



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

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

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

TEMA:

**LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES
MOTRICES ESPECIFICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

AUTOR: CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN

TUTOR: LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG.

Ambato – Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG.**, con cédula de identidad **1803378072**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS EN ESCOLARES EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN**, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo al organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable. Consejo Directivo.

.....
LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG.
C.C. 1803378072

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quien 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 autor.



.....
CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN
C.C: 1804605366

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN**, 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. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc
C.C.1500438617
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C.1803471570
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se los dedico de manera especial: A mi familia docentes y tutor del trabajo de titulación por su comprensión y apoyo incondicional brindado durante este ciclo académico, a la Universidad Técnica de Ambato por brindarme la oportunidad de capacitarme y enfrentar de manera real el desafío educativo que presenta día a día la sociedad.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, autoridades, personal docente de la Universidad Técnica de Ambato, por permitirme continuar con mi preparación Académica y ver cristalizada una más de mis aspiraciones. De manera especial al Ing. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg. por su adecuado y valioso asesoramiento para concluir con éxito el presente trabajo.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	2
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	3
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN EJECUTIVO.....	10
SUMMARY	12
CAPITULO I	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1.- Antecedentes Investigativos.....	1
1.2.- Objetivos:.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos	20
CAPÍTULO II.....	21
METODOLOGÍA.....	21
2.1.- Materiales.....	21
2.2.- Métodos.....	21
CAPÍTULO III.....	24
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	24
3.1.- Análisis y discusión de los resultados.....	24
3.2.- Verificación de hipótesis.....	30
CAPÍTULO IV.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	32
4.1.- Conclusiones	32
4.2.- Recomendaciones	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34

ANEXOS 37

ANEXO N°1: Guía Didáctica: Práctica de la gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades motrices específicas en escolares de educación general básica superior de la unidad educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. 37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Plan de recolección de información	22
Tabla N°2: Caracterización de la muestra de estudio	24
Tabla N°3: Resultados del test de habilidades motrices específicas en el período PRE intervención en la muestra de estudio	25
Tabla N°4: Puntaje total del test de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio período PRE intervención	26
Tabla N°5: Niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio en el período PRE intervención.....	27
Tabla N°6: Resultados del test de habilidades motrices específicas en el período POST intervención en la muestra de estudio	27
Tabla N°7: Puntaje total del test de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio período POST intervención.....	29
Tabla N°8: Niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio en el período POST intervención.	29
Tabla N°9: Diferencia entre los períodos POST y PRE intervención del desarrollo de las habilidades motrices específicas en la muestra de estudio	30
Tabla N°10: Análisis de modificaciones entre los niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en los períodos de investigación en la muestra y estudio	30
Tabla N°11: Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.....	31
Tabla N°12: Matriz del Plan de Acción	45
Tabla N°13: Administración de la propuesta.....	46
Tabla N°14: Previsión de la evaluación.....	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N°1: Cualidades o capacidades.....	41
Gráfico N°2: Habilidades motrices básicas y específicas.....	43

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTOR: CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN

TUTOR: LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

Los movimientos y gestos físicos constituyen formas importantes de comunicación que emplea el ser humano para relacionarse, la práctica constante de la gimnasia formativa permite al individuo adquirir destrezas y habilidades motrices básicas y específicas que aportan a su desarrollo físico y psicológico. La presente investigación de título “La Gimnasia Formativa en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – septiembre 2022”, la aplicación del pretest y postest como técnica, la Ficha de Evaluación Conjunta adaptado de SEBASTIANI, E. (1993) como instrumento y los métodos de enfoque cuantitativo con diseño pre-experimental de corte longitudinal con una muestra de 33 estudiantes, el de fundamentación teórica, el hipotético deductivo para el desarrollo práctico y comparativo, y el paquete SPSS versión 24IBM para Windows especificando los resultados de la muestra para su análisis, que en conjunto permitieron determinar, evaluar y valorar los niveles inicial y posterior de desarrollo de habilidades motrices, estableciendo diferencias luego de una intervención práctica de gimnasia formativa, precisando el problema: Inadecuados procesos técnicos y metodológicos aplicados por los docentes, el sedentarismo en estudiantes poco motivados y desinteresados por la práctica deportiva.

La validación de la hipótesis afirmativa H1, confirma el hecho de que aplicar la Guía Didáctica: “Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas en escolares de Educación General Básica Superior”, estimulará el desarrollo de la práctica deportiva en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Palabras clave: Gimnasia; Gimnasia Formativa; Movimientos; Ejercitación; Capacidades Motoras; Capacidades Motrices Específicas. Desarrollo Corporal; Motricidad; Habilidades Motrices; Habilidades Motrices Específicas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: LA GIMNASIA FORMATIVA EN LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

