



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**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.

---

**Autor:** Levi Cajeca

**Tutor:** Mg. Yuri Rosales

Ambato-Ecuador

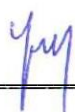
2019

**APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Mg. Yuri Rosales, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el 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”**, presentado por el señor Levi Modesto Cajeca Sharupi, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 24 Junio del 2019



Mg. Yuri Rosales

**TUTOR**

## **AUTORÍA**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“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”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

## **AUTOR**



Levi Modesto Cajeca Sharupi

C.C. 160044017-4

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

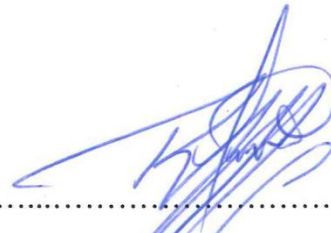
### **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el 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”, presentado por el Sr. Levi Modesto Cajeca Sharupi, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.

Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



.....  
**Mg. Washington Castro**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



.....  
**Mg. Raynier Montoro**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo mucho por regalarme la vida, a mis padres, a mis hermanos, quienes con mucho amor y cariño han formado de mi un ser humano con valores, para lograr desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi querida UNIVERSIDAD por haberme tenido durante toda mi carrera estudiantil, igualmente por ofrecerme un conocimiento amplio y llevar siempre presente que no hay edad, tiempo ni obstáculo para poder lograr un objetivo planteado.

**Levi**

## **AGRADECIMIENTO**

Como preferencia en mi vida, Doy gracias a Dios por su infinito amor, y por estar siempre conmigo en los instantes que siempre lo necesite, también gratificar salud, fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo FÉ y el gozo de que siempre estará conmigo.

Un amplio agradecimiento a mis PADRES Y HERMANOS, quienes siempre han brindado su cariño y comprensión, al permitirme tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

**Gracias**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CARATULA.....	i
APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA .....	iii
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENT .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
CAPITULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
<b>1.1 Antecedentes Investigativos</b> .....	1
Conclusiones:.....	2
1.2 Justificación.....	3
1.3 Objetivos .....	4
<b>1.3.1 Objetivo General</b> .....	4
1.3.2. Objetivos Específicos .....	4
CAPITULO II .....	5

METODOLOGÍA.....	5
2.1 Materiales.....	5
2.2 Métodos.....	5
2.2.1 Modalidad de la Investigación.....	6
2.2.2 Niveles o tipos de investigación.....	6
2.2.3 Población y Muestra.....	7
2.2.4 Población.....	7
2.2.5 Población y Muestra.....	7
CAPITULO III.....	8
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	8
<b>3.1 Análisis y discusión de los resultados</b> .....	8
Combinación de frecuencias.....	19
Modelo Lógico.....	22
CAMPANA DE GAUS.....	24
TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO.....	25
CAPITULO IV.....	26
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	26
4.1 Conclusión.....	26



4.2 Recomendaciones .....	26
OBJETIVOS .....	30
Objetivo General .....	30
Objetivos Específicos .....	30
Matriz del Plan de Acción.....	44
6.10. Administración de la Propuesta .....	45
6.11. Evaluación de la Propuesta .....	46
MATERIALES DE REFERENCIA.....	47
Referencias bibliográficas .....	47

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Materiales .....	5
Cuadro 2 Población.....	7
Cuadro 3 Coordinación y flexibilidad.....	8
Cuadro 4 Buena nutrición y energía .....	10
Cuadro 5 Elasticidad y plasticidad.....	11
Cuadro 6 Coordinación y la flexibilidad .....	12
Cuadro 7 Resistencia y relajación .....	13
Cuadro 8 Alegría e inspiración .....	14
Cuadro 9 Práctica de la gimnasia rítmica.....	15
Cuadro 10 Balón y cuerda.....	17
Cuadro 11 Estrategias de coordinación y flexibilidad.....	18
Cuadro 12 Verificación Del Chi-Cuadrado .....	25
Cuadro 13 Plan de Acción.....	44
Cuadro 14 Administración de la Propuesta.....	45
Cuadro 15 Evaluación Propuesta.....	46

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Coordinación y flexibilidad .....	9
Gráfico 2 Buena nutrición y energía .....	10
Gráfico 3 Elasticidad y plasticidad .....	11
Gráfico 4 Coordinación y la flexibilidad .....	12
Gráfico 5 Resistencia y relajación.....	13
Gráfico 6 Alegría e inspiración .....	14
Gráfico 7 Práctica de la gimnasia rítmica .....	16
Gráfico 8 Balón y cuerda .....	17
Gráfico 9 Balón y cuerda .....	18
Gráfico 10 Campana de Gaus .....	24

## **RESUMEN EJECUTIVO**

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.

### **Descriptor:**

Coordinación, Flexibilidad, Gimnasia Rítmica, Estudiantes, Niveles de entrenamiento.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Antecedentes Investigativos

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: “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 DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”, por el cual se detalla a continuación:

**Autor:** Gómez Altamirano Silvia Hipatia

**Tema:** “Los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de gimnasia y su incidencia en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal España de la ciudad de Ambato en el año lectivo 2008-2009”

**Conclusión:**

La gimnasia ha ido evolucionando día a día a pasos agigantados, exige mayores y mejores resultados, produciéndose cambios en su preparación, lamentablemente la especialización en esta disciplina es escasa debiéndose a múltiples factores, lo que provoca que el rendimiento no sea el mismo, esto marca un margen al competir con otras provincias que sí tienen profesionales que están de cierto modo más capacitados y que les permite elevar el nivel de preparación de sus estudiantes, se necesita resultados exitosos para lo cual se requiere de un proceso de preparación basado en la

Preparación física, la técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica, para lograr un rendimiento adecuado con relación al pronóstico pre-competitivo. (p. 89).

**Autor:** Jeannette Elizabeth Paredes Fuertes

**Tema:** “El baile deportivo y su incidencia en la práctica de la gimnasia rítmica de los deportistas de la federación deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato”

**Conclusiones:**

El baile deportivo debe ir conjuntamente con la gimnasia rítmica dando al deportista la evolución de su disciplina practicada, conllevando consigo una enseñanza ejemplar que le servirá para formar su espíritu triunfador y ser un ente competitivo sin distinción de edad ni sexo dentro de la provincia de Tungurahua, se desprende que en la Federación Deportiva de Tungurahua, debe implementarse el baile deportivo, dentro de la gimnasia rítmica como un deporte conjunto y a la vez deportes por separado puesto que cada uno se emplea de acorde a la enseñanza y técnicas de cada deporte, pero sin descartar que puede darse conjuntamente ya que ayudara al desarrollo integral en base al baile y la gimnasia en los deportistas de la federación deportiva de Tungurahua. (p. 157).

