominancia de elevación frontal de la pierna y mantenerla se excluyó ya que solo existió una modificación de elevación de pierna derecha hacia izquierda.

Palabras Clave: desarrollo motriz, equilibrio, flexibilidad, coordinación

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

**THEME: LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES
EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA ELEMENTAL**

Author: CHILQUINGA SIGCHO DIANA MARITZA

Tutor: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

ABSTRACT

The present research work with the theme "Rhythmic gymnastics with recyclable materials in the psychomotor development had as main objective to determine the impact of rhythmic gymnastics with recyclable materials in the psychomotor development in schoolchildren of elementary basic general education that I carry out in the Mariscal Antonio José de Sucre Educational Unit. Being the present work of a quantitative approach, of type of investigation by applied purpose, by pre-experimental design, and by way of obtaining field and longitudinal data. For the present work, a non-probabilistic sampling was carried out for convenience to select a sample of students from the fourth grade parallel "A" made up of 20 students, 9 men and 11 women, who develop their educational process in the morning session under the intervention of a program based on rhythmic gymnastics. The instrument that was used was; The basic level Rhythmic Gymnastics test made up of 5 tests where manual eye coordination, trunk and lower limb was verified. The application of the Wilcoxon statistical test determined the existence of significant differences between the results of 4 of the 5 tests that determine the psychomotor development in the study sample, the test of predominance of frontal leg elevation and keeping it was excluded since that there was only a modification of raising the right leg to the left.

Keywords: motor development, balance, flexibility, coordination

CAPÍTULO 1

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la carrera de Cultura física se encontraron temas referentes al trabajo de investigación.

Autor: Pujos Cedeño, Xiomara Lisseth

Tema: La gimnasia rítmica para la coordinación dinámica del cuerpo en el ámbito de expresión artística en niños de 4 a 5 años

El trabajo de investigación es producto de la necesidad de mejorar el rendimiento físico y la coordinación dinámica del cuerpo de los niños mediante la **gimnasia rítmica** ejecutado por los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Flor de la ciudad de Ambato, con este proyecto se pretende conseguir que las maestras prioricen las ocupaciones de expresión del cuerpo, debido a que en la actualidad uno de los mayores componentes que intervienen en el aprendizaje en línea radica en el sedentarismo, retención de energía e irritabilidad, teniendo como fin Manifestar la importancia de la gimnasia rítmica en la coordinación dinámica del cuerpo, Además, realizar actividades creativas como ayuda a su motricidad gruesa facilitando su ritmo de aprendizaje y dando a conocer el soporte teórico de las recolección de información, lo cual concluyen que las maestros aplican las ocupaciones de expresión del cuerpo de 2 a 3 veces por semana, enfocadas en juegos, bailes y canciones, con ayuda de material didáctico fácil de conseguir, además, se demostró que una parte pequeña de los estudiantes reflejan complicaciones en su equilibrio, concentración y resistencia al instante de hacer los ejercicios dirigidos. (Cedeño, 2022)

Autor: Cajeca Sharupi, Levi Modesto

Tema: La coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de Décimo año de Educación General Básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque, cantón Arajuno, provincia de Pastaza

El objetivo principal es analizar la Coordinación y la Flexibilidad en la Práctica de la **Gimnasia Rítmica** en los estudiantes de décimo año de educación general básica, por lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, después se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recogió la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los docentes y estudiantes, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, dando como resultado que los docentes no implementan adecuadamente la gimnasia rítmica en los estudiantes, por lo que se debe realizar correctivos para respaldar la coordinación y la flexibilidad en la institución, por lo cual se direcciona a elaborar la propuesta en un nivel de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad en los estudiantes de décimo año de educación general básica del Colegio San Isidro, Comunidad Pandanuque, cantón Arajuno, provincia de Pastaza. (Cajeca Sharupi, 2019)

Autor: Quingaluisa Bastidas, Flor del Consuelo

Tema: La gimnasia rítmica y su incidencia en el proceso del desarrollo corporal y motriz en los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela “pio Jaramillo Alvarado” de la parroquia Angamarca cantón Pujilí.

El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de mejorar la **gimnasia rítmica** y su incidencia en el proceso del desarrollo corporal y motriz en los niños y niñas del primer año de educación básica dentro de las aulas de la escuela “Pio Jaramillo Alvarado” de la comunidad de Mocata, Para lo cual se aplicó instrumento de recolección de información relevante para la comprobación de la hipótesis. Este trabajo se considera significativo al diseñar una guía de estrategias para mejorar el proceso del desarrollo corporal y motriz la misma que al ser aplicada proporcionara orientación para mejorar el proceso de la gimnasia rítmica en los niños y niñas. Además, los docentes encargados de la enseñanza podrán contar con la información para aplicar estas nuevas estrategias, es importante además que todos quienes conforman la institución estén conscientes de que deben aplicar nuevas estrategias para mejorar el desarrollo corporal y motriz. (Quingaluisa Bastidas, 2013)

Autor: Burgos Tipán, Sonia Elizabeth

Tema: Influencia del desarrollo psicomotriz en el aprendizaje activo de los estudiantes del cuarto año de la escuela “diez de agosto” del cantón tisaleo

Esta propuesta fue ejecutada en la escuela la escuela “Diez de Agosto” en presencia de las autoridades, docentes y estudiantes, la cual ha generado resultados positivos. Esta propuesta de solución es factible de ser ejecutada, lo único que se requiere que los docentes estén predispuestos al cambio y la capacitación continua ya que el mismo docente es el que debe preocuparse por mejorar su labor educativa. Los padres de familia y autoridades como parte de la comunidad educativa, deben preocuparse de que la propuesta se vea cristalizada para mejorar la enseñanza de nuestro país. (Burgos Tipán, 2013)

Autor: Llamuca Caguana, Jessica Gabriela

Tema: “La estimulación prenatal en el desarrollo psicomotriz de los niños de 0 a 3 meses”

En el presente estudio se pretende analizar el **desarrollo psicomotriz** de los niños de 0 a 3 meses que recibieron estimulación prenatal en el consultorio del Estimulación Temprana “Neurokids”, para esto se tuvo una muestra de 10 niños. El nivel de la investigación es descriptivo mediante el cual se pretende analizar el desarrollo psicomotriz de los niños de 0 a 3 meses, además de una revisión bibliográfica para una mejor comprensión del tema. El instrumento utilizado para esto fue el test de Denver, el cual fue aplicado a los niños de 0 a 3 meses y la entrevista realizada a las madres para conocer los factores asociados al embarazo. Se pudo constatar que el 100% de los niños que recibieron estimulación prenatal lograron un desarrollo psicomotriz normal. Se puede inferir que la estimulación prenatal resulta efectiva en el mejoramiento del desarrollo psicomotriz, aunque se aplicaron diferentes modalidades de estimulación prenatal acordes al motivo de consulta de cada madre. Sin embargo, es necesaria la realización de estudios comparativos en los cuales mediante grupos homogéneos se logre llegar a la conclusión de que si existe diferencias significativas entre los niños que recibieron estimulación prenatal y los que no. (Llamuca Caguana, 2017)

MARCO TEORICO

VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FISICA

La cultura física es una disciplina que se basa en la consideración del hombre como una unidad cuerpo, mente y alma, desde la cual conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal para desarrollar en forma integral las capacidades afectivas, cognitivas y físicas para mejorar la calidad de vida en todos los aspectos del ser humano (Negret-Fuentes, 2016).

Para realizar un acercamiento al concepto de Cultura Física, es importante citar a Cagigal, quien parte de la concepción que la cultura tiene un doble aspecto: el primero en cuanto a cultivo del ser humano (consideración subjetiva), y en cuanto a acumulación y transmisión de un acervo de conocimientos (entendimiento objetivo de la cultura). Este autor considera que, en razón de la compleja variedad de aspectos que pueden constituir una acción cultural, se puede hablar de distintas culturas, como la cultura intelectual y la cultura física (Flores-Fernández, 2020). A esta definición, se suma el aporte de la (UNESCO, 2022), quienes refieren que el deporte es un instrumento eficaz para alcanzar la paz, y el desarrollo sostenible, sin importar fronteras geográficas ni diferencias sociales. De acuerdo a La Agenda 2030 y sus Objetivos de Desarrollo Sostenible reconocen que el deporte contribuye a alcanzar objetivos de paz, pues promueven la tolerancia y el respeto. Además, impulsa el empoderamiento de las mujeres y jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social. Específicamente el desarrollo de la Cultura Física en Ecuador, tiene su origen en el año de 1980, particularmente hacia el 82 y 83. En estas décadas, el Ministerio de Educación conformó un equipo Nacional para elaborar los nuevos planes y programas de Educación Física de los niveles educativos, esto en convenio ecuatoriano-alemán aprobado por el Ministerio de Educación, bajo la dirección del alemán Willibald (Perlaza-Concha, 2014)

La cultura física se ha entendido desde la edad antigua como la formación del cuerpo productivo, fuerte y saludable, obediente y disciplinado. En Grecia la formación la

cultura física se garantizaba a través de estructuras del poder del Estado, la escuela y la clínica (González & González, 2010). He aquí que se establece una relación clara entre cuerpo y poder, como lo estableció Pierre Bourdieu en donde el cuerpo humano es considerado como un producto social y, por tanto, irrumpido por la cultura, por relaciones de poder, relaciones de dominación y de clase. Ello permite plantear una noción del cuerpo de quienes “dominan” y una noción del cuerpo de quienes son “dominados”.