AUTHOR: CALI VALLE DIEGO SEBASTIÁN

TUTOR: LIC. SÁNCHEZ CAÑIZARES CHRISTIAN MAURICIO, MG

SUMMARY

Physical movements and gestures constitute important forms of communication used by human beings to interact, the constant practice of formative gymnastics allows the individual to acquire basic and specific motor abilities and skills that contribute to their physical and psychological development. The present investigation entitled "The Formative Gymnastics in the specific motor skills in students of Superior Basic General Education of the Luis A Martínez Educational Unit of the city of Ambato during the period April - September 2022", the application of the pretest and posttest as a technique, the Joint Evaluation Form adapted from SEBASTIANI, E. (1993) as an instrument and quantitative approach methods with a longitudinal pre-experimental design with a sample of 33 students, the theoretical foundation, the deductive hypothetical for practical and comparative development, and the package IBM SPSS version 24 for Windows specifying the results of the sample for the analysis, which together allowed to determine, evaluate and evaluate the initial and later levels of motor development, establishing differences after a practical intervention of gymnastic training, specifying the problem: Inadequate technical and methodological processes applied by teachers, sedentary lifestyle in students who are not very motivated and are not interested in practicing sports.

The validation of the affirmative hypothesis H1, confirms that the application of the Didactic Guide: "Practice of Formative Gymnastics in the development of the Specific Motor Skills in students of Higher Basic General Education", will stimulate the development of sports practice in the process of teaching-learning.

Keywords: Gymnastics; Formative Gymnastics; movements; exercise; Motor skills; Specific engine capabilities. Body Development; motor skills; Motor skills; Specific Motor Skill

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.- Antecedentes Investigativos

Revisando la investigación bibliográfica en algunas universidades del Ecuador y demás repositorios de universidades de habla hispana, se han encontrado trabajos que servirán de apoyo en el presente proyecto de investigación:

En el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato “UTA” Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Modalidad Presencial, Carrera de Cultura Física, se encontró un proyecto para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, perteneciente a la Lic. Pamela Lizeth Carrasco Guerra, del año 2018, con el Tema: “LA GIMNASIA FORMATIVA EN LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA BÁSICA PATATE”, que nos dice(Carrasco, 2018):

Existe inadecuada motricidad gruesa de los niños de educación básica general de la Escuela Básica Patate, esto se debe a las escasas enseñanzas-aprendizajes de gimnasia, también por contar con materiales deportivos en condiciones deplorables, dando como efecto una motriz inadecuado, delimitada ejecución de ejercicios con materiales deportivos y clases improvisadas y monótonas. Para la recolección de información se aplicó el test TEPSI a 90 estudiantes, en donde se tuvo como resultado de 45 a 50 un 90% de los niños salta con los dos pies en el mismo lugar es bueno. Con un número de saltos de 31-44 un 61% es regular y de un número de saltos de 31-44 un 0% es deficiente. Al camina diez pasos llevando un vaso de agua lleno de 8 a 100 un 80% de los niños es bueno. Con un número de 5 a 70 de caminar con el vaso de agua 50% es regular y de un número de 0-40 un 0% es deficiente. En el análisis estadístico del Test TEPSI se aplicó la prueba de Correlación de Pearson obteniendo el siguiente resultado de $r = 0.766$ como el estadístico de prueba de hipótesis, la mediar el grado de asociación entre las dos variables y se demuestra que

la gimnasia formativa SI influye en la motricidad gruesa de los niños de Educación General Básica de la Escuela Básica Patate(Carrasco, 2018).

En el repositorio de la Universidad Técnica De Cotopaxi “UTC” Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Modalidad Presencial, Carrera Ciencias de la Educación, se encontró un proyecto para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, perteneciente al Lic. Torres Luque Jorge Roberto, del año 2019, con el Tema: “EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”, que en su resumen nos dice(Torres, 2019):

La siguiente investigación tuvo por objetivo orientar el rol que cumple la gimnasia formativa y entender los beneficios que brinda la actividad física en el desarrollo de la flexibilidad, la presente ayudara con un aporte esencial en la vida diaria de todos los alumnos de Octavo año de la Unidad Educativa Aloasi perteneciente a la zona número 2 del Distrito 17D11 Mejía Rumiñahui. En los principios de la enseñanza en educación física para los niños, jóvenes, para el desarrollo de la motricidad gruesa por el motivo que la flexibilidad articular ayuda a prevenir lesiones y diferentes dolores de las articulaciones como también de las lesiones por fatiga. La metodología que se aplicó en esta investigación fue descriptiva con un enfoque cuantitativo donde el instrumento fue un cuestionario con preguntas cerradas, en ésta se realizó la toma de datos por medio de encuestas y entrevista para tener una visión general de la labor docente y realizar un análisis minucioso de datos. Se consideró la gimnasia formativa como variable independiente: mientras la variable dependiente se analizó: el desarrollo de la flexibilidad de los alumnos de Octavo año. Al ser un proyecto orientado a la educación y tener como beneficiarios a estudiantes se puede establecer que este proyecto tiene un aporte socio educativo y determinar cómo la gimnasia formativa y la flexibilidad se integra a la vida cotidiana. A su vez, esta indagación se convierte en un recurso técnico, debido a que esta investigación se puede aplicar a diferentes instituciones. Este proyecto fue factible ya que la institución abrió las puertas para dar a conocer cómo se desarrollan las actividades académicas, desde la perspectiva

de las necesidades de la propia. Fue posible al contar los investigadores con información obtenida en el proceso de investigación y en el período de estudio. Por último, esta investigación fue necesaria ya que el análisis actual de la gimnasia formativa y la flexibilidad en el Ecuador es un tema que debe tratarse y ser enfatizado(Torres, 2019).