**Autor:** Cristian Ismael Esquivel Zambrano

**Tema:** “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”.

**Conclusiones:**

La coordinación motriz forma parte integral del desarrollo de los niños y niñas que junto con el deporte ayuda a un mejor desempeño en estudios, actividades cotidianas y salud, donde la gimnasia pueda formar parte de la institución y de la vida de los infantes que allí se educan, pues en su mayoría no tienen fácil acceso a los beneficios de un gimnasio o de profesionales con este valioso conocimiento, que actualmente es anexa al Instituto Belisario Quevedo del que recibe a dos practicantes a la semana durante cuatro meses, quienes ayudan con tareas lúdicas de corta duración sin incluir a la gimnasia rítmica como parte importante del desarrollo de los niños y niñas. (p. 189).

## **1.2 Justificación**

El trabajo investigativo es de interés, porque en los últimos años la coordinación y la flexibilidad en la gimnasia rítmica, no han logrado los resultados esperados (AB Santos, MB Arce, E Lebre **2015**). Siendo este el motivo por el cual se ha realizado el trabajo investigativo, sobre el tema y darles a conocer posibles soluciones, que a la vez podría ayudar a demostrar, que a través de una secuencia lógica de procesos metodológicos, técnicas, y preparación psicológica, se obtiene resultados positivos en la coordinación y la flexibilidad, para poder alcanzar el éxito.

La investigación es de originalidad, ya que se basa en dotar a los estudiantes del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza, sobre la coordinación y la flexibilidad, en la práctica de la gimnasia rítmica, para alcanzar el éxito y poder mejorar el rendimiento de cada estudiante.

El estudio investigativo es de importancia, porque permite desarrollar las habilidades de los estudiantes, durante los procesos de preparación de la gimnasia rítmica y tratar de cambiar los esquemas de enseñanza a través de la aplicación correcta de técnicas, que permitan explotar un nivel coordinación, luego de encontrar posibles factores que influyen en la flexibilidad, de los estudiantes de décimo año de educación general básica para buscar la superación y mejorar el rendimiento en la preparación de la gimnasia y así poder aprovechar en ellos su flexibilidad desde tempranas edades.

La investigación es factible, porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes de décimos años de educación general que colaborarán y nos servirá de apoyo sobre el tema de la flexibilidad y la coordinación en la práctica de la gimnasia rítmica, de los estudiantes.

El trabajo investigativo es de beneficio, para los estudiantes de décimos años, de educación general básica, del colegio San Isidro, por una parte, y por otra los docentes que alcanzarán con los objetivos planteados, dentro de la institución, mejorando de esta manera su enseñanza en el aprendizaje con los estudiantes.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Valorar los indicadores que influyen en la coordinación y la flexibilidad durante la práctica de la gimnasia rítmica, en los estudiantes de décimos años de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Analizar los diferentes estudios de 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 del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.
- Desarrollar la práctica de la coordinación y la flexibilidad en la gimnasia rítmica en los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza.
- Elaborar una guía de coordinación y flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del Cantón Arajuno, Provincia de Pastaza.



**CAPITULO II**  
**METODOLOGÍA.**

**2.1 Materiales**

HUMANOS	Alumnos Investigador
INSTITUCIONALES	Universidad Técnica de Ambato Colegio San Isidro, Comunidad Pandanuque”
MATERIALES	Computador Impresora
ECONÓMICOS	Todos los gastos que demande la ejecución y aplicación de la Investigación, serán asumidos por el Investigador, quien se encuentra en la posibilidad para la realización del trabajo investigativo.

Cuadro 1 Materiales

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

**2.2 Métodos**

Para el trabajo de investigación se ha tomado, en cuenta el enfoque cuali- cuantitativo, el cual se detalla a continuación.

**Es cualitativo**, porque se realizará una realidad educativa, en los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

Por otro lado, es **cuantitativo**, porque se logra analizar e interpretar los datos numéricos, que se obtendrá por medio de la investigación, los mismos que serán tabulados e interpretados, para poder cumplir con lo establecido.

### **2.2.1 Modalidad de la Investigación**

Para el trabajo investigativo, se ha tomado en cuenta las siguientes modalidades.

**Bibliográfica o documental:** El presente trabajo, es bibliográfico documental, ya que se obtuvo información de libros, periódicos y las direcciones electrónicas, donde nos permite revisar, analizar, comparar y profundizar los diferentes puntos de vista de autores, de los temas referente a 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 del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

**De Campo:** Porque el investigador, estuvo en el lugar de los hechos y realizó las encuestas a los partícipes e involucrados del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

**De intervención Social:** Porque en la investigación, se plantea una alternativa de solución al problema planteado, que es la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica.

### **2.2.2 Niveles o tipos de investigación**

**Exploratorio:** El investigador aplico el método exploratorio, con el propósito de poder destacar los puntos más importantes, para poder encontrar una metodología adecuada.

**Descriptivo:** La investigación se trató en el campo de acción y luego de observar y analizar, se describió los resultados.

**Asociación de variables:** Permite determinar el grado de relación que existe entre la variable independiente: La coordinación y la flexibilidad, en función de la variable dependiente: La práctica de la gimnasia rítmica.

**La Encuesta:** Es un método que se aplica, para poder obtener información sobre el tema que se va investigar, basado en una encuesta, banco de preguntas que se da a los encuestados, para lograr tener una aclaración específica ya que es una serie de preguntas preparado cuidadosamente, sobre los aspectos que interesan en la investigación, como es la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica y que será contestado por la población o su muestra y será dirigido a los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

### 2.2.3 Población y Muestra

#### 2.2.4 Población

La población o universo, del estudio investigativo, con la cual se va a trabajar consta de 30 estudiantes de décimo año y 2 docentes del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Estudiantes de décimo	30	98
Docentes	2	2
<b>Total:</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Cuadro 2 Población

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

#### 2.2.5 Población y Muestra

Por ser la población pequeña y de fácil manejo, se procederá a trabajar en su totalidad, es decir 30 estudiantes y 2 docentes, sin ser necesario de extraer muestra alguna.

## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

**Encuesta dirigida a los estudiantes de décimo año del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.**

1. ¿La coordinación y la flexibilidad le ayuda a la práctica de gimnasia rítmica dentro de la institución?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	18	60%
Frecuentemente	10	34%
Rara vez	1	3%
Nunca	1	3%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 3 Coordinación y flexibilidad

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi



Gráfico 1 Coordinación y flexibilidad

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

### **Análisis**

El 60% de los estudiantes encuestados consideran que siempre es necesario aplicar estrategias para la coordinación y flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica en los estudiantes de la institución, el 34% indica frecuentemente, el 3% dicen rara vez y los otros 3% mencionan que nunca.

### **Interpretación**

La mayoría de estudiantes encuestados señalan que la coordinación y la flexibilidad siempre le ayudan a tener fuerza y rapidez dentro de la institución, por lo que se debe aprovechar este método para lograr mayores resultados.

2. ¿Cree que el organismo deba tener un estado adecuado para favorecer y mejorar la coordinación y flexibilidad?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	83%
Frecuentemente	5	17%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 4 Buena nutrición y energía

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

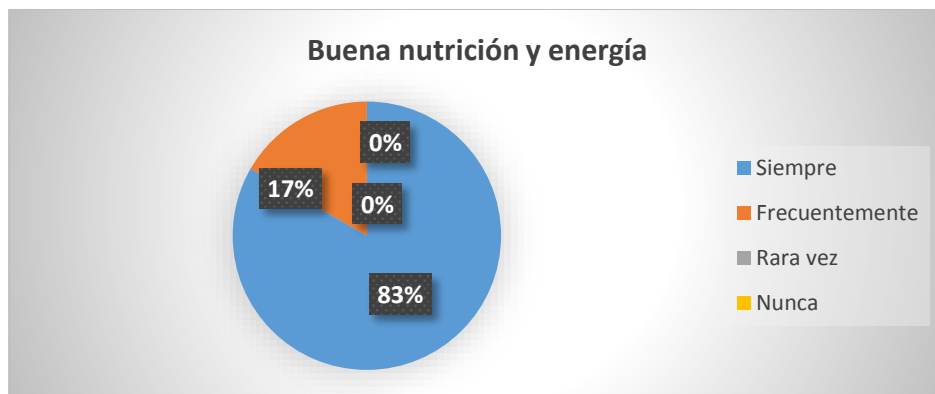


Gráfico 2 Buena nutrición y energía

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

### Análisis

El 83% de los estudiantes encuestados creen que el organismo siempre debe tener una buena nutrición y energía para mejorar la coordinación y flexibilidad, mientras que el 17% indican que frecuentemente.

### Interpretación

La gran parte de los estudiantes encuestados creen que el organismo siempre debe tener una buena nutrición y energía para mejorar la coordinación y flexibilidad, porque de esta manera se puede desarrollar diferentes capacidades sin ningún inconveniente.

3. ¿Considera que la flexibilidad mejora el movimiento articular?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	93%
Frecuentemente	2	7%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 5 Elasticidad y plasticidad

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi



Gráfico 3 Elasticidad y plasticidad

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

### Análisis

El 93% de los estudiantes encuestados creen que la articulación siempre ayuda a la elasticidad y plasticidad, mientras que el 7% dicen frecuentemente.

## Interpretación

El gran conjunto de los estudiantes encuestados cree que la articulación siempre ayuda a la elasticidad y plasticidad, por lo que se debe optar por distintas metodologías con el fin de mejorar la elasticidad.

4. ¿Piensa que la amplitud de movimiento mejore la coordinación y la flexibilidad?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	87%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	4	13%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 6 Coordinación y la flexibilidad

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

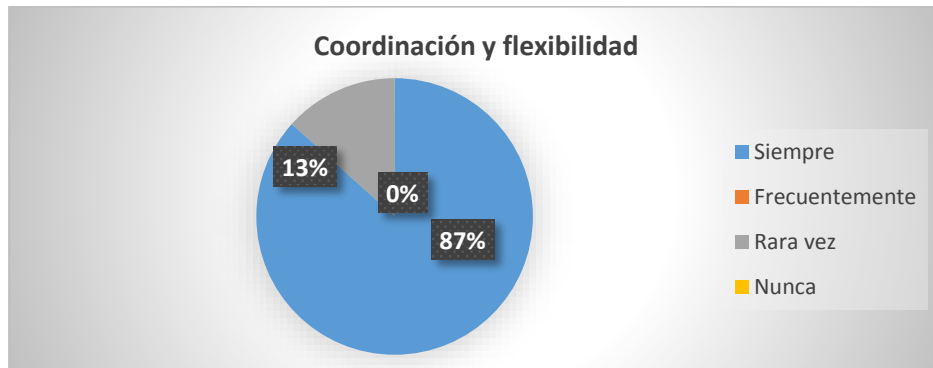


Gráfico 4 Coordinación y la flexibilidad

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi



## Análisis

El 87% de los estudiantes encuestados piensan que la amplitud de movimiento siempre mejora la coordinación y la flexibilidad, mientras que el 13% indica que rara vez.

## Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados piensan que la amplitud de movimiento siempre mejora la coordinación y la flexibilidad, por lo que es necesario que los docentes opten por distintas estrategias para lograr mayores resultados.

5. ¿Cree que en la práctica de la gimnasia rítmica favorezca la resistencia y la relajación?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	100%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 7 Resistencia y relajación

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi



Gráfico 5 Resistencia y relajación

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

## Análisis

El 100% de los estudiantes encuestados creen que en la práctica de la gimnasia rítmica el deporte siempre favorece la resistencia y la relajación.

## Interpretación

El total de los estudiantes encuestados creen que en la práctica de la gimnasia rítmica el deporte siempre favorece la resistencia y la relajación, por lo que se debe estar en contante entrenamiento para alcanzar mayores resultados dentro y fuera del plantel.