La formación ciudadana, la cultura física y el deporte –componentes de la cultura espiritual que deben ser asegurados por la enseñanza y de acuerdo a las necesidades políticas, ideológicas, éticas, jurídicas y filosóficas de la sociedad que educa y forma– tienen que garantizarse en el proceso de aprehensión y apropiación de los individuos, donde el apoyo docente y la motivación ayudan al ámbito educativo de la educación física y el deporte con una formación integral en los estudiantes (Bonilla, 2020). Esta labor la orientan y ejecutan los agentes socializadores: la escuela, sus maestros y el colectivo pedagógico en su diversas funciones, la familia, los medios de comunicación, la comunidad, las instituciones, las organizaciones sociales, políticas y estudiantiles, entre otros; y en ella concurren el significado emotivo de los conocimientos históricos, la influencia de personalidades y personas destacadas dentro de la subjetividad individual y colectiva –concretadas en acciones proyectivas de participación–, la comprensión de los cambios contextuales y la necesidad de conservar lo mejor del hombre en sociedad (Sierra-Salcedo, 2008)

Flores-Fernández (2020). parte de la concepción de la cultura en su doble aspecto: en cuanto a cultivo del ser humano (consideración subjetiva) y en cuanto a acumulación y transmisión de un acervo de conocimientos (entendimiento objetivo de la cultura). Este autor menciona a Cagigal, quien considera que, en razón de la compleja variedad de aspectos que pueden constituir una acción cultural, se puede hablar de distintas culturas, como la cultura intelectual y la cultura física. Mario Vargas Llosa, en su libro: *“La civilización del espectáculo”*, considera que la cultura, en el sentido que tradicionalmente se le ha dado al vocablo, ha sufrido una metamorfosis y está a punto de desaparecer; en efecto, refiere que hay una “banalización lúdica de la cultura imperante, en la que el valor supremo es ahora divertirse y divertir, por encima de toda forma de conocimiento o ideal” (Cagigal, 1979). Esta idea se comparte y está

relacionada con la importancia que se le ha dado en nuestros tiempos al deporte espectáculo por encima de otras manifestaciones del deporte que deben ser atendidas.

Por su parte, el término “cultura física” es relativamente reciente a diferencia de otros conceptos más arraigados y consolidados, como el de educación física y el de deporte. Existen varias definiciones que permiten abarcar dentro de este concepto a todo el conjunto de manifestaciones físico-deportivas y recreativas desde una perspectiva sociocultural. El deporte engloba un extenso repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales, por lo que el deporte delimita un ámbito cultural específico. La Ley General de Cultura Física y Deporte la define como el “conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo”. Este ordenamiento señala, además, que la educación física es el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física (Sancliment-Martínez, 2018)

De esta definición se desprende que los componentes de la cultura física son los bienes, los conocimientos, las ideas, los valores y los elementos materiales. Las ideas son conceptos formados por abstracción; son entendidas como formas de sabiduría susceptibles de contrastación empírica, a diferencia de las creencias, de las cuales no se puede afirmar su verdad o falsedad. Esto quiere decir que, a medida que una creencia se comienza a confrontar con los hechos, ésta pasa a convertirse en una idea. En el proceso de cambio social hay ideas y creencias que van perdiendo terreno en beneficio de otras que vienen a sustituirlas. De acuerdo a las (Naciones, 2003), el estudio sociológico del deporte permite avanzar en el conocimiento del sistema deportivo, pues al analizar y explicar el funcionamiento de esos sistemas de creencias e ideologías, que dificultan o impiden la difusión de hábitos de actividades físicas acordes con el desarrollo del conocimiento científico.

Respecto a los valores, se refiere que estos representan las convicciones básicas de un modo específico de conducta o estado final de existencia que es preferible a otro opuesto. Se puede afirmar que los valores son principios o criterios que definen lo que es bueno o malo; además, requieren de normas de conducta, de reglas que indiquen cómo deben comportarse los miembros de un grupo social, por lo que acaban

influyendo en la conducta de los individuos. Los valores en torno a la salud, el cuerpo, el ocio, el tiempo libre, el prestigio y la relación social son factores determinantes de la conducta del individuo con relación a la práctica de actividades físico-deportivas (Romero, 2021).

DEPORTE

Definir el origen del deporte es algo complejo, ya que dependiendo de la perspectiva desde la que se investigue se puede partir de un inicio o considerar otro. El origen de la palabra deporte es latino. En castellano, en el siglo XIII se denominaba: "depuerto" que significaba *deportarse*, lo que quiere decir divertirse o descansar. En inglés la palabra deporte proviene del término "disport", lo que quería decir juego. Lo anterior implica que en el *siglo XIII* ya existía una palabra que hablará del *deporte* y de *juego* como acción realizada por las personas. Pero como resulta evidente, mucho antes de acuñar este término, aunque quizás sin hacer referencia a un término específico, ya existía el deporte como acto (Romero, 2021).

Partiendo de estas dos diferencias entre el origen del deporte contemporáneo y el origen del deporte como tal, se encuentran distintas visiones: a) la primera perspectiva del origen del deporte es del siglo XVIII que tiene su origen en Inglaterra. b) La segunda hace referencia a los pensadores e investigadores que consideran el origen del deporte como una forma de actividad individual y de práctica socio-cultural que ha existido desde el comienzo de la humanidad y que, como tal deporte o forma de práctica, sus características y significados han ido evolucionando de acuerdo con los cambios sociales, políticos y culturales del contexto en el que han tenido lugar (Carter-Thullier, 2017)-

Siguiendo la segunda perspectiva, de acuerdo a (Carter-Thullier, 2017) la actividad física o el deporte que practican las personas antiguamente se centraba en la búsqueda de alimento, así como en la protección y la defensa ante otros depredadores y demás peligros del medio en el que se encontraban. Posterior a este origen del deporte como búsqueda de alimento y protección ante el peligro, los individuos observaron cómo había individuos que presentaban mejores destrezas y habilidades para la realización de estas actividades, y por esta diferenciación, se buscaba un reconocimiento al esfuerzo y trabajo a través de la práctica de actividades (entrenamiento).

Cuando comenzaron a crear comunidades, dejando de lado el nomadismo, surgieron nuevas actividades como la lucha entre personas de distintas comunidades, por el alimento, por el propio lugar en el que vivían, etc. Poco a poco fue evolucionando y pasando de una función de supervivencia, a una utilitaria y posteriormente a una forma de ocupación del tiempo de ocio. Todo ello hace, que el deporte desde su origen refleje una serie de valores básicos del marco cultural en el que se desarrolla que son muy característicos. Por esta razón, actúa como ritual cultural o como transmisor de cultura (Flores-Fernández, 2020).

La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo, el ajedrez, o el tiro deportivo, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición. Así mismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio» (Fontana, et al., 2013)

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos ya realizaban actividades deportivas hace 4000 años, entre 1066-771 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual. Una amplia variedad de deportes, ya estaban establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Para los griegos el deporte era una parte muy importante de su cultura, por lo que crearon los Juegos Olímpicos, una

competición que se disputó desde el año 777 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego. En 1896 se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, en Atenas, gracias a la iniciativa del barón Pierre de Coubertin de recuperar el espíritu de los antiguos Juegos añadiendo un carácter internacional. Los Juegos Olímpicos modernos, regulados por el Comité Olímpico Internacional (COI), se han convertido en el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario, con más de 200 naciones participantes (Perlaza-Concha, 2014).

Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información (González & González, 2010).

En la actualidad, muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad. El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones. (Tarqui-Silva, 2022)

GIMNASIA

Inspiradas en las danzas sagradas, las prácticas acrobáticas en el suelo se afianzaron en numerosos pueblos de la antigüedad a lo largo de Europa, Asia y África; con el

tiempo, las acrobacias se fueron ganando su lugar en las civilizaciones de la Edad Antigua como se observa en Egipto, Creta, Etruria, Grecia, Roma, Iberia, y Bizancio

La gimnasia desde la Antigüedad, ha sido una actividad destinada al mantenimiento físico y a la proyección de la fuerza y estética. (Pochini, 2017), menciona que estas actividades le permitían al hombre en su tiempo libre, desarrollar y complejizar los movimientos, juegos e incluso la capacidad de lucha. Con ello se propició un fenómeno singular al darle una entidad al espacio llamado “suelo” como lugar de manifestación artística, acrobática y gimnástica, requiriendo la atención por parte de los espectadores. Estas destrezas continuaron difundiéndose y manteniendo su lugar en la expresión colectiva, y las enseñanzas de estas habilidades fueron transmitidas en forma oral durante siglos.

En el Antiguo Egipto los primeros ejercicios parecen estar relacionadas en torno a la celebración de festividades de origen religioso. Con el desarrollo de la cultura egipcia, las capacidades físicas fueron muy valoradas; imágenes y jeroglíficos confirman la práctica atlética para ganar flexibilidad, fuerza y resistencia en actividades como lucha, carreras, tiro y torneos acuáticos de natación y remo, entre otras. Sin embargo, los ejercicios acrobáticos parecen pertenecer más a la historia de la danza egipcia que a un deporte en sí mismo, aunque se aprecia gran flexibilidad en la columna, los brazos y las piernas.