En el repositorio de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Carrera de Ciencias de la Educación, se encontró un proyecto para la obtención del título de Licenciado en Educación Física y Deporte, perteneciente al Lic. León Flores Carolae Stefie, del año 2021, con el Tema: “GIMNASIA BÁSICA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA MOTRICIDADGRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P.ALTERNATIVO “BERTOLT BRECHT” PROVINCIA DE BARRANCA 2020”, que en su resumen nos dice(Núñez, 2021):

El estudio se realizó con el objetivo determinar la gimnasia básica como estrategia para fortalecer la motricidad gruesa en los estudiantes del 5to grado de primaria de la I.E.P. alternativo “Bertolt Brecht” provincia de barranca 2020; tipo de investigación de nivel descriptivo correlacional cuantitativo; la población de alumnos conformado 170 alumnos y la muestra integrada de 46 estudiante; se determina en las tablas estadísticas (Núñez, 2021).

En el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato “UTA” Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Modalidad Presencial, Carrera de Cultura Física, se encontró un proyecto para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, perteneciente al Lic. Marlon Efraín Zumba Amancha, del año 2021, con el Tema: “LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA PARROQUIA PINLLO”, que nos dice(Zumba, 2021).

Entre los 24 niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo categoría sub-10 que participaron en el Pre - test de valoración de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos donde se

observó que la mayoría de los niños no tiene un nivel adecuado para la práctica de baloncesto donde está inmerso las habilidades motrices básicas que inciden en el desarrollo de fundamentos técnicos(Zumba, 2021).

En el repositorio de la Universidad Técnica De Cotopaxi “UTC” Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Modalidad Presencial, Carrera Ciencias de la Educación, se encontró un proyecto para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, perteneciente a los autores, Martínez Moreno Adrián Mauricio y Yugcha Caisa Jhonny Mauricio, del año 2017, con el Tema: “LA GIMNASIA FORMATIVA Y EL DESARROLLO DE LA LATERALIDAD”, que en su resumen nos dice(Martinez & Yugcha, 2017):

Para ejecutar esta investigación se partió de un problema que estaba encaminado a fortalecer la lateralidad a través de la gimnasia formativa en los estudiantes de la Unidad Educativa “Hermano Miguel” del Cantón Latacunga ya que existía en los estudiantes que no desarrollan correctamente las actividades dirigidas por el docente en la hora de Educación Física, que existían falencias de coordinación motriz , el desequilibrio en sus movimientos en el proceso de enseñanza -aprendizaje , captación y emanación de varios sonidos según las acciones empleadas, la investigación utilizada fue la cuantitativa y cualitativa y la técnica fue un pre-test que ayudó a recopilar información de la investigación que nos permitió establecer actividades tales como juegos y variedad de ejercicios para ayudar a los estudiantes fortalecer su desarrollo lateral, desarrollo motriz e interrelación socio afectiva entre compañeros y obteniendo resultados a través de la aplicación de test, a los estudiantes para conocer el grados de dificultades y equivocaciones que tienen en proceso de aprendizaje , el aporte fue establecer dificultades y falencias que existía en los estudiantes al momento de orientarse incrementando ejercicios que ayudo a desarrollar destrezas físicas, y reconocer las partes del cuerpo y superando cierto nivel de dificultad temporo espacial es un pilar fundamental el desarrollo integral de los estudiantes y su crecimiento, que fue de mucha utilidad para el desempeño académico en la institución educativa, en conclusión los estudiantes presentan problemas de orientación al momento de realizar los ejercicios efectuados en la clase lo que dificulta que no puedan realizar correctamente las actividades, muchos de ellos se siente mal al momentos de identificar su lado derecho e izquierdo, se debe

entender que la gimnasia formativa cumple rol muy importante dentro de la vida, ya que se basa de generar una buena flexibilidad y un fortalecimiento de su orientación y fomentar una vida sana y por ende los movimiento coordinados y orientados desde tempranas edades, en las institución educativa(Martinez & Yugcha, 2017).

Marco teórico de la investigación

Historia de la gimnasia

Entre los pioneros del movimiento de gimnasia, un nombre digno de mención es el del alemán Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), quien fue el primero en establecer las bases y un conjunto de reglas para el ejercicio en grupo. Así fue como nacieron los principios organizados de la gimnasia. De hecho, Jahn sigue siendo considerado como el padre fundador de nuestro deporte (Club Gimnasia Burgos, 2022, pág. 2).

En 1880, en pleno apogeo de la Revolución Industrial de Gran Bretaña, el concepto grupo de gimnasia, comenzó a tomar forma entre las clases trabajadoras como una reacción al estrés y al tedio de las líneas de producción. Por lo tanto, la gimnasia asumió una importancia social, que actuó como un catalizador para la integración y también la emancipación femenina (Club Gimnasia Burgos, 2022, pág. 2).