6. ¿Considera que la práctica de la gimnasia rítmica favorezca la flexibilidad?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	80%
Frecuentemente	4	14%
Rara vez	1	3%
Nunca	1	3%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 8 Alegría e inspiración

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

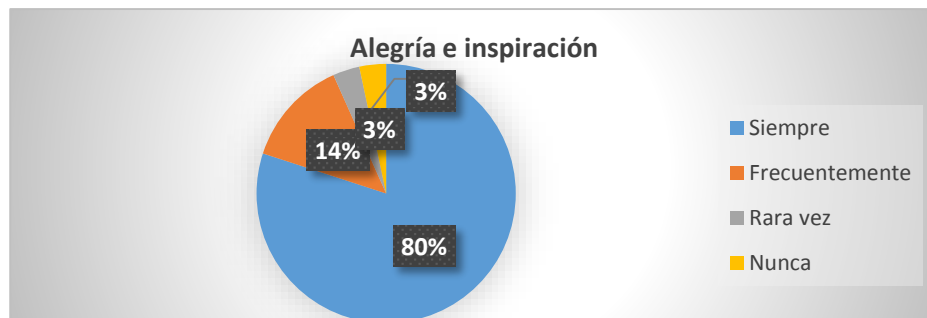


Gráfico 6 Alegría e inspiración

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

## Análisis

El 80% de los estudiantes encuestados consideran que la sensibilidad a la música siempre causa alegría e inspiración, el 14% indica frecuentemente, el 3% dicen rara vez, mientras que los otros 3% señalan que nunca.

## Interpretación

La gran parte de los estudiantes encuestados consideran que la sensibilidad a la música siempre causa alegría e inspiración, por esta razón los docentes deben utilizar seguidamente esta técnica para alcanzar una mejor motivación durante la práctica de la gimnasia rítmica.

7. ¿Cree que los giros y las simetrías son complejos movimientos que se requiere para la práctica de la gimnasia rítmica?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	22	73%
Frecuentemente	8	27%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 9 Práctica de la gimnasia rítmica

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

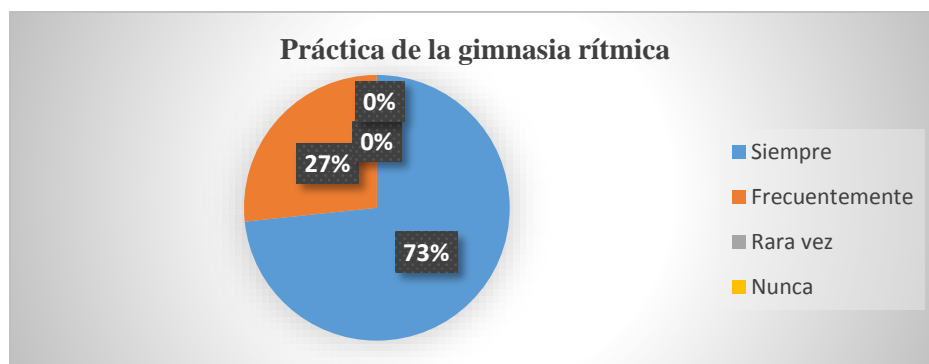


Gráfico 7 Práctica de la gimnasia rítmica

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

### **Análisis**

El 73% de los estudiantes encuestados creen que los giros y las simetrías siempre son complejos movimientos que se requiere para la práctica de la gimnasia rítmica, mientras que el 27% indican frecuentemente.

### **Interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes encuestados creen que los giros y las simetrías siempre son complejos movimientos que se requiere para la práctica de la gimnasia rítmica, por lo que se debe optar por diferentes técnicas para poder desenvolverse adecuadamente dentro del plantel.

8. ¿Piensa que el balón y la cuerda son diversos aparatos que se necesita para la práctica de la gimnasia rítmica?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	28	93%
Frecuentemente	2	7%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 10 Balón y cuerda

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi



Gráfico 8 Balón y cuerda

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

## Análisis

El 93% de los estudiantes encuestados piensan que el balón y la cuerda siempre son diversos aparatos que se necesita para la práctica de la gimnasia rítmica, mientras que el 7% indican frecuentemente.

## Interpretación

El gran conjunto de los estudiantes encuestados piensa que el balón y la cuerda siempre son diversos aparatos que se necesita para la práctica de la gimnasia rítmica, por lo que se debe seguir manteniendo esta técnica para obtener un mejor desarrollo.

9. ¿Considera importante que los docentes apliquen estrategias para la coordinación y flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica?

Población	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro 11 Estrategias de coordinación y flexibilidad

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

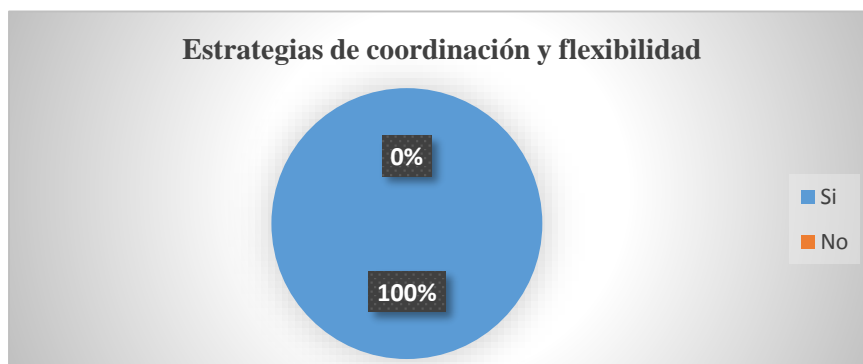


Gráfico 9 Balón y cuerda

Elaborado por: Levi Modesto Cajeca Sharupi

## **Análisis**

El 100% de los estudiantes encuestados consideran importante que los docentes si apliquen estrategias para la coordinación y flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica.

## **Interpretación**

La verificación de la hipótesis se trata de un estadígrafo no paramétrico que nos permite establecer correspondencia entre los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras, ya que se lo considera como una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### **3.2 Verificación de hipótesis**

La verificación de la hipótesis se trata de un estadígrafo no paramétrico que nos permiten establecer correspondencia entre los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras, ya que se lo considera como una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### **Combinación de frecuencias**

1. ¿La coordinación y la flexibilidad le ayuda a tener fuerza y rapidez dentro de la institución?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	18	60%
Frecuentemente	10	34%
Rara vez	1	3%
Nunca	1	3%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

3. ¿Considera que la flexibilidad mejora el movimiento articular?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	28	93%
Frecuentemente	2	7%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

6. ¿Considera que la práctica de la gimnasia rítmica favorezca la flexibilidad?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	24	80%
Frecuentemente	4	14%
Rara vez	1	3%
Nunca	1	3%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

8. ¿Piensa que el balón y la cuerda son diversos aparatos que se necesita para la práctica de la gimnasia rítmica?