Las características de las prácticas gimnásticas en la antigua Roma presentan algunas diferencias respecto de las realizadas en Grecia, puesto que practicaban un tipo de gimnasia con un mayor sentido utilitario. Los romanos no realizaban una valoración estética del cuerpo, no buscaban la síntesis entre la armonía física y el desarrollo mental, sino que el cuerpo en la Roma antigua era pensado, como instrumento o como fuente de placer. Las prácticas físicas y gimnásticas buscaban lograr una mejora en el rendimiento por medio del aumento de la fortaleza aplicable en el campo de batalla (Torrebadella-Flix, 2013)

El espectáculo gimnástico-acrobático otorgó la posibilidad que la población conociese las capacidades físicas del cuerpo humano y sus insospechados límites, retomó el culto al cuerpo, al movimiento artístico y atlético de los clásicos. Para (Torrebadella-Flix, 2013), aunque la práctica de este llamado arte fuese desacreditada al tildarla de

antihigiénica y poco educativa por la extremada peligrosidad de sus ejercicios, lo cierto es que su popularidad invitó a un numeroso público joven, que románticamente trató de emular las proezas. Los arriesgados saltos mortales, los complicados equilibrios, los prodigiosos alardes de fuerza, los sorprendentes malabares o las más insospechadas contorsiones entretuvieron al pueblo, pero además le orientaron y le instruyeron en la posibilidad de alcanzar objetivos físicos de perfeccionamiento humano, de belleza corporal, de salud y de desarrollo físico.

TIPOS DE GIMNASIA

GIMNASIA GENERAL

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

GIMNASIA ARTÍSTICA.

La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

GIMNASIA RÍTMICA.

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

GIMNASIA AERÓBICA.

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos

de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

GIMNASIA ACROBÁTICA.

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino.

GIMNASIA RÍTMICA

La Gimnasia Rítmica se originó a mediados de 1930 y alcanzó su reglamentación y reconocimiento por el COI (Comité Olímpico Internacional), pero como deporte olímpico solo hasta 1984, y, debido a eso, su primera participación como modalidad competitiva solamente en los Juegos de Los Ángeles 1984 (Santos et al., 2010). Se destaca que esta modalidad de gimnasia tiene dos tipos de pruebas, las individuales y las de conjunto, y que en 1984 únicamente las pruebas individuales formaron parte del programa de los Juegos Olímpicos, por otra parte, las pruebas de conjunto no se incluyeron sino hasta en 1996 en los Juegos Olímpicos de Atlanta (USA). Por consiguiente, se entiende que como deporte la GR es relativamente joven, puesto que se convirtió en modalidad olímpica hace apenas tres décadas.

Con respecto a las competiciones, en la actualidad, los países que más se destacan a nivel mundial son los países de la antigua Unión Soviética y Bulgaria, entre otros del este europeo (Lourenço, 2015). El Caribe y los Países Iberoamericanos solo ganaron notoriedad en la esfera mundial en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992, con una medalla de plata española en el individual general, y en Atlanta 1996, con el título olímpico en las pruebas de conjunto también de la selección hispana.

En el caso de Latinoamérica, Lourenço (2015), demuestra que solamente a partir de 1999, en los XXII Juegos Panamericanos en Winnipeg (Canadá), edición en la que Brasil fue campeón, fue cuando la región alcanzó resultados significativos a nivel internacional, lo que trajo la visibilidad de la GR a esa parte del globo y, como consecuencia, nuevos jugadores potenciales de la modalidad. Hasta el presente

momento, la participación de los países caribeños es simbólica, a pesar de que países como Cuba y Puerto Rico también están presentes en las grandes competiciones mundiales. Se observa, por lo tanto, un escenario, en cierto modo, prometedor para el desarrollo de la referida modalidad en el contexto caribeño, latino e ibero americano, lo que vuelve importante evidenciar cómo los investigadores de estas localidades están explorando la Gimnasia Rítmica.

La gimnasia es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica. Los gimnastas realizan varios movimientos continuos que requieren flexibilidad, resistencia, y conocimiento de los saltos en la viga de balance y en el piso. Se comenta que, en la época del siglo quinto antes de Cristo, la gimnasia se empezó a implementar como un deporte aplicado al juego de los atletas porque corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra (Fontana et al.,).

En la antigua Grecia, practicaban la Gimnasia para prepararse para la guerra. Pero también incluyeron aplicaciones de la gimnasia para montar y desmontar los caballos que se utilizaban en el circo. Además, se incluyó como una clase para todos los estudiantes.

A medida que pasaba el tiempo, Friedrich Jahn fue conocido como el “padre de la gimnasia”. Fue quien introdujo la barra horizontal, las barras paralelas, el caballo lateral con los pomos, la viga de balance, la escala, y el salto del caballo para ser practicado sólo por hombres.

Siglos más adelante, la gimnasia fue introducida a Alemania y Suecia y luego fue incluida en los primeros juegos olímpicos modernos llevados a cabo en 1.896. Las mujeres comenzaron a participar en algunos eventos de la gimnasia en los años 20.

En 1.928 fue celebrada la primera competición olímpica de mujeres en los juegos de Amsterdam, aunque el único acontecimiento era la gimnasia sincronizada. Los ejercicios combinados para las mujeres primero fueron llevados a cabo en 1.928, y en 1.952 las Olimpiadas ofrecieron el primer régimen completo para las mujeres.

Hasta 1.972, la gimnasia para los hombres sobresalió por energía y fuerza, mientras que las mujeres realizaron las rutinas centradas en la tolerancia del movimiento (armonía). Una gimnasta soviética de 17 años llamada Olga Korbut llamó la atención a la audiencia de la televisión con sus rutinas innovadoras y explosivas. En 1.976 los juegos olímpicos fueron llevados a cabo en Montreal, Canadá en los que Nadia Comaneci fue la que demostró a todo el mundo que la perfección podría ser alcanzada desde la gimnasia.

Actualmente, la gimnasia es un deporte reconocido en todo el planeta y muchos niños y niñas combinan la práctica y la participación de la gimnasia con las tareas del colegio.

VARIABLE DEPENDIENTE

HABILIDADES COORDINATIVAS

En educación física, se conocen como capacidades coordinativas a un tipo de capacidades físicas o motrices del cuerpo humano (o sea, de sus capacidades de movimiento), que tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Se diferencian de las capacidades condicionales, que están vinculadas más bien con la fuerza, la resistencia, la velocidad y la elasticidad.

Para Mosquera-Ulcuango (2022), las capacidades motrices coordinativas son potestad del sistema nervioso central (SNC) y de sus procesos de control y regulación del cuerpo, los cuales nos permiten enfrentar acciones motrices previstas (o sea, repetitivas, ensayadas) o imprevistas (inéditas, que requieren de una capacidad de adaptación). Estas capacidades coordinativas se clasifican de la siguiente manera:

- ✓ Capacidades coordinativas de orientación, que nos permiten conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento.
- ✓ Capacidades coordinativas de combinación, que nos permiten integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo.

- ✓ Capacidades coordinativas de adaptación, que nos permiten variar patrones de movimiento establecidos para adaptarlos a una situación o posición determinada, es decir, permiten adaptar los movimientos aprendidos a las nuevas situaciones.
- ✓ Capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.
- ✓ Capacidades coordinativas de equilibrio, que nos permiten realizar movimientos complejos contando con una pequeña base de apoyo, o bien conservar una posición resistiendo la acción de una fuerza o influencia externa.
- ✓ Capacidades coordinativas rítmicas, que nos permiten realizar movimientos armónicos combinando otros movimientos de manera apropiada y conjunta.
- ✓ Capacidades coordinativas de percepción espaciotemporal, que nos permiten incorporar al movimiento de nuestro cuerpo diferentes objetos externos, evaluando la velocidad, distancia y peso de cada uno.

Como el resto de las capacidades motrices, las capacidades coordinativas pueden potenciarse y fortalecerse a través de la ejercitación continua y la práctica. Sin embargo, poseen un componente innato, o sea, propio de las características con las que nacemos.

Estas capacidades juegan un rol importante en la práctica de los deportes y componen la base de la llamada “inteligencia motriz” de los individuos y de la memoria muscular.

Las capacidades coordinativas son aquellas condiciones para el elemento técnico, a diferencia de las capacidades técnicas que son coordinación específica de un solo movimiento. Este concepto y contenido es nuevo en el contexto de la teoría del entrenamiento deportivo, estando su estudio e investigación en el centro de toda la problemática de las capacidades corporales del atleta.

Al hablar de capacidades coordinativas, es un tema sumamente complejo dentro de la teoría y metodología de la actividad física deportiva. Los estudios e investigaciones más recientes así lo demuestran en la actualidad. A pesar de la complejidad del tema es evidente apreciar en la literatura como coinciden los criterios autorales en cuanto a la forma en que se clasifican las capacidades coordinativas.

Para San Mauro-Martín (2016), las capacidades coordinativas desempeñan tres funciones esenciales dentro de la vida del hombre, ellas son:

- ✓ Las capacidades coordinativas como elemento que condicionan la vida en general en el hombre.
- ✓ Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
- ✓ Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

Por otra parte, Mena-Ramos (2006) refiriéndose a las capacidades coordinativas, plantean que solamente esta se mejoraría si cada uno de los componentes individuales se desarrolla de forma sistemática y eficazmente, como factores diversos de la condición física.