Mucho antes de que se estableciera la FEG (Fédération Européenne de Gymnastique) en Lieja el 23 de julio de 1881, con Nicolas Cupérus como Presidente, varios países habían formado sus propias federaciones nacionales de gimnasia. El primero en hacerlo fue Suiza en 1832, seguido de Alemania (1860), Bélgica (1865), Polonia (1867), Italia (1869) y Francia (1873) (Club Gimnasia Burgos, 2022, pág. 2).

El belga Nicolas J. Cupérus fundó un movimiento basado en su visión de la gimnasia, y al hacerlo, escribió las primeras páginas de la historia de la FIG. Cuperus, un idealista por naturaleza evitó todas las formas de competición, centrándose en cambio en una gimnasia que era esencialmente recreativa, didáctico y accesible a todos. Su sucesor, el francés Charles Cazalet, tenía una perspectiva

diferente, y organizó los primeros torneos internacionales, dando así vida a la competición en gimnasia artística (Club Gimnasia Burgos, 2022, pág. 2).

Inicialmente limitado al ejercicio de suelo, la gimnasia artística comenzó, gradualmente, a introducir nuevos aparatos. El Potro con arcos, fue uno de los primeros en ser incorporado. La barra horizontal, las barras paralelas y las anillas, fueron añadidas poco después al programa de la competición. Otros tipos de competición y aparatos fueron eliminados o integrados en otras disciplinas. El salto de longitud y salto de altura, por ejemplo, fueron excluidos y se integraron en el programa de atletismo desde los Juegos Olímpicos de 1896 (Club Gimnasia Burgos, 2022, pág. 2).

Es un deporte de competición que tiene varias modalidades, la mayoría de las modalidades exigen del deportista equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) es el organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas. Uno de los países que más práctica la gimnasia es España, según la Encuesta de Hábitos Deportivos 2010 del CSD. Específicamente la más popular es la gimnasia rítmica (Biografica, 2019).

Este deporte se practicó en Roma, por vez primera, la gimnasia contenía también varias modalidades, tales como: la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. En algunas ocasiones, el perdedor en la competencia era arrojado al Tíber. En Grecia también se expandió la gimnasia, pero más inclinada a los ejercicios en los circos, aunque luego se transformó en combates de gladiadores (Biografica, 2019).

Gimnasia

La gimnasia como disciplina deportiva se caracteriza por ejecutar movimientos corporales secuenciales que ponen en práctica habilidades como: la flexibilidad, agilidad y sobre todo la fuerza, constituye fundamental ayuda en la parte terapéutica, educativa y competitiva. La gimnasia es una disciplina en la que se utiliza muchos ejercicios y movimientos corporales como en las escuelas o la parte deportiva, tiene múltiples beneficios que aportan al bienestar de las personas, al igual

que otros ejercicios se requiere de energía y voluntad para practicarla (Martinez & Yugcha, 2017, págs. 14,15).

Los ejercicios físicos practicados con esta disciplina mejoran la coordinación y agilidad. Etimológicamente la palabra gimnasia proviene del vocablo griego γυμναστική y tiene su traducción al español como «aficionado a los deportes atléticos» (Conceptos, 2022, pág. 1).

Beneficios de la gimnasia

A medida que vamos creciendo, pareciera que la capacidad de los niños y adolescentes de dedicarle tiempo al juego y actividades de ocio va disminuyendo. Nos vamos haciendo adultos y nos sumergimos en el mundo de obligaciones y responsabilidades. El “vivir a las corridas”, las jornadas laborales extenuantes, el incremento de la utilización de Internet y los videojuegos, la falta de tiempo, el desgano, la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales. Desde el punto de vista físico, la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), indica que la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades. En la actualidad, los nutricionistas recomiendan acompañar las dietas balanceadas con ejercicio regular para complementar el descenso de peso de manera progresiva y saludable (Clarín, 2016).

La práctica de este deporte para el ser humano ayuda en el parte fisiológico y psicológica.

Beneficios Fisiológicos

- Prevención de la osteoporosis
- Alivia dolores musculares y de espalda, fortalece el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- Regulación de la temperatura corporal

- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular
- Disminución de la frecuencia cardiaca
- Regula el peso corporal, aumento de masa muscular y modela la figura del ser humano.

Beneficios Psicológicos

- Estimula los pensamientos e ideas creativas
- Aumentar la habilidad de sobrellevar el estrés
- Aumenta la calidad del sueño y baja la cantidad necesaria.
- Mejora las relaciones entre amigos y familiares
- Disminución de comportamientos negativos y dependencias no deseadas
- Aumento de concentración y el estado de alerta

Tipos de gimnasia

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan varias secuencias de movimientos para ejercitar el cuerpo, ayudando a que el cuerpo tome “condición” física, ganando fuerza, agilidad y flexibilidad. Aunque el término gimnasia se aplicó primero a los diversos ejercicios que realizaban los atletas griegos, (ejercicios como la carrera, la lucha, el lanzamiento de disco, y el de jabalina, entre otros), en la actualidad se le denomina gimnasia a la actividad deportiva en la que se realizan series de ejercicios rítmicos que integran a todo el cuerpo, y se pueden realizar solos o mediante el uso de diversos aparatos o herramientas (pelotas, aros, mazas, cintas o listones, etc.) (10tipos, 2022).