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	28	93%
Frecuentemente	2	7%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total:</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

### Frecuencias Observadas

<b>Alternativas</b>	<b>Alternativas</b>				<b>Total</b>
	<b>Siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>	
Pregunta 1	18	10	1	1	<b>30</b>



Pregunta 3	28	2	0	0	<b>30</b>
Pregunta 6	24	4	1	1	<b>30</b>
Pregunta 8	28	2	0	0	<b>30</b>
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>120</b>

### Frecuencias Esperadas

Alternativas	Alternativas				Total
	Siempre	Frecuentemente	Rara vez	Nunca	
Pregunta 1	24,5	4,5	0,5	0,5	30,0
Pregunta 3	24,5	4,5	0,5	0,5	30,0
Pregunta 6	24,5	4,5	0,5	0,5	30,0
Pregunta 8	24,5	4,5	0,5	0,5	30,0
<b>Total</b>	<b>98,0</b>	<b>18,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>120,0</b>

### Comprobación del Chi 2

$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	$\frac{(O - E)^2}{E}$
Pregunta 1 Siempre	18	24,5	-6,50	42,25	1,72
Pregunta 1 Frecuentemente	10	4,5	5,50	30,25	6,72
Pregunta 1 Rara vez	1	0,5	0,50	0,25	0,50
Pregunta 1 Nunca	1	0,5	0,50	0,25	0,50
Pregunta 3 Siempre	28	24,5	3,50	12,25	0,50
Pregunta 3 Frecuentemente	2	4,5	-2,50	6,25	1,39
Pregunta 3 Rara vez	0	0,5	-0,50	0,25	0,50
Pregunta 3 Nunca	0	0,5	-0,50	0,25	0,50
Pregunta 6 Siempre	24	24,5	-0,50	0,25	0,01
Pregunta 6 Frecuentemente	4	4,5	-0,50	0,25	0,06
Pregunta 6 Rara vez	1	0,5	0,50	0,25	0,50
Pregunta 6 Nunca	1	0,5	0,50	0,25	0,50

Pregunta 8 Siempre	28	24,5	3,50	12,25	0,50
Pregunta 8 Frecuentemente	2	4,5	-2,50	6,25	1,39
Pregunta 8 Rara vez	0	0,5	-0,50	0,25	0,50
Pregunta 8 Nunca	0	0,5	-0,50	0,25	0,50
Total	<b>120</b>	<b>120,0</b>		<b>X<sup>2</sup> =</b>	<b>16,29</b>

### Modelo Lógico

Ho = La coordinación y la flexibilidad **No** inciden 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.

H1= La coordinación y la flexibilidad **Si** inciden 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.

### Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X<sup>2</sup> = Chi-cuadrado

∑ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

### Nivel de Significación y Regla de Decisión

#### Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

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

$$GL = (4-1) (4-1)$$

$$GL = 3*3$$

$$GL = 9$$

### **Grado de significación**

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

O-E<sup>2</sup> = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E<sup>2</sup> /E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

### **Conclusión**

El valor de  $X^2 t = 15.37 < X^2 c = 16.29$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La coordinación y la flexibilidad Si inciden 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.

## CAMPANA DE GAUS

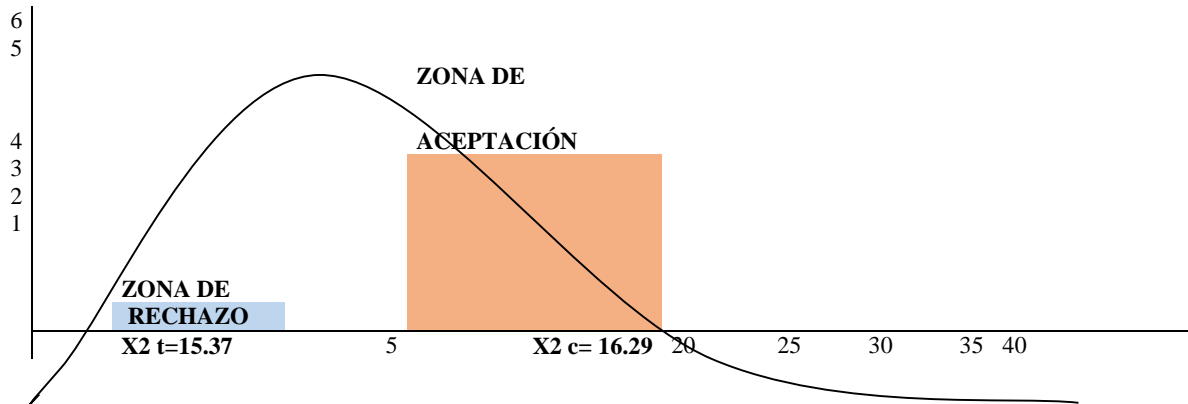


Gráfico 10 Campana de Gaus

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

## TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

G.L	NIVELES				
	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2
G.L	0.995	0.99	0.975	0.95	0.90
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71
2	10.6	9.21	6.07	5.99	4.61
3	12.8	11.3	7.57	7.81	6.25
4	14.9	13.3	9.07	9.49	7.78
5	16.7	15.1	10.37	11.1	9.24
6	18.5	16.8	11.57	12.6	10.6
7	20.3	18.5	12.87	14.1	12.0
8	22.0	20.1	14.17	15.5	13.4
<b>9</b>	23.5	21.6	<b>15.37</b>	16.8	14.7
10	25.2	23.1	16.67	19.3	17.2

Cuadro 12 Verificación Del Chi-Cuadrado

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusión**

- Se alcanzó determinar que los docentes no desarrollan adecuadamente la coordinación y la flexibilidad con los estudiantes, ya que no poseen las técnicas apropiadas para realizar una buena enseñanza, por tal motivo sería importante que se actualicen para que de esta manera se pueda mejorar sus técnicas y metodologías.
- Se estableció que la práctica de la gimnasia rítmica no son las apropiadas dentro de la institución, ya que los jóvenes no desarrollan de una forma efectiva sus habilidades y capacidades, por tal razón es indispensable aplicar nuevos métodos.
- Es necesario la elaboración niveles de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad, puesto que al no obtener una propuesta de solución, los estudiantes no podrán desarrollar de una manera conforme sus talentos y destrezas dentro del colegio y de esta forma no lograrán buenos resultados durante la práctica de la gimnasia rítmica.