Ahora bien, muchos son los criterios respecto a los componentes individuales de las capacidades coordinativas. El propósito de este trabajo no será mostrar sólo cada uno de los diversos componentes señalados por varios autores, sino que más bien presentar la opinión de la autora, sobre aquellos aspectos, más importantes dentro de la estructura tipológica de las capacidades coordinativas.

Al referimos al término capacidades coordinativas, sin lugar a dudas, estamos hablando de un conjunto de capacidades de complejísima actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

El desarrollo de las capacidades coordinativas es uno de los problemas que más se ha estado, investigando por la ciencia deportiva en los últimos años por cuanto se ha llegado a la conclusiones sólidas de que tener un alto nivel de las capacidades condicionales resistencia, fuerza y rapidez no es posible preparar de una forma adecuada al atleta, sino que está integración con las capacidades coordinativas representan una unidad de interacción del movimiento la cual el atleta utiliza para cumplimentar sus objetivos con relación al rendimiento.

Estas capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden, en el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

CONCEPTO Y SIGNIFICADO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

El desarrollo de las capacidades coordinativas del deportista está aparejado a la elevación de las potencialidades del mismo, formando ambos una unidad dialéctica en el marco y dirección del entrenamiento.

Según Matveev (1983) son aptitud de organizar (por vías, subordinar, enlazar en un todo único) actos motrices integrales y en segundo lugar la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otra conforme a las exigencias de las condiciones variables. Su base fisiológica es la plasticidad del SNC, jugando un gran papel su desarrollo la riqueza motriz del atleta.

Según San Mauro-Martín (2016), las capacidades coordinativas son las habilidades del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento

Esto posibilita y facilita el aprendizaje más rápido y con mayor calidad de nuevas habilidades técnicas. Para hablar de los diferentes componentes que conforman estructuralmente las capacidades coordinativas se hace necesario aclarar que no existe en la actualidad ningún tipo de investigación (al menos que sepamos) que aporte datos concretos sobre el número, la estructura exacta y la correlación entre los diversos componentes de las capacidades coordinativas.

CONCIENCIA CORPORAL

Indican que cuando hablamos de conciencia corporal nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias.

Se trata de una habilidad esencial para el desarrollo motor infantil, ya que, a través de la experiencia del propio movimiento, los menores constituyen su esquema perceptivo-motriz, lo que finalmente les permite construir la identidad personal.

Por tanto, tomar conciencia del propio cuerpo es esencial desde edades tempranas para que los bebés y niños conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, ya que ese es el punto de partida para ejecutar acciones e interacciones con el mundo que les rodea.

Además, es importante resaltar que el hecho de tomar conciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos. Por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información. Mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigirlos y darles un correcto funcionamiento.

Igualmente, tomar conciencia del propio cuerpo también implica factores socioemocionales, ya que se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y los límites para interactuar con los demás de forma adecuada.

CÓMO SE DESARROLLA EL CONTROL DEL PROPIO CUERPO EN LA INFANCIA

Entre los primeros conocimientos que adquieren los bebés, destacan las sensaciones iniciales que se refieren al propio cuerpo. A través del mismo, el recién nacido empieza a experimentar con el tacto, la movilización o a través de las distintas percepciones visuales y auditivas. Este tipo de acciones son las que le permiten, de forma progresiva, identificar su esquema corporal y organizar sus movimientos de manera adecuada.

El proceso que lleva a la toma de conciencia corporal en los niños pasa por las siguientes fases:

ESTABLECIMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal responde a la representación mental sobre el propio cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. Inicialmente, el bebé observa y reconoce como suyas cada una de sus partes del cuerpo, con la ayuda de los padres y de su entorno, quienes van dándole indicaciones (nombrando las distintas zonas corporales, por ejemplo) para reforzar ese conocimiento.

DESARROLLO DE LA IMAGEN CORPORAL

Esto es la capacidad que desarrolla el pequeño de visualizar mentalmente su cuerpo y de reconocer sus funciones y posibilidades de movimiento.

TOMA DE CONCIENCIA SOBRE EL PROPIO CUERPO

Llegados a este punto, el niño toma conciencia de su propio cuerpo, conociendo su efecto en el espacio y en su interacción con los demás. Es decir, los menores son conscientes, por ejemplo, de que, si se mueven rápida y desenfrenadamente, pueden golpearse o de que, si dan muchos giros seguidos, pueden llegar a marearse, entre otras habilidades que van identificando en su desarrollo.

De acuerdo con Le Bolulch (1995) es fundamental que se dé una buena estructuración del esquema corporal ya que de no ser así el individuo tendrá dificultades en su relación con el entorno en el plano de la percepción con problemas de estructuración espacial, en el plano de la motricidad manifestada con torpeza de movimientos y mala postura, y en el plano de las relaciones con los demás mostraría inseguridad y problemas afectivos que le dificultarían su relación con otros.

COORDINACION MOTRIZ

Siempre ha existido una cierta confusión a la hora de encuadrar y denominar la coordinación y el equilibrio, ya que muchos autores hablan de “Destrezas”, otros autores refieren a “Cualidades Perceptivo-cinéticas”, y para otros, se identifican con los conceptos de “Cualidades Motrices” (Mejía-Mejía, 2020)

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

Parra (2019), menciona que la coordinación motora es definida como la capacidad para realizar los movimientos eficientemente, de manera precisa, rápida y ordenada. La coordinación motora se consigue cuando las partes de un mismo movimiento o los movimientos de varias extremidades o partes del cuerpo se combinan de una manera que lo hacen de manera sincronizada, suave y eficiente con respecto al objetivo intencionado, es decir cuando se contraen los músculos correctos, en el momento correcto y con la intensidad adecuada.

Los movimientos coordinados se caracterizan por:

- ✓ Velocidad, distancia, dirección, ritmo y tensión muscular apropiada
- ✓ Acciones sinergistas y en relación a los grupos musculares antagonistas apropiadas
- ✓ Adecuada estabilidad proximal o mantenimiento de la postura para permitir el movimiento distal

La coordinación, por lo tanto, es esencial para conseguir el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio. Si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes (Gálvez-Olvera, 2019)

De acuerdo a Mejía-Mejía (2020), la coordinación motriz también se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades. Es decir, la coordinación motriz también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano, como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos.

Por ello, la coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza. En este sentido, es importante que las personas desarrollen una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias,

actividades particulares, e incluso, ejercicios; la motricidad es importante trabajar desde las primeras etapas de la infancia, lo cual permite afianzar las destrezas y habilidades (Bonilla, 2018).

DESARROLLO MOTRIZ

En el transcurrir de la vida se producen cambios de índole físico, motor, cognitivo, social y emocional originados por las limitaciones individuales, las experiencias vividas, por restricciones del contexto, por la especificidad y complejidad de las actividades que se presentan a lo largo de la evolución del niño de forma que las diferentes condiciones pueden animar o desanimar al niño a explorar el movimiento (Gallahue, 2006).

El desarrollo de las habilidades motoras fundamentales, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento (Ruiz, 2004). Estas habilidades motoras se consideran bloques de construcción indispensables tanto para el desarrollo de actividades de movimiento como para la especialización de habilidades motoras específicas (Haywood, 2004).

Es importante resaltar que estos patrones fundamentales no emergen naturalmente durante la infancia, son el resultado de varios factores que, en constante interacción, influyen en el desarrollo motor del niño, como el contexto de enseñanza, la motivación, el desarrollo neurológico, las condiciones sociales y culturales y las experiencias pasadas (Haywood, 2004).

El niño está en constante evolución, y a medida que su edad avanza sus cambios funcionales mejoran a causa de las experiencias vividas). Estas modificaciones constantemente se alteran debido a la interacción con el ambiente y con la tarea propuesta (Haywood, 2004) . El movimiento del niño se desarrolla y mejora con esa interacción de acuerdo a Le Boulch (1995), produciéndose modificaciones de orden cuantitativo denominadas de crecimiento físico, como el aumento de estatura y peso corporal, y de orden cualitativo, como la adquisición y mejora de las funciones motoras.

Los escolares que presentan una baja percepción de competencia motriz no se ven capaces de realizar muchas de las tareas que sus iguales realizan sin grandes dificultades, tal como lo expone (Parra, 2019). Asimismo, manifiestan una menor motivación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, lo que puede llevarlos a tener dificultades de relación con sus compañeros, provocando episodios de soledad, aislamiento, rechazo y ridículo en el patio de recreo o en momentos de juego.

Actualmente se ha observado que el ser humano, en especial los niños y adolescentes, vienen practicando menos actividad física convirtiéndose esta inactividad en una de las grandes causas del aumento del peso corporal y de la baja competencia motriz en los niños (Santos, 2016). La obesidad, directamente correlacionada con la inactividad física, se considera hoy día como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia provocando el riesgo de padecer numerosos problemas de salud (García-Martos, 2010).

Las recomendaciones de actividad física para la salud actualmente vigentes exponen que todos los niños/as y adolescentes deberían participar en actividad de intensidad entre moderada y vigorosa, durante al menos una hora al día, y al menos dos veces a la semana. Sin embargo, esta actividad debería ayudar a mejorar y/o mantener la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud ósea. El desempeño motor se mejora con la práctica, pero la ejecución motora de un niño está correlacionada con la cantidad y diversidad de propuestas motrices que se le ofrecen.