Gimnasia general

Esta es una modalidad no competitiva que busca salvaguardar la salud y participación de todo aquel que le guste el movimiento físico. Si intervienen varias personas se forma un grupo o grupos que actúen con creatividad y particularidad de expresión gimnasta buscando resaltar aspectos culturales y sociales de una región o el mundo. Permite ser practicada por individuos de cualquier edad y sexo, así como de cualquier nivel gimnástico en grupos, de un solo género (hombres o mujeres) o mixtos. El uso de uniformes y accesorios resaltan el carácter de algún tema o

coreografía que de manera combinada es representada. Es tan amplia que tiene la ventaja de incluir en una sola actividad, ejercicios de gimnasia artística, acrobática, aeróbica, rítmica, trampolín y más actividades dinámicas (Culturacd, 2022).

Gimnasia artística

Es la disciplina olímpica que consiste en ejecutar composiciones coreográficas a una alta velocidad, combinando, de forma simultánea movimientos corporales. Existen diferentes modalidades y categorías según intervengan hombres o mujeres. En la categoría femenina, los aparatos empleados son salto de potro, suelo, barras asimétricas y barra de equilibrio. En la categoría masculina salto de potro, suelo, barra fija, barras paralelas, anillos y caballo con arcos(inefi, 2017).

La gimnasia artística emplea todo el cuerpo para que los movimientos de la cabeza, brazos y piernas se expresen con música, un ejemplo de esta modalidad presenta la viga de equilibrio donde se incluye acrobacias, baile y giro a lo largo de la viga sin detenerse (Culturacd, 2022).

Gimnasia deportiva

Es una disciplina fundamental para el desarrollo de habilidades físicas y motoras. La creciente tendencia de hacer ejercicio ha permitido que cada vez más personas se sumen a probar este deporte. Si quieres incrementar tu rendimiento en todos los sentidos, iniciar un deporte es una de las mejores formas. Recuerda que, nunca es tarde para empezar un nuevo deporte y la gimnasia deportiva te reportará un sinnúmero de beneficios que agradecerás (Comparfeed, 2016).

Gimnasia rítmica (deportiva)

Es una disciplina olímpica donde se combina ballet, gimnasia y danza además de diversos aparatos como la pelota, el aro, la cuerda, la cinta y las masas. El mantenimiento del ritmo que exigen los movimientos practicados en esta disciplina está acompañado de música. La rama individual y la de conjunto son dos modalidades distintivas de esta práctica deportiva. En una competencia la puntuación se lo hace sobre 20 puntos como máximo(inefi, 2017)

Gimnasia aeróbica

Disciplina deportiva de profunda intensidad y de una serie de elementos de dificultad derivados del aeróbic tradicional y cuya rutina tiene una duración de entre 100 y 110 segundos y en la que se debe exponer además de movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, velocidad y una correcta ejecución. Disciplina Gimnástica antes conocida como aeróbic deportivo (inefi, 2017).

Gimnasia acrobática o acrosport

Disciplina cuyas manifestaciones gimnásticas se lo ejecuta en grupos siendo sus modalidades parejas masculina, pareja femenina y mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Disciplina donde el cuerpo se constituye en el eje motor de apoyo e impulso a otros cuerpos lo que permite generar saltos, figuras y pirámides humanas (Martinez & Yugcha, 2017, pág. 16).

Gimnasia en trampolín

Es una disciplina cuyos ejercicios se ejecutan en aparatos elásticos diversos siendo las manifestaciones acrobáticas su protagonista, existen tres especialidades tumbling (dar volteretas o trampolines), doble mini-tramp (doble trampolín) y cama elástica, , una de sus especialidades la cama elástica, de gran atractivo en los juegos olímpicos desde Sídney 2000 (Martinez & Yugcha, 2017, pág. 15).

Consiste en un armazón metálico que soporta a la cama elástica donde se realizan los ejercicios. Es bastante ancha y larga para soportar la rutina que cada competidor preparó. La cama está fabricada de un material de hilo. La plataforma de seguridad está en el suelo a cada lado del trampolín, y sirve para parar el impacto de una posible caída desde el trampolín. Se puede competir con calcetines o con zapatillas de gimnasia (Culturacd, 2022).

Gimnasia Formativa

Es un movimiento formativo que permite el crecimiento, desarrollo y fortalecimiento de los músculos y huesos de esa manera el mejoramiento de la salud en general. Es una actividad de formación corporal conseguida a través de la

ejecución y práctica de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logrando mejorar las condiciones físicas innatas o adquiridas de los estudiantes y por ende fortaleciendo su salud. la gimnasia formativa se vuelve entonces ejercicio necesario muy importante para el beneficio y desarrollo del estudiante en cualquier ámbito. Es el conjunto de ejercicios sistematizados cuyo fin es el de mejorar la relación del hombre con su cuerpo. Se concibe como una actividad de formación corporal a través de ejercicios específicos (Giraldes, 1982, pág. 1).