#### **4.2 Recomendaciones**

- Los docentes deben actualizarse para poder desarrollar de una manera adecuada la coordinación y la flexibilidad con los estudiantes ya que, al utilizar las técnicas y métodos apropiados, se logrará obtener aprendizajes.
- Es necesario establecer en los estudiantes de décimo año, los métodos apropiados para la práctica de la gimnasia rítmica, ya que de esta forma se podrá

desarrollar las habilidades y capacidades dentro, por cuanto lograrán alcanzar buenos resultados mediante su aprendizaje.

- Se debe elaborar un guía de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad en los estudiantes de décimo año ya que, en el momento de aplicar este guía, los estudiantes alcanzarán un mejor desarrollo, tanto en sus talentos como en sus destrezas dentro del colegio.

**GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO  
DE LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD EN  
LA PRACTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA**





## **PRESENTACIÓN**

La coordinación y la flexibilidad, son las capacidades físicas que requieren los estudiantes de décimo año de educación básica, del colegio “San Isidro”, para poder desarrollar la práctica de la gimnasia rítmica dentro de la institución ya que, a través de esta habilidad, les permite relacionarse, conocerse y adaptarse al medio que los rodea.

En este espacio se dedicará al primero, que es la coordinación y la flexibilidad, que no es más que las habilidades y destrezas que posee cada estudiante, sobre su propio cuerpo, es decir, se requiere de estabilidad, concentración y voluntad, para tener resultados exitosos, si se le ayuda en esta etapa a través del entrenamiento, rápidamente pasará al crecimiento de la gimnasia rítmica, que es de mucha importancia, para el progreso de los estudiantes.

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

Bajo estas circunstancias, pongo de manifiesto el guía de Ejercicios para el desarrollo de 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, la cual servirá como fuente de consulta para docentes, estudiantes y padres de familia, que pretendan alcanzar el logro de sus hijos.

Levi Modesto Cajeca Sharupi

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Diseñar un guía de Ejercicios para el desarrollo de 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.

### **Objetivos Específicos**

- Socializar el guía de Ejercicios para el desarrollo de 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.
- Ejecutar el guía de Ejercicios para el desarrollo de 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.
- Evaluar la aplicación del guía de Ejercicios para el desarrollo de 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.

### **RESPONSABLES**

- Autoridades
- Investigador. Levi Cajeca
- Docentes

## **La Coordinación y la Flexibilidad**

### **La Coordinación**

Según Malone. (2017). Dice que en la coordinación, los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos, en el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca, por cuanto la capacidad de coordinación se hace visible en numerosos aspectos de la vida humana, así como también en la naturaleza y sin dudas, términos como este nos hacen imaginar primordialmente espacios empresariales y profesionales, en los que es de suma importancia lograr una adecuada coordinación entre las diferentes partes que forman la institución o compañía, la parte administrativa con la contable, la artística, la de publicidad, para lograr una performance satisfactoria.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar, por cuanto la coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos, se refiere más a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo, recoger semillas con los dedos de la mano o pañuelos con los dedos de los pies, mientras que la flexibilidad puede ser clasificada atendiendo a varios puntos de vista y dentro de cada posible clasificación nos encontramos con distintas categorías, además, existen muchos factores que influyen en la manifestación de esta cualidad física, esta multiplicidad de factores, junto con los diversos puntos de vista que permiten categorizarla, explica que exista esa enorme cantidad de acepciones.

### **La Flexibilidad**

Fernández. (2016). Dice que la flexibilidad es la capacidad que proporciona un mayor grado de amplitud de movimientos de las articulaciones, ya sea bajo la acción de los

músculos que la rodean o fuerzas externas, permitiendo un mejor desarrollo de otras capacidades y eficacia de los movimientos, es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos donde facilita el entrenamiento práctico y vocacional, en lugar de investigar habilidades y explorar el conocimiento, para que de esta manera se pueda obtener un buen grado de entrenamiento, durante la gimnasia rítmica.

### **Práctica de la Gimnasia Rítmica**

Según Martínez. (2015). La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos, como la cuerda, el aro, la pelota, en este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos y se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos, además es un deporte que es sumamente femenino, donde se encuentra estrechamente ligado a una estética en el cual se observa la sensibilidad frente a la música y los suaves de los complejos movimientos, de los cuales logran cautivar, incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y la del deporte.

En la gimnasia rítmica, todo movimiento, debe ser expresión de la persona en su conjunto y por ende afectar por igual, todas las partes del cuerpo, por otro lado, los aparatos que se utilizan son pequeños y están en relación con las características específicas del ejercicio, donde es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada, excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran de violencia o que se ejecuten de una manera mecánica, por cuanto el estirar los brazos como si se quisiera alcanzar el cielo, luego reiterar este ejercicio alternando un brazo y luego el otro durante diez minutos, después estirar los pies, sentarse con las piernas estiradas y doblar los pies hacia adelante, se debe repetir esta operación durante diez minutos, ya que entre los beneficios de la gimnasia rítmica

permite aumenta la flexibilidad y fortalece todos los grupos musculares, desarrollando su lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos, permitiendo de tal forma la orientación espacial que permite el aumento de la velocidad de reacción, combate el peso y favorece la circulación sanguínea.

## **EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD**

### **EJERCICIO 1**

#### **COORDINACION PASSÉ**



**Levi Modesto Cajeca Charupi**

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación Passé en los gimnastas de la Institución.

**Materiales:** Ropa floja y cómoda y Espacio físico amplio y seguro

## **Desarrollo**

Retiré o Passé. Paso básico en Gimnasia en donde la pierna de apoyo esta firme y la otra suben, el muslo es levantado a la segunda posición en l' air con la rodilla doblada para que el dedo del pie puntiagudo descansa delante de, detrás o al lado de la rodilla de apoyo. La subida es acariciando la pierna base, luego baja, de la misma manera, hasta la posición inicial. El retiré puede realizarse en varias posiciones y varias posturas corporales croisé, effacé, écarté, relevé, entre otras. Es una posición fundamental de la técnica clásica.