Por otro lado, numerosos estudios ponen de manifiesto que las niñas practican menos actividad física que los niños durante la pre-adolescencia y la adolescencia lo que puede repercutir en su desarrollo motor. Por todo lo expuesto, radica la importancia del estudio del desarrollo motriz, el cual tiene una repercusión directa en la vida del ser humano.

1.2 OJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el impacto de la Gimnasia Rítmica con material reciclable en el desarrollo psicomotriz en los escolares de Educación General Básica Elemental en la Unidad

Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- ✓ Diagnosticar el estado de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- ✓ Evaluar el estado de desarrollo psicomotriz posterior a la aplicación de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con materiales reciclables en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- ✓ Analizar la diferencia entre el estado inicial del desarrollos psicomotriz y posterior a la intervención de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con material reciclable en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

2.1.1 RECURSOS HUMANOS

- ✓ Estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre
- ✓ Autoridades y docentes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre
- ✓ Autor del proyecto de investigación: Chilingua Sigcho Diana Maritza
- ✓ Tutor del proyecto:

2.1.2 RECURSOS MATERIALES

- ✓ Reloj cronometro
- ✓ Cancha deportiva
- ✓ Colchoneta
- ✓ Pelota de gimnasia
- ✓ Cuerda
- ✓ Celular
- ✓ computadora

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación es de un enfoque cuantitativo, siendo de tipo de investigación por finalidad aplicada, por diseño preexperimental, y por obtención de datos de campo y longitudinal. El método que se utilizó para el desarrollo de la fundamentación teórica será sintético he hipotético deductivo, para el desarrollo de las conclusiones será en base a los resultados obtenidos que se utilizará el método descriptivo.

Población y muestra de estudio

Población: la población de estudio está conformado de un total de 20 escolares de Educación General Básica Elemental, de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre.

Muestra: para llevar a cabo esta investigación se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia seleccionando una muestra de estudiantes de cuarto grado paralelo “A”, los cuales fueron informados del tipo de estudio que se iba a realizar, dando indicaciones claras y concisas.

Las características de la muestra se establecen a continuación:

Tabla 1

Caracterización de la muestra de estudio

Variable	Masculino (n =9 - 45%)		Femenino (n =11 - 55%)		P	Total (n=20 - 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	7,78	0,44	7,91	0,30	0,425*	7,85	0,37
Peso (kg)	24,11	2,42	24,27	4,20	0,645*	24,20	3,43
Estatura (m)	1,21	0,04	1,20	0,03	0,578*	1,20	0,03

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0,05(**)$

El análisis de la muestra de estudio determinó que el mayor porcentaje de esta se encontraba conformada por miembros del grupo de sexo femenino en un 55% sobre el masculino. En relación a la variable de la edad el grupo de sexo masculino presento un valor medio superior en 0,13 años, así como en relación a la estatura con 0,01 m, solo en relación a la variable del peso el grupo de sexo femenino presento un valor medio superior en 0,16 kg sobre el grupo de sexo masculino. A nivel estadístico en ninguna de las variables analizadas se presentaron diferencias significativas con

valores en un nivel de $P > 0,05$, lo cual no incidió en el proceso de investigación ni en los resultados alcanzados.

Técnicas he instrumento de investigación

La técnica de investigación que se aplicó para el presente estudio será la encuesta y como instrumento se llevó a cabo un test de Gimnasia Rítmica nivel básico, para evaluar el desarrollo psicomotriz en escolares de 7 a 8 años de edad. (Vernetta, et al., 2017)

El test evalúa 4 pruebas en base a los errores que se puede cometer en su ejecución.

- ✓ **Prueba 1.** Coordinación óculo manual y agilidad (Lanzamiento de pelota y volteo adelante)
- ✓ **Prueba 2.** Coordinación general, resistencia de fuerza de los músculos flexores del tronco, fuerza abdominal, fuerza de los flexores de la cadera y flexibilidad (Pliegues de tronco en «V»)
- ✓ **Prueba 3.** Coordinación general Resistencia de la fuerza de la musculatura dorso lumbar del tronco. Fuerza lumbar, flexibilidad (Flexión lumbar)
- ✓ **Prueba 4.** Coordinación general y fuerza explosiva de miembros inferiores (Elevación frontal de la pierna y mantenerla)
- ✓ **Prueba 5.** Coordinación general y fuerza explosiva de miembros inferiores

El conjunto de pruebas permite determinar el nivel de la coordinación locomotriz, coordinación control de objetos y coordinación motriz en general.

El presente test fue diseñado y validado estadísticamente por Vernetta et al. (2017), obtenido con una batería de 10 pruebas de fácil aplicación y que no reclaman un tiempo excesivo de los entrenamientos para su desarrollo. Igualmente supone un mínimo gasto económico, ya que el material utilizado es el que se encuentran en la propia sala de entrenamiento. Su aplicación permitirá medir: equilibrio, flexibilidad activa, flexibilidad pasiva, agilidad, fuerza-resistencia, coordinación y fuerza explosiva.

No obstante para el desarrollo de la presente investigación se tomaros en cuenta solo las pruebas señaladas anteriormente.

Hipòtesis de investigaciòn

Ho: la gimnasia rítmica con materiales reciclables **NO INCIDE** en el desarrollo psicomotríz en escolares de Educaciòn General Bàsica Elemental.

Hi: la gimnasia rítmica con materiales reciclables **INCIDE** en el desarrollo psicomotríz en escolares de Educaciòn General Bàsica Elemental.

Anàlisis estadísticos de los resultados

Para el anàlisis estadístico de los resultados que se obtuvieron en la investigaciòn, se aplicó el paquete estadístico SPSS versiòn 24 desarrollando un anàlisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y de valores mìnimos, maximos, medios y sus desviaciones estàndares para las variables cuantitativas. De igual manera se aplicò una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores a 50 datos, la cual determino la aplicaciòn de las pruebas no paramétricas de U de Mann-Whitney y paramétrica para muestras independientes para muestras independientes (caracterizaciòn de la muestra de estudio) y no paramétrica para muuestras relacionadas (verificaciòn de la muestra de estudio).

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El análisis y discusión de los resultados obtenidos en el proceso investigativo se presentaron en relación a los objetivos planteados.

Resultados del diagnóstico del estado de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

El diagnóstico del estado de desarrollo psicomotriz, se resolvió aplicando el instrumento descrito en la metodología de la investigación, obteniendo resultados de las pruebas en base a los tipos de coordinación que estos valoran:

Coordinación óculo manual

La coordinación óculo manual se diagnosticó a través de la prueba de lanzamiento de pelota y volteo adelante, calculando el total de segundos obtenidos en un total de 10 intentos:

Tabla 2

Resultados del diagnóstico de la coordinación óculo manual

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Lanzamiento de pelota y volteo adelante (s)	20	55,50	135,90	86,46	±22,86

Coordinación del movimiento del tronco

La coordinación del movimiento del tronco se diagnosticó a través de las pruebas de Pliegues de tronco en «V» y flexión lumbar, calculando el total de repeticiones realizadas:

Tabla 3*Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento del tronco*

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pliegues de tronco en «V» (repeticiones)	20	3	10	6,20	1,88
Flexión lumbar (repeticiones)	20	3	9	6,20	1,74

El análisis de la coordinación del movimiento del tronco evidencio una igualdad media de repeticiones en relación a la zona abdominal y lumbar en la muestra de estudio.

Coordinación de miembros inferiores

La coordinación de miembros inferiores se diagnosticó en relación a la predominancia de tiempo de soporte de piernas izquierda – derecha

Tabla 4

Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento de piernas por predominancia de soporte de elevación de piernas

Predominancia		
de tiempo por pierna	Frecuencia	Porcentaje
Izquierda	4	20,0%
Derecha	16	80,0%
Total	20	100,0%

El análisis de la prueba valorada evidencio que en la muestra de estudio se diagnosticó una predominancia de soporte de tiempo con la pierna derecha 4 veces mayor sobre la izquierda.

De igual manera se valoró este tipo de coordinación en base a las repeticiones de saltos de comba simples con ambas piernas:

Tabla 5

Resultados del diagnóstico de la coordinación del salto de comba simples con ambas piernas

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Saltos de comba simples	20	3	12	6,60	±3,03

El análisis de esta prueba valorada evidencio una diferencia de 9 repeticiones entre los valores mínimos y máximos ejecutados por la muestra de estudio.

Resultados de la evaluación del estado de desarrollo psicomotriz posterior a la aplicación de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con materiales reciclables en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

La evaluación del estado de desarrollo psicomotriz posterior a la aplicación de un programa de gimnasia rítmica con materiales reciclables, permitió valorar bajo las mismas condiciones que en el periodo PRE intervención los diferentes tipos de coordinación tomando como base las pruebas del instrumento seleccionado:

Coordinación óculo manual

La coordinación óculo manual se evaluó nuevamente a través de la prueba de lanzamiento de pelota y volteo adelante, calculando el total de segundos obtenidos en un total de 10 intentos:

Tabla 6

Resultados del diagnóstico de la coordinación óculo manual periodo POST intervención

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Lanzamiento de pelota y volteo adelante (s)	20	94,60	176,80	140,80	±22,78

Coordinación del movimiento del tronco

La coordinación del movimiento del tronco se diagnosticó a través de las pruebas de Pliegues de tronco en «V» y flexión lumbar, calculando el total de repeticiones realizadas:

Tabla 7

Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento del tronco periodo POST intervención

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pliegues de tronco en «V» (repeticiones)	20	9	19	13,95	±3,38
Flexión lumbar (repeticiones)	20	8	18	12,55	±2,67

El análisis de la coordinación del movimiento del tronco posterior a la intervención realizada evidencio una diferencia de medias de 1,45 repeticiones a favor de la prueba de pliegues de tronco en «V» sobre la media de repeticiones de la prueba de flexión lumbar.