La Gimnasia Formativa se concibe como una actividad de formación corporal que a través de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las cualidades físicas y la salud en los jóvenes. Por lo tanto, se intentará el desarrollo de las cualidades físicas mediante una serie de explicaciones, conceptos y ejercicios, cuyo objetivo fundamental, es el desarrollo de la salud física del estudiante y no el Rendimiento Deportivo (Monografias, 2022)

Ejercicio Físico

Es una de las actividades fundamentales de la vida, es una actividad estructurada, planificada y repetitiva. Es una actividad estructurada porque no se hace de cualquier manera o de manera informal se cumple propósitos, se alcanza objetivos y metas, el estructurar la actividad permite cumplir objetivos y metas. Es una actividad planificada cuidadosamente en tal virtud es orientada por personas que conocen, que saben para poder desarrollar y proponer objetivos de salud, no se realiza de manera informal sin ninguna planificación es una actividad repetitiva. El ejercicio físico tiene tres elementos: actividades estructuradas, cumple objetivos, cumple metas (Neurolleida, 2021, pág. 1).

El ejercicio físico es un tipo de actividad física, que se realiza específicamente para mejorar la salud, aumentar el nivel de acondicionamiento físico y los niveles de calidad de vida. Es una actividad específica y programada con una intensidad, frecuencia y duración adecuadas que se organizan en sesiones individuales para conseguir unos objetivos de desarrollo físico previamente establecidos (Wordpress, 2022).

Capacidades Motoras o Motrices

Capacidad de mejorar el rendimiento y tener un mayor aporte en cualquier estímulo deportivo que se vaya a desempeñar.

Kaciorski, define a las capacidades motoras, cualidades o valencias físicas como la primera condición o requisito motor básico a partir del cual el deportista desarrollará sus habilidades técnicas, son el potencial orgánico natural que todos tenemos vienen con nosotros desde que nacemos, pero en niveles distintos y aumentan con la constante reproducción de las habilidades motoras.

Según especialistas, las capacidades motoras son predisposiciones fisiológicas innatas que posee cada individuo, permiten el movimiento y tono muscular y son posibles de medida y mejora. Su práctica será decisiva en el entrenamiento y el aprendizaje mejorando las condiciones.

El nivel de partida de las capacidades motrices es determinante a la hora del aprendizaje de una técnica si el nivel de desarrollo de las capacidades motoras es suficiente y óptimo pues permitirá la formación y desarrollo de múltiples habilidades.

En 1968, Gundlach propuso una clasificación que divide a las capacidades en dos grupos fundamentales: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas (Pérez, 2013).

Capacidades Condicionales

Tiene que ver con la condición física están presentes en el rendimiento estas capacidades son: Fuerza, Resistencia, Velocidad. Flexibilidad.

Fuerza

Es la capacidad de oponerse a una resistencia externa con un desplazamiento o no. Tenemos con desplazamiento una fuerza dinámica y si es sin desplazamiento una fuerza estática. Prácticamente está presente en la ejecución de todo ejercicio y deporte.

Fuerza máxima

Es la capacidad de mover una carga una vez (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 1). El entrenamiento con altas cargas para conseguir una fuerza máxima, puede derivar en un riesgo bastante alto de sufrir lesiones musculares y articulares ya que se levanta una cantidad de fuerza que el individuo tiene mucha dificultad para resistir. En base a lo anteriormente nombrado, la fuerza máxima se debe ejercerla con precaución en caso de que no seamos deportistas de alto rendimiento (Impulso, 2022).

Fuerza velocidad

“Desplazamos esa carga a gran intensidad de velocidad” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5). Tanto la fuerza como la velocidad por separado actúan de manera eficaz en la práctica de casi todo deporte, pero la clave para el éxito deportivo es la estrecha relación y combinación entre la aplicación de una fuerza controlada y la máxima velocidad (Procopio, 2003).

Resistencia

“Recorrido determinado con un grado de tiempo muy largo” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5). El término proviene del latín *resistentia*. Su definición depende de la disciplina en la que esté siendo practicada, en general es el acción o capacidad de aguantar, tolerar u oponerse. En el ámbito deportivo es la capacidad de prolongar una actividad a pesar del cansancio físico o psíquico, es lógico suponer entonces que el menor rendimiento corporal y psíquico se tiene cuando el cuerpo sufre cansancio y son frecuentes dolores musculares, de cabeza, mareos y silbidos de oídos. Un riguroso entrenamiento aplicando métodos específicos, indiscutiblemente mejora la resistencia física permitiendo alcanzar los objetivos propuestos. Según (Coluccio, 2021) y su estudio de la resistencia esta puede ser: aeróbica o anaeróbica.

Resistencia aeróbica

“Es prolongada en el tiempo y de baja intensidad” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5). Es la acción que nos permite mantener una actividad y realizar un

trabajo durante un mayor tiempo. Practicar ejercicios cardiorrespiratorios con regularidad y constancia, incrementan la resistencia aeróbica. Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por ser de baja intensidad, pero largo período de tiempo.