Deben intentar mantenerse inmóviles en posición de Passé primero a pie plano y posteriormente en relevé, es necesario que estén en proceso de aprendizaje se apoyen en una pared o en compañero

## **Tiempo**

5 Minutos

## **Evaluación**

El gimnasta desarrolla la coordinación Passé en los entrenamientos en la Institución

## EJERCICIO 2

### FLEXIBILIDAD CON PIERNA MÁS BAJO DE LA HORIZONTAL



#### **Objetivo**

Desarrollar la flexibilidad con pierna más debajo de la horizontal con los estudiantes del colegio San Isidro

#### **Materiales**

Ropa floja y cómoda

Espacio físico amplio y seguro

#### **Desarrollo**

Utilización de ejercicios con apoyo para la preparación de este grupo de flexibilidad.

Ejercicios con apoyo, sobre el apoyo de todo el pie y en media punta (relevé).

Dominar los ejercicios de frente y lateral el apoyo.

Ejecutar en el centro los ejercicios estudiados.

Agregar otros movimientos de diferentes partes del cuerpo en una flexibilidad determinado de este grupo (Movimiento tipo ola u ola de brazos, balances, círculos de brazos).

Utilización de ejercicios que ayuden o mejoren la conservación de la flexibilidad.

### **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la flexibilidad con pierna más debajo de la horizontal en el colegio San Isidro.

### **EJERCICIO 3**

#### **FLEXIBILIDAD SUPERMAN**



### **Objetivo**

Realizar la flexibilidad Superman con los estudiantes del Colegio San Isidro

### **Materiales**

Ropa deportiva floja y cómoda

Espacio seguro y apropiado



Colchoneta

### **Desarrollo**

Iniciar apoyado en las manos (directamente debajo de los hombros) y rodillas (debajo de la cadera),

Espalda recta y abdominal contraída.

Lentamente levantar un brazo y la pierna contraria hasta que estén al nivel del cuerpo.

Mantener la flexibilidad y el tronco recto.

Bajar y repetir con el brazo y pierna y contrarias.

No tener prisa para hacer este ejercicio, porque es el que desafiará la flexibilidad del practicante.

### **Evaluación**

Los estudiantes de décimo año realizan la flexibilidad estilo Superman en la práctica de la gimnasia rítmica.

## EJERCICIO 4

### COORDINACIÓN ATTITUDE



#### Objetivo

Desarrollar la coordinación con los estudiantes del colegio San Isidro

#### Materiales

- Ropa deportiva floja y cómoda
- Espacio seguro y apropiado
- Colchoneta

#### Desarrollo

Los estudiantes dispersos por la sala deben intentar mantenerse inmóviles en la posición de Actitudes primero a pie plano y posteriormente en relevé

Es una posición en una pierna (como árabesque) con la diferencia que la que se encuentra levantada flexiona la rodilla doblándola en un ángulo de 90 grados. El pie de soporte puede ser terre, demi-pointe o pointe.

## **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la coordinación Attitude en la práctica de la Gimnasia Rítmica en el colegio San Isidro

## **EJERCICIO 5**

### **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL.**



**Objetivo:** Realizar ejercicios de coordinación dinámico general con los estudiantes.

**Materiales:** Ropa deportiva floja y cómoda, Espacio seguro y apropiado.

### **Desarrollo**

Los desplazamientos son toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal, total o parcial.

Tipos: marcha, carrera, cuadrúpeda, reptaciones, trepas, deslizamiento, escaladas, propulsiones. Podemos utilizar todo tipo de movimientos y según el ejercicio a utilizar, podemos hacer variaciones (amplitud, frecuencia, puntos de apoyo, superficie, orientación y posicionamiento corporal).

Parados, realizar movimientos circulares de brazos hacia el frente y hacia atrás.

Caminar o correr en un sentido, dar media vuelta y hacerlo en el otro sentido.

Caminar o correr a pasos cortos.

Caminar o correr a pasos largos.

Caminar haciendo círculos de brazos al frente y atrás.

Marcha en el lugar, manteniendo la coordinación de brazos y piernas.

Saltar con dos pies, al frente, atrás y a los laterales

### **Evaluación**

Los estudiantes realizan ejercicios de coordinación dinámico general en la práctica de la Gimnasia Rítmica en el colegio San Isidro.

## **EJERCICIO 6**

### **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL Y DINÁMICO - MANUAL.**



**Objetivo:** Realizar Ejercicios de coordinación óculo - manual y dinámico – manual.

**Materiales:** Ropa deportiva floja y cómoda, espacio seguro y apropiado

### **Desarrollo**

Lanzamientos y recepciones: son todos aquellos gestos que impliquen lanzamientos a máxima distancia o precisión que impliquen atrapar o recoger un objeto, ya sea parado o en movimiento. Los componentes fundamentales que se deben trabajar son: distancia, trayectoria, velocidad, recogidas (objetos parados), recepciones (objetos en movimiento). Hay que tener en cuenta la lateralidad (mano dominante y no dominante).

Por ejemplo:

Ejercicios de lanzar y receptar (lanzar al compañero y recibir).

Ejercicios de botar y golpear (botar con distintas partes de la mano).

Ejercicios de destreza de manos (juegos de manos con diferentes tipos de pelotas).

Ejercicios de disociación (botar con una mano y lanzar con otra).

### **Evaluación**

Los estudiantes realizan ejercicios de coordinación óculo - manual y dinámico – manual en la práctica de la Gimnasia Rítmica en el colegio San Isidro.

## EJERCICIO 7

### EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ÓCULO – PÉDICA



**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de coordinación óculo-pédica con los estudiantes.

#### **Materiales**

Ropa deportiva floja y cómoda

Espacio seguro y apropiado

Materiales diversos: Pelotas, aros, cajas

#### **Desarrollo**

En estos ejercicios se establece una relación entre las piernas y el móvil. La mayoría de ellos se basan en el golpeo:

Ejercicios de golpes con las distintas superficies (pies, cabeza, muslo.)

Ejercicios de golpear el móvil hacia otro, hacia una referencia fija, desplazar conduciendo el móvil con los pies, golpear el móvil a distintas alturas.