Coordinación de miembros inferiores

La coordinación de miembros inferiores se evaluó posterior a la intervención en relación a la predominancia de tiempo de soporte de piernas izquierda – derecha

Tabla 8

Resultados del diagnóstico de la coordinación del movimiento de piernas por predominancia de soporte de elevación de piernas periodo POST intervención

Predominancia		
de tiempo por	Frecuencia	Porcentaje
pierna		
Izquierda	5	25,0%
Derecha	15	75,0%
Total	20	100,0%

El análisis de la prueba valorada evidencio que en la muestra de estudio posterior a la intervención realizada existió una predominancia de soporte de tiempo con la pierna derecha 3 veces mayor sobre la izquierda.

De igual manera posterior a la intervención se valoró este tipo de coordinación en base a las repeticiones de saltos de comba simples con ambas piernas:

Tabla 9

Resultados del diagnóstico de la coordinación del salto de comba simples con ambas piernas periodo POST intervención

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Saltos de comba simples	20	7	25	13,90	5,03

El análisis de esta prueba valorada evidencio una diferencia de 18 repeticiones entre los valores mínimos y máximos ejecutados por la muestra de estudio.

Resultados del análisis de la diferencia entre el estado inicial del desarrollo psicomotriz y posterior a la intervención de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con material reciclable en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre durante el periodo lectivo octubre 2022-marzo 2023.

El análisis de la diferencia entre el estado inicial del desarrollo psicomotriz y posterior a la intervención de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con material reciclable, se realizó aplicando una sustracción aritmética entre los resultados obtenidos en el periodo PRE intervención de POST intervención, este ejercicio se realizó en 4 de las 5 pruebas valoradas en los diferentes periodos:

Tabla 10

Diferencia de resultados por pruebas de desarrollo psicomotriz entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio

Prueba	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Lanzamiento de pelota y volteo adelante (s)		20,20	117,60	54,34	±24,84
Pliegues de tronco en «V» (repeticiones)	20	2,00	14,00	7,75	±2,75
Flexión lumbar (repeticiones)		1,00	13,00	6,35	±2,48
Saltos de comba Simples		4,00	14,00	7,30	±2,47

El análisis de diferencias determino la existencia descriptiva de valores positivos a favor del periodo POST intervención, sobre todo en el aumento del tiempo de lanzamiento de pelota y volteo adelante.

En la prueba de elevación frontal de la pierna y mantenerla se aplicó un análisis cruzado para identificar las modificaciones de predominancia de pierna al elevarla:

Tabla 11

Análisis cruzado de predominancia de elevación de pierna entre periodos PRE y POST intervención en la muestra de estudio

Elevación frontal de la pierna y mantenerla	Elevación frontal de la pierna y mantenerla POST		Total
	Izquierda	Derecha	
Izquierda	4	0	4
Derecha	1	15	16
Total	5	15	20

El análisis determino que en el periodo PRE intervención se mantenía una predominancia de mantener la pierna “izquierda”, lo cual se mantuvo en el periodo POST intervención a diferencia de la predominancia de la pierna “derecha”, la cual en el periodo POST intervención se mantuvo en 15 de los integrantes de la muestra y solo 1 integrante modifico a una predominancia de pierna “izquierda”.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El proceso de verificación de la muestra de estudio se realizó determinando la existencia de diferencia significativas entre los resultados de 4 de las 5 pruebas que determinan el desarrollo psicomotriz en la muestra de estudio, la prueba de predominancia de elevación frontal de la pierna y mantenerla se excluyó ya que solo existió una modificación ya establecida anteriormente.

La prueba estadística aplicada se seleccionó en base a la normalidad de los datos en estudio, siendo esta la prueba T-Student para muestras relacionadas:

Tabla 12

Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio

Pruebas de desarrollo psicomotriz	N	PRE intervención		POST intervención		Diferencia		p
		M	±DS	M	±DS	M	±DS	

Lanzamiento de pelota y volteo adelante (s)	86,46	22,86	140,80	22,78	54,34	±24,84	0,000*
Pliegues de tronco en «V» (repeticiones)	6,20	1,88	13,95	3,38	7,75	2,75	0,000*
Flexión lumbar (repeticiones)	6,20	1,74	12,55	±,67	6,35	2,48	0,000*
Saltos de comba simples	6,60	3,03	13,90	5,03	7,30	2,47	0,000*

Nota. Análisis descriptivo de valores medios (M), desviaciones estándares (\pm DS) y diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$

El análisis estadístico evidencio la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ entre los resultados obtenidos en los periodos POST y PRE intervención de todas las pruebas analizadas las cuales determinan el desarrollo psicomotriz de la muestra de estudio, lo cual permitió aceptar la hipótesis alternativa de manera positiva:

HI: la gimnasia rítmica con materiales reciclables INCIDE en el desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

En base a los resultados alcanzado durante el proceso de investigación, se establecen las siguientes conclusiones:

- ✓ Se diagnosticó el estado de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental como muestra de estudio, determinando un valor medio de 86,46 segundos en la prueba de “lanzamiento de pelota y volteo adelante” como coordinación óculo manual; valores medios iguales en 6,20 repeticiones en las pruebas de Pliegues de tronco en «V» y Flexión lumbar como coordinación del movimiento del tronco; una predominancia de soporte de tiempo con la pierna derecha 4 veces mayor sobre la izquierda y un valor medio de 6,60 repeticiones en la prueba de saltos de combas simples como determinante de la coordinación de miembros inferiores.

- ✓ Se evaluó el estado de desarrollo psicomotriz posterior a la aplicación de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con materiales reciclables en la muestra de estudio determinado un valor medio de 140,80 segundos en la prueba de “lanzamiento de pelota y volteo adelante” como coordinación óculo manual; un valor medio de 13,95 repeticiones en las prueba de pliegues de tronco en «V» y 12,55 en la de flexión lumbar como coordinación del movimiento del tronco; una predominancia de soporte de tiempo con la pierna derecha 3 veces mayor sobre la izquierda y un valor medio de 13,90 repeticiones en la prueba de saltos de combas simples como determinante de la coordinación de miembros inferiores.

- ✓ Se analizó la diferencia entre el estado inicial del desarrollos psicomotriz y posterior a la intervención de un programa basado en la Gimnasia Rítmica con material reciclable en la muestra de estudio, evidenciando la existencia descriptiva de valores positivos a favor del periodo POST intervención, sobre

todo en el aumento del tiempo de lanzamiento de pelota y volteo adelante y la modificación de predominancia de 1 integrante de la muestra de estudio hacia la pierna izquierda, además se demostró la existencia de diferencias significativas entre los resultados de 4 de las 5 pruebas que determinan el desarrollo psicomotriz en la muestra de estudio, la prueba de predominancia de elevación frontal de la pierna y mantenerla se excluyó ya que solo existió una modificación ya establecida anteriormente.

4.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda diagnosticar el nivel de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental, aplicando instrumentos específicos para la práctica de la Gimnasia Rítmica, ya que esto permitirá evidenciar el nivel inicial antes de realizar intervenciones en el ámbito escolar.

- ✓ Se recomienda evaluar el nivel de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental, aplicando instrumentos específicos para la práctica de la Gimnasia Rítmica, ya que esto permitirá evidenciar la mejora de la misma posterior a la aplicación de intervenciones relacionadas a la Gimnasia Rítmica.

- ✓ Se recomienda analizar la diferencia entre el estado de desarrollo psicomotriz en escolares de Educación General Básica Elemental, aplicando instrumentos específicos para la práctica de la Gimnasia Rítmica, ya que esto permitirá evidenciar de manera científica y estadística la efectividad de las propuestas de intervención que se realizan en las clases de educación física dentro del ámbito escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Barrera, O. (2011). El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault. . *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 121-137.
- Barrera, O. (2011). El cuerpo en marx, Bourdieu y Foucault. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad iberoamericana*, 121-137.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>

- 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.
- Bonilla, J. A. M., Benítez, M. C., & Galak, E. L. (2020). Apoyo motivacional docente y necesidades psicológicas básicas en la Educación Física: una revisión sistemática. *Ciencia Digital*, 4(1.1.), 5-20.
- Burgos Tipán, S. E. (2013). *Influencia del desarrollo psicomotriz en el aprendizaje activo de los estudiantes del cuarto año de la escuela "diez de agosto" del cantón tisaleo*. Repositorio UTA .
- Cagigal, J. (1979). *Cultura intelectual y cultura física, Buenos Aires, Kapeluz*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Cajeca Sharupi, L. M. (2019). *La coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de Décimo año de Educación General Básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque, cantón Arajuno, provincia de Pastaza*. Repositorio UTA .
- Carter-Thullier, B. I. (2017). El deporte escolar como herramienta para la integración socioeducativa en contextos con diversidad cultural: un estudio multicaso en Chile y España.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Cedeño, X. L. (2022). *La gimnasia rítmica para la coordinación dinámica del cuerpo en el ámbito*. Repositorio UTA .

- Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003
- Flores-Fernández, Z. (2020). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. . *Revista Cuestiones Constitucionales*.
- Fontana, P., Barbosa, M., Balbinotti, M., & Balbinotti, C. (2013). Promoting artistic quality in rhythmic gymnastics: a didactic analysis from high performance to school practice. *Pensar a Prática.*, 320-618.
- Gallahue, D. L. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents and adults (6a ed.)*. Boston: McGraw Hill.
- Gálvez-Olvera, N. &.-A. (2019). Efecto de la terapia de conciencia corporal basal sobre la funcionalidad de adultos mayores. . *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 112-127. .
- García-Martos, M. C. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento mixto sobre la condición física en mujeres jóvenes con sobrepeso. . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, , 11-16.
- González & González. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud.*, 173-187.
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Haywood, K. M. (2004). *Lifespan motor development. 3. ed.* . Champaign.: HumanKinetics.

- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Le Bolulch, J. (. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*. . Barcelona: Paidos.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Llamuca Caguana, J. G. (2017). “*La estimulación prenatal en el desarrollo psicomotriz de los niños de 0 a 3 meses*”. Repositorio UTA .
- Lourenço, M. R. (2015). A seleção brasileira de conjuntos de ginástica rítmica: perfil de ginastas e treinadoras, estrutura técnica e administrativa e o habitus construído. Maringa, Brasil.
- Lourenço, M. R. (2015). inástica Rítmica no Brasil: a (r)evolução de um esporte.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- M, V., I, M., L, A., & J, L. B. (2022). BATERÍA FUNCIONAL ARISTO EN GIMNASIA RÍTMICA (BFAGR):. *Revista Iberoamericano de Ciencias* , 116.
- Mejía-Mejía, N. (2020). Revisión conceptual y tipología de la coordinación motriz en el deporte. . *Lecturas: Educación Física Y Deportes*,, 112-121.
- Mena-Ramos, R. &.-V. (2006). Orientaciones metodológicas para desarrollar la preparación física (fuerza) en las atletas de gimnasia rítmica. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*,, 515-532.
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y*

la atención de salud. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.

Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Mosquera-Ulcuango, E. F. (2022). Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12. . *Revista Cognoscis.*, 1-20.

Naciones, U. (2003). “*Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio*”. Obtenido de Grupo de Trabajo Interinstitucional de Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz”: <https://www.unicef.org/>

Negret-Fuentes, J. (2016). Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad. *Revista Cubana de Educacion Superior – RES. Revista Cubana de Educacion Superior – RES*, 4-17.

Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.

Parra, C. J. (2019). La coordinación motriz infantil: un abordaje desde los métodos cuantitativos de investigación. . *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte.*, 5-16.

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.

- Perlaza-Concha, F. A.-A.-A.-A.-S. (2014). (2014). Breve análisis de la Educación Física en el Ecuador y el mundo. *EFDeportes*.
- Pochini, O. (2017). El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina.
- Quingaluisa Bastidas, F. d. (2013). *La gimnasia rítmica y su incidencia en el proceso del desarrollo corporal y motriz en los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela “pio jaramillo alvarado” de la parroquia angamarca cantón pujilí*. Repositorio UTA .
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Romero, A. (2021). Valores que fortalecen la relación del deporte y la ciudadanía en el posconflicto colombiano. . *evista Innova Educación*, 83-98.
- Ruiz, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. . *Revista de Educación*, 21-34.
- San Mauro-Martín, I. C. (2016). Aspectos nutricionales, antropométricos y psicológicos en gimnasia rítmica. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 865-871. . *Nutrición Hospitalaria*-, 865-871.
- Sancliment-Martínez, J. E. (2018). La eficacia de los derechos sociales en el siglo XX mexicano”. *Revista Mexicana de Derecho Constitucional*.
- Santos, A. B. (2016). Explosive power of lower limbs in rhythmic gymnastics athletes in different competitive levels. . *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 41-50.
- Sierra-Salcedo, R. (2008). *La estrategia pedagógica, su diseño e implementación. La Habana*. Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Tarqui-Silva, L. E.-S.-M. (2022). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. . *Revista Innova Educación*,, 120–130.

- Torreadella-Flix, X. (2013). Del Espectáculo acrobático a los primeros gimnasios modernos: una historia de las compañías gimnástico-acrobáticas en la 193 primera mitad del siglo XIX en España. *Revista de psicología, ciencias de la educación y del deporte*.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003
- UNESCO. (2022). Recuperado el UNESCO. (2022). Deporte para el desarrollo sostenible. Consultado el 22 de diciembre del 2022. <https://es.unesco.org/fieldoffice/montevideo/DeporteDesarrolloSostenible>, de <https://es.unesco.org/fieldoffice/montevideo/DeporteDesarrolloSostenible>
- Vernetta, M., Montosa, I., Beas-Jiménez, J., & López-Bedoya, J. (2017). Batería Funcional ARISTO en Gimnasia Rítmica: protocolo de testes específicos para la evaluación de jóvenes gimnastas en un ámbito de entrenamiento saludable. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*.
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

ANEXO 1

Rev Andal Med Deporte. 2017;10(3):112-119



Revista Andaluza de
Medicina del Deporte

www.elsevier.es/ramd



Original

Batería Funcional ARISTO en Gimnasia Rítmica: protocolo de test específicos para la evaluación de jóvenes gimnastas en un ámbito de entrenamiento saludable



M. Vernetta^{a,b}, I. Montosa^{b,*}, J. Beas-Jiménez^c y J. López-Bedoya^{a,b}

^a Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento E.F. y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España

^b Grupo de Investigación CTS 171, Granada, España

^c Centro Andaluz Medicina del Deporte, Sevilla, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 27 de enero de 2017

Aceptado el 23 de febrero de 2017

On-line el 8 de julio de 2017

Palabras clave:

Gimnasia rítmica

Test armoniología

RESUMEN

Objetivo: Presentar una batería de test para evaluar de manera específica las diferentes capacidades implícitas en el rendimiento de gimnasia rítmica.

Método: La propuesta de los test se ha basado en un estudio del perfil motor de la gimnasia rítmica, así como en una revisión teórica de test existentes en este deporte y en especialidades gimnásticas similares con el fin de cubrir todas las capacidades relevantes inherentes en esta modalidad. Se realizó un estudio piloto con el objetivo de diagnosticar la viabilidad de la batería de test y se consensuó con los 11 socios del proyecto europeo en el que está enmarcado el trabajo («Asociaciones europeas en el ámbito del deporte»).

ANEXO 2 toma de peso y talla



ANEXO 3

Intervención con estudiantes de la Unidad Educativa Mariscal Antonio José de Sucre



ANEXOS

Anexo 4 Programa de aplicación del test

Batería ARISTO de test de Gimnasia Rítmica nivel básico
Lanzamiento de pelota y volteo adelante
Pliegues de tronco en V
Flexión lumbar
Elevación frontal de la pierna y mantenerla
Saltos de comba simples

Validación final. Sistema de calificaciones (Test Lanzamiento de pelota y volteo adelante)			
Acción	calificación		
	Dominan (7-10)	No dominan (3-6)	En proceso (0-2)
Rol hacia adelante			2
Rol hacia atrás			2

Ejercicios de flexión		5	
Ejercicios de fuerza		5	
El participante logra cumplir con el objetivo			2

Validación final. Sistema de calificaciones (Test de Pliegues de tronco en V)	
Acción	Puntuación por segundo
Resistencia de fuerza de los músculos flexores del tronco	Máximo 30 Mínimo 15
Fuerza abdominal	Máximo 30 Mínimo 15
Fuerza de los flexores de la cadera	Máximo 30 Mínimo 15
Ejercicios de flexibilidad	Máximo 30 Mínimo 15

Validación final. Sistema de calificaciones (Test de Flexión lumbar)	
Acción	Puntuación por segundo

Ejercicios de flexión y extensión lumbar	Máximo 5 Mínimo 3
Ejercicios de fortalecimiento: elevación pierna-brazo alternativamente	Máximo 5 Mínimo 3
Estiramientos de las masas dorso-lumbares	Máximo 30 Mínimo 15
Ejercicio del Mahometano	Máximo 30 Mínimo 10

Validación final. Sistema de calificaciones (Test Elevación frontal de la pierna y mantenerla)	
Acción	Puntuación en grados
Ejercicios de flexión de piernas	En proceso
Ejercicios de flexión de la articulación del hombro	En proceso
Ejercicios de flexión del tronco abdominal	En proceso

Validación final. Sistema de calificaciones (Test Saltos de comba simples)	
Acción	Puntuación en grados
Salto simple	Máximo 30 Mínimo 15

Coordinación y fuerza explosiva de piernas	Máximo 30 Mínimo 15
Salto con un solo pie	Máximo 30 Mínimo 15
Salto en tijeras	Máximo 30 Mínimo 15
Sentadillas	Máximo 30 Mínimo 15