Ejercicios que generan resistencia aeróbica son entre otros: Aerobics, caminar, trotar, natación, bicicleta, saltar la cuerda(Conceptos, 2021).

Resistencia anaeróbica

“Resistencia mayor más breve en su capacidad de desarrollarse en el tiempo” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 6).

Cuando los ejercicios son de intensidad moderada, donde las necesidades de O₂ de los músculos para su actividad son abastecidas en su totalidad por el oxígeno que tomamos de la respiración, sin necesidad de obtenerlo de las reservas de nuestro organismo, de modo que no se produce deuda de oxígeno; predomina por lo tanto la vía aeróbica como productora de energía (García & García, 2022).

Involucra esfuerzos muy breves e intensos (0-16seg) o poco intensos de mediana duración (15 seg-2h).

Velocidad

“Recorrer de un punto a otro una distancia en el menor tiempo posible “ (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5).

En Educación Física, la velocidad puede expresarse de las siguientes formas:

- Velocidad de desplazamiento. Donde un cuerpo recorre cierta distancia en un determinado tiempo, Ej. Carrera de 100 metros(EVEF, 2022).
- Velocidad de reacción. Implica reaccionar frente a un estímulo en el menor tiempo posible. Ej. El sonido de un silbato para determinar una falta.
- Velocidad gestual. Realizar un movimiento determinado de forma aislada. Ej. Un golpe con raqueta.

Flexibilidad

“Es el grado de Long acción del musculo con la apertura del grado de amplitud articular” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5).

Es la capacidad que tienen los músculos para lograr estirarse sin dañarlos de ninguna forma. Depende de la elasticidad muscular y movilidad articular propia de cada cuerpo. Puede manifestarse por herencia genética, por edad, por sexo (mujeres más flexibles que los hombres), otros factores que inciden son la temperatura ambiental y la temperatura muscular, de ahí la recomendación para que no se exija demasiado esfuerzo a los músculos ya que pueden provocar daños, en ocasiones, irreversibles(Concepto, 2021).

Capacidades coordinativas

Estas capacidades están presentes en todos los movimientos físicos que se ejecutan mediante ejercicios que permiten demostrar una destreza (Coordinación corporal).

Toda la capacidad coordinativa permite tener movimientos exactos y ahorrar energías estas capacidades son: Diferenciación, acoplamiento, orientación, ritmo, equilibrio, cambio y relajación (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 2).

Diferenciación

“Movimiento global coordinado que se lo diferencia en segmentos de movimiento” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 2).

Se manifiestan con gran precisión entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo. Acoplamiento “Permite unir todos los movimientos en una actividad” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 2).

Orientación

“Oriento tanto las partes corporales que involucran en técnicas como el cuerpo total, orientado en un mismo sentido” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 2).

Ritmo

“Hay ritmos internos en todos los movimientos. Hay movimientos constantes, explosivos, constantes hay movimientos que van creciendo en intensidad otros en cambio van decreciendo y ese es el ritmo interno de cada una de las técnicas” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 3).

Capacidad de cambio

“Es cambiar la postura de movimientos que tiene que ver con movimientos disociados en los cuales hay movimientos hacia un lado y hacia otro en cual esa orientación se ve interrumpida con nuevas orientaciones” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 7).

Relajación

“La relajación es fundamental para que el movimiento sea realmente bien coordinado, bien trabajado con la utilización energética necesaria para el movimiento” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 6).

Equilibrio

“Toda técnica tiene que tener su equilibrio constantemente estamos equilibrando el cuerpo desde una caminata un salto una carrera una vertical. Una nueva búsqueda de equilibrio constante se va a ver constantemente cada vez que se estructura un movimiento” (Junta de Anda Lucia, 2022, pág. 5).

Habilidades motrices

Son el conjunto de movimientos más sencillos que el cuerpo humano lo realiza. Estas habilidades con ayudas de las habilidades perceptivas son aprendidas durante los primeros años de vida y son importantes para satisfacer las necesidades fundamentales de la autonomía física de cada individuo. Se estima que, a los dos años de edad, un niño tiene que ser capaz de levantarse, caminar, correr y subir escaleras (Claret, 2022, pág. 1).

Se estima que, a los dos años de edad, un niño tiene que ser capaz de levantarse, caminar, correr y subir escaleras.

Características de las habilidades motrices

- Han hecho posible la supervivencia del ser humano
- Sirven como base para el aprendizaje posterior de otras habilidades motrices que pueden ser de carácter deportivo

Tipos de habilidades motrices básicas

Hay tres tipos de habilidades motrices básicas: locomotriz, la habilidad de estabilidad o no locomotriz y la de manipulación

Habilidad locomotriz

Se refiere al movimiento del cuerpo en forma vertical u horizontal desplazándose de un punto a otro con una coordinación fluida es la base del desarrollo motriz del individuo estas se van perfeccionando a medida que va transcurriendo el tiempo pasando de movimientos simples a más complicados (UDEA, 2022, pág. 12).