Estos ejercicios serán fundamentales para desarrollar habilidades específicas de manejo de los pies

Lanzar un objeto al interior de una cesta, caja. La distancia puede variar y se lanzará con una o las 2 manos.

### **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan ejercicios de coordinación óculo-pédica.

## Matriz del Plan de Acción

<b>FASES</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensibilización</b>	Concienciar a los docentes acerca de la necesidad del guía de Ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Periodo 2019	Autor de la propuesta.	Docentes de la institución sensibilizados con el cambio.
<b>Planificar</b>	Planificar las actividades que consta en el guía de ejercicios.	Talleres. Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Período 2019	Autor de la propuesta.	Docentes de la institución se capacitan sobre el guía.
<b>Ejecución</b>	Aplicar el guía de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad.	Ejecutar actividades y ejercicios del guía.	Humanos Materiales	Período 2019	Docentes	Se mejora la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica.
<b>Evaluación</b>	Monitorear y evaluar la aplicación del guía de ejercicios.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Período 2019	Docentes	Se mejora la coordinación y la flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica.

Cuadro 13 Plan de Acción

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi



### 6.10. Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
<p style="text-align: center;"><b>COLEGIO “SAN ISIDRO”</b></p>	<p style="text-align: center;">Autoridades</p>	<p>Organizar y proyectar la socialización de la propuesta, así como la persecución de la aplicación.</p>	<p style="text-align: center;">\$900,00</p>	<p style="text-align: center;">Autofinanciamiento</p>
	<p style="text-align: center;">Investigador</p>	<p>Capacitar la propuesta y coordinar su difusión</p>		
	<p style="text-align: center;">Docentes</p>	<p>Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.</p>		

Cuadro 14 Administración de la Propuesta

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

### 6.11. Evaluación de la Propuesta

En la evaluación de la propuesta, se establecerá si las actividades que se aplicaron, permitieron alcanzar los objetivos propuestos.

Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>
Para evidenciar la efectividad de la propuesta	¿Para qué?
De los docentes	¿De qué personas?
La Coordinación y La Flexibilidad- La Práctica de la Gimnasia Rítmica	¿Sobre qué aspectos?
Levi Modesto Cajeca Sharupi	¿Quién?
Período 2019	¿Cuándo?
COLEGIO “SAN ISIDRO”	¿Dónde?
Dos veces	¿Cuántas veces?
Encuesta	¿Qué técnicas?
Preguntas	¿Con qué?
Durante las actividades diarias	¿En qué situación?

Cuadro 15 Evaluación Propuesta

**Elaborado por:** Levi Modesto Cajeca Sharupi

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Referencias bibliográficas

1. BOURDIEU, P (2014). “Fundamentos sociológicos”. Editorial La Habana. Pág. 216.
2. ESQUIVEL, Cristian. (2013). “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”. Editorial U.T.A. Pág. 189.
3. FERNÁNDEZ, (2011) “Gimnasia rítmica”. Editorial España. Pág. 33.
4. FERNÁNDEZ, Merino. (2009). “La Flexibilidad”. Editorial Málaga. Pág. 32.
5. GOMEZ, Silvia. (2009). “Los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de gimnasia y su incidencia en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal España de la ciudad de Ambato en el año lectivo 2008-2009”. Editorial U.T.A. Pág. 89.
6. GÓMEZ. (2010). “El deporte”. Editorial México. Pág. 16.
7. HUIZINGA, Johan. (2010). “Cultura Física”. Editorial Madrid. Pág. 44.
8. MALONE. (2010). “La coordinación”. Editorial Madrid. Pág. 26.
9. MARTINEZ. (2010). “Fundamentación Pedagógica”. Editorial Mc. Graw Hill. Pág. 46.
10. MARTÍNEZ, (2012). “La gimnasia rítmica”. Editorial Madrid. Pág. 321.
11. AB Santos, MB Arce, E Lebre - Apunts Educación Física **2015** - redalyc.org.
12. D Paúl - **2015** - repositorio.uta.edu.ec.
13. Revista Andaluza de Medicina del Deporte 9.3 (**2016**): 105-109.

## LINKOGRAFIA

www.monografias.com › [Salud](#) › [Deportes](#)

Profesora-amara-gimnasiaaritmica.blogspot.com

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

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

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

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1**

#### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

#### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los estudiantes de décimo año del colegio San Isidro, comunidad Pandanuque del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.**

1. ¿La coordinación y la flexibilidad le ayuda a la práctica de gimnasia rítmica dentro de la institución?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

2. ¿Cree que el organismo deba tener un estado adecuado para favorecer y mejorar la coordinación y flexibilidad?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

3. ¿Considera que la flexibilidad mejora el movimiento articular?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

4. ¿Piensa que la amplitud de movimiento mejore la coordinación y la flexibilidad?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

5. ¿Cree que la práctica de la gimnasia rítmica favorezca la coordinación?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

6. ¿Considera que la práctica de la gimnasia rítmica favorezca la flexibilidad?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

7. ¿Cree que los giros y las simetrías son complejos movimientos que se requiere para la práctica de la gimnasia rítmica?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

8. ¿Piensa que el balón y la cuerda son diversos aparatos que se necesita para la práctica de la gimnasia rítmica?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

Nunca ( )

9. ¿Considera importante que los docentes apliquen estrategias para la coordinación y flexibilidad en la práctica de la gimnasia rítmica?

Si ( )

No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 2**

**COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD**









## CARTA DE COMPROMISO

Shell, 10 de mayo 2019

Doctor. Mg.

Marcelo Nuñez

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

Presente,

Yo **Eduardo Román Barrera Velasco** en mi calidad de Director de la empresa Unidad Educativa "15 de Noviembre" me permito poner en conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del trabajo de titulación bajo el tema: **"LA COORDINACION Y LA FLEXIBILIDAD EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA RITMICA EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DEL COLEGIO SAN ISIDRO, COMUNIDAD PANDANUQUE, CANTON ARAJUNO PROVINCIA DE PASTAZA"** propuesto por el estudiante CAJECA SHARUPI LEVI MODESTO portador de la cedula de ciudadanía 160044017-4 estudiante de la carrera de Cultura Física facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

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

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente



Eduardo Barrera

0500283759

032796625

0994742022

Ebarrera.velasco@hotmail.com