Anexo 5 Aplicación de la ficha de observación

Batería ARISTO de test de Gimnasia Rítmica nivel básico

Nombre:

Edad:

Pre test

Test Lanzamiento de pelota y volteo adelante			
Acción	Calificación		
	Dominan (7-10)	No dominan (3-6)	En proceso (0-2)
Rol hacia adelante			
Rol hacia atrás			

Ejercicios de flexión			
Ejercicios de fuerza			
El participante logra cumplir con el objetivo			

Test de Pliegues de tronco en V	
Acción	Calificación por segundo
Resistencia de fuerza de los músculos flexores del tronco	
Fuerza abdominal	
Fuerza de los flexores de la cadera	
Ejercicios de flexibilidad	

Test de Flexión lumbar	
Acción	Calificación por segundo

Ejercicios de flexión y extensión lumbar	
Ejercicios de fortalecimiento: elevación pierna-brazo alternativamente	
Estiramientos de las masas dorso-lumbares	
Ejercicio del Mahometano	

Test Elevación frontal de la pierna y mantenerla	
Acción	Calificación en grados
Ejercicios de flexión de piernas	
Ejercicios de flexión de la articulación del hombro	
Ejercicios de flexión del tronco abdominal	

Test Saltos de comba simples	
Acción	calificación en grados
Salto simple	

Coordinación y fuerza explosiva de piernas	
Salto con un solo pie	
Salto en tijeras	
Sentadillas	

Anexo 6 Plan de intervención

Plan de intervención – 6 semanas	
Semana 1	
Clase 1	Clase 2
Objetivo: Recolección de datos Contenido: Toma peso de los estudiantes Duración: 45 minutos	Objetivo: Recolección de datos Contenido: Toma de talla de los estudiantes. Duración: 45 minutos
Semana 2	
Clase 3	Clase 4
Objetivo: Diagnosticar el nivel inicial de la gimnasia básica.	Objetivo: Mejorar las habilidades básicas de la Gimnasia Rítmica

<p>Contenido: Aplicación de la ficha de observación antes de la realización de la intervención.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>	<p>Contenido: dialogar sobre la importancia de la gimnasia básica a todo el grupo, realizar ejercicios de flexibilidad con el objetivo de mejorar las habilidades básicas.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>
<p>Semana 3</p>	
<p>Clase 5</p>	<p>Clase 6</p>
<p>Objetivo: Mejorar la flexibilidad</p> <p>Contenido: Se forma grupos para ejecutar rol hacia atrás, se colocará a cada grupo de estudiantes en columnas para que realicen la actividad todos de forma ordenada, realizar de dos a cuatro repeticiones.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: mejorar la flexibilidad</p> <p>Contenido: Se forma grupos para ejecutar rol hacia adelante, se colocará a cada grupo de estudiantes en columnas para que realicen la actividad todos de forma ordenada, realizar de dos a cuatro repeticiones.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>
<p>Semana 4</p>	
<p>Clase 7</p>	<p>Clase 8</p>
<p>Objetivo: fortalecer piernas y brazos</p> <p>Contenido: se procede a dialogar con el grupo sobre la importancia de fortalecer piernas y brazos, para ello se procede a realizar la actividad, elevar el miembro</p>	<p>Objetivo: Mejorar la masa dorso-lumbares</p> <p>Contenido: se procede a dialogar con el grupo sobre la importancia de fortalecer la masa dorso-lumbares, para</p>

<p>superior hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades Duración: 45 minutos</p>	<p>ello se procede a realizar la actividad, con la ayuda del facilitador flexionar de forma simultánea la cadera y la rodilla de ambas piernas. Empujar la parte superior de las piernas hacia el pecho. Mantener la posición de 15 a 30 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>
<p>Semana 4</p>	
<p>Clase 9</p>	<p>Clase 10</p>
<p>Objetivo: Mejorar la coordinación y fuerza explosiva de piernas</p> <p>Contenido: Para la realización de esta actividad procederé a indicar la actividad que se desarrollara para mejorar la coordinación y fuerza explosiva de piernas, dar pequeños saltos sin elevarte demasiado procurando tener los pies juntos y mantener la espalda y hombros rectos ejecutar con cuerda. Por otro lado, se indicara que pueden saltar sin cuerda para comprobar que la postura es correcta.</p> <p>Como primera toma de contacto, podemos hacer 4 series de 30 saltos a una velocidad normal, con un pequeño descanso entre cada una de ellas.</p>	<p>Objetivo: Mejorar la coordinación y fuerza explosiva de piernas</p> <p>Contenido: Para la realización de esta actividad procederé a indicar la actividad que se desarrollara para mejorar la coordinación y fuerza explosiva de piernas mediante saltos en tijera, consiste en hacer saltos normales con aperturas de piernas que a menudo se conocen como tijeras. Aunque es sencillo, requiere de cierta coordinación hasta que eres capaz de ajustar los saltos y las aperturas de pierna. La mejor forma de aprender a hacerlo es empezar sin usar la comba, y una vez le cojas el truco ir poco a poco.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>

Duración: 45 minutos	
Semana 5	
Clase 11	Clase 12
<p>Objetivo: mejorar la fuerza abdominal</p> <p>Contenido: mediante un dialogo con los estudiantes sobre la importancia de mejorar la fuerza en el abdomen se procede a indicar el ejercicio la cual nos ayudara a mejorar la misma, en forma de un circulo todos sentados, apoya la espalda en el suelo, flexiona las piernas y coloca los pies en el suelo. El ejercicio consiste en subir el tronco utilizando los abdominales, unos 15-20 cm hacia el techo y con las manos apoyadas en la cabeza. Puedes hacer 4 series de 30 repeticiones.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: mejorar la fuerza abdominal</p> <p>Contenido: mediante un dialogo con los estudiantes sobre la importancia de mejorar la fuerza en el abdomen se procede a indicar el ejercicio la cual nos ayudara a mejorar la misma, en forma de un circulo indicar que se acuesten y</p> <p>Levantamos lentamente las piernas hasta que nuestra suela apunte hacia el techo y volvemos a bajar los pies hacia el suelo dejándolos a 10 cm del mismo. Podemos hacer 4 series de 1 minuto</p> <p>Duración: 45 minutos</p>
Semana 6	
Clase 13	Clase 14
<p>Objetivo: elevación de piernas estiradas</p> <p>Contenido: Procedo a dar indicaciones para la correcta ejecución de la actividad y</p>	<p>Objetivo: Evaluar los niveles de flexibilidad y la fuerza</p>

<p>realizarlos correctamente, ubicarlos a todos de forma ordenada en el suelo, en una superficie blanda, mirando hacia arriba y con el cuerpo estirado. Colocamos las manos con las palmas pegadas al suelo y al lado de nuestros glúteos. Ahora levantamos lentamente las piernas hasta que nuestra suela apunte hacia el techo y volvemos a bajar los pies hacia el suelo dejándolos a 10 cm del mismo. Podemos hacer 4 series de 1 minuto</p> <p>Duración: 45 minutos</p>	<p>Contenido: Aplicación de la ficha de observación después de haber realizado la intervención.</p> <p>Duración: 45 minutos</p>
---	---

Anexo 7 Programación de secciones

<p style="text-align: center;">Plan de clase</p> <p style="text-align: center;">“LA GIMNASIA RÍTMICA CON MATERIALES RECICLABLES EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL”</p> <p>Objetivo: Mejorar la fuerza y la flexibilidad abdominal</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	
<p>Parte inicial – Calentamiento (10 minutos)</p>	<p>Movimiento articular:</p>

	<p>Para poder iniciar una clase se dialoga con los estudiantes el objetivo que se va alcanzar durante la clase y empezamos realizando la lubricación del tren superior que empezamos por la cabeza y se terminara en el tren inferior que serán los tobillos, realizaremos (Circunducción y rotación de cuello, Circunducción de hombros y manos) y en el tren inferior (Circunducción de cadera, flexión y extensión de rodillas.</p> <p>Activación cardiovascular:</p> <p>En esta etapa es donde aumentamos la temperatura corporal donde podemos realizar los ejercicios mediante juguetos, pequeñas rondas y ejercicios de estiramiento. Su duración debe ser de cuatro minutos.</p> <p>Calentamiento específico:</p> <p>Se realizara ejercicios entre los niños, desplazamiento de izquierda a derecha, saltos, ejercicios de equilibrio entre otros.</p>
<p>Parte principal (25 minutos)</p>	<p>Ejecución pliegues de tronco en V:</p> <p>Formamos un circulo con los niños para empezar la actividad sobre una superficie blanda, mirando hacia el techo y con los brazos estirados en el suelo. Levanta las piernas que queden a la</p>

	<p>misma altura del tronco, al elevarlas flexiona las rodillas. Al bajarlas asegúrate de no apoyar el cuerpo, dejamos los pies a 10 cm del suelo y la espalda a unos 15 cm. El experto recomiendo hacer 4 series de 30 repeticiones.</p> <p>Variantes:</p> <p>Aquí las variantes serán la fuerza y la agilidad</p>
<p>Parte final (10 minutos)</p>	<p>De vuelta a la calma</p> <p>Se realizará actividad bajando la intensidad, puede ser estiramientos individuales, grupales, y para concluir se les realiza un pequeño juego para que así ellos se sientan motivados, finalmente dialogamos con los niños a cerca de la clase.</p>