La habilidad de estabilidad no locomotriz

Permite mantener el equilibrio estático y dinámico del cuerpo esto se logra mediante ajuste de la postura que hace posible vencer la fuerza de gravedad para así realizar cualquier movimiento que se desee. La estabilidad es necesaria para la habilidad locomotriz (UDEA, 2022, pág. 13).

Manipulación

Se describe como la habilidad e impulsar recibir y amortiguar objetos es adquirida por herencia biológica y cultural y se aprende mediante la experimentación de la vida cotidiana (UDEA, 2022, pág. 12).

Habilidades motrices finas y gruesas

Habilidades motoras finas

Son capacidades que permiten realizar movimientos de precisión utilizando los músculos pequeños de nuestras manos, muñecas, dedos, labios y lengua. Combina el desarrollo muscular con el sistema nervioso. Se desarrollan a partir de las Habilidades motoras gruesas y son destrezas que nos permites realizar un sinnúmero de tareas en la vida diaria como sostener un lápiz, dibujar y escribir con claridad, utilizar reglas, tijeras y otros objetos(Fernández, 2020).

Habilidades motoras gruesas

Son los grandes movimientos que se realizan con brazos, piernas, pies o cuerpo entero. Gracias a estas habilidades podemos realizar todo tipo de actividades físicas, desde gatear, correr, saltar, escalar, montar en bicicleta, nadar y muchos más. La gran mayoría de personas utiliza esta habilidad de manera automática (Fernández, 2020).

Están relacionadas con otras destrezas como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, el tiempo de reacción (Fernández, 2020).

Habilidades motrices específicas

Surgen de la combinación entre las habilidades motrices básicas y habilidades deportivas y hacen que un individuo se destaque en un ámbito deportivo específico. Una manifestación lo apreciamos en un juego de baloncesto cuando se realiza un pase o lanzamiento a la canasta con suspensión (saltar y lanzar). Si son específicas de una actividad deportiva, reciben el nombre de habilidades deportivas especializadas.

Según lo menciona (Sánchez, 2022), están orientadas al mejoramiento de la condición física y mejor ejecución del movimiento.

La iniciación de las habilidades motrices específicas “edad de oro” para algunos autores ocurre entre los 10 y 13 años. El desarrollo de las habilidades motrices específicas ocurre entre los 14 y 17 años.

En nuestro país están presentes en la educación secundaria y bachillerato en la práctica de deportes como el fútbol, básquet, vóley, atletismo.

En este período, se da prioridad a la práctica de habilidades genéricas comunes a muchos deportes, para posteriormente topar aspectos técnico-tácticos de cada deporte con el propósito de mejorar los gestos y situaciones de juego (Piquer, 2020).

1.2.- Objetivos:

Objetivo General

Determinar la incidencia de la gimnasia formativa en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel inicial de las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022
- Valorar el nivel de las habilidades motrices específicas posterior a una intervención práctica de gimnasia formativa en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022
- Analizar la diferencia entre los niveles de las habilidades motrices específicas antes y después de una intervención práctica de gimnasia formativa en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1.- Materiales

Los materiales a utilizar en dicha investigación son hojas de observación de habilidades gimnásticas, fichas de Evaluación Conjunta, recursos institucionales brindados por la institución además de recursos económicos y por supuesto recursos humanos explicados con más detalle en un cuadro posterior.

2.2.- Métodos

Diseño de investigación.

El presente estudio de investigación responde a un enfoque cuantitativo, de tipo por diseño experimental (pre-experimental), de corte longitudinal. El método que se utilizará para el desarrollo de la fundamentación teórica será analítico, para el desarrollo práctico del estudio de investigación se aplicará el método hipotético deductivo, para desarrollar las conclusiones en base a los resultados encontrados se aplicará el método comparativo.

Población y muestra de estudio

El estudio se desarrollará en la unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato con una población aproximada de 140 estudiantes de Educación General Básica Superior, a través de diferentes tipos de muestreo se seleccionará una muestra significativa para el desarrollo del estudio.

Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica es la encuesta y como instrumento de investigación se hará uso de una hoja de observación, específicamente de la “Hoja de Observación de habilidades gimnásticas” y “Ficha de Evaluación Conjunta” Adaptado y modificado de SEBASTIANI, E. (1993), validada para este tipo de estudio.

Plan de recolección de la información

Tabla N°1: Plan de recolección de información

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	La gimnasia formativa sea un elemento educativo fundamental tanto para educar el cuerpo como la mente.
¿A qué personas o sujetos?	La recolección de información se aplica a los estudiantes de Educación General Básica Superior de la unidad Educativa Luis A. Martínez.
¿Sobre qué aspectos?	<p>La gimnasia formativa en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la unidad educativa Luis A Martínez durante el período Abril – Septiembre 2022.</p> <p>VI: Gimnasia Formativa</p> <p>La Gimnasia Formativa será muy beneficiosa en los estudiantes ya que permite un enorme desarrollo en sus habilidades motrices específicas, mejora sus reflejos, sus capacidades, fortalece su cuerpo y mente, lo cual les permite crecer sanos y fuertes.</p> <p>Dicha instrucción les sirve para orientarlos a la práctica de deportes que sean de su agrado, además de proporcionarles un nuevo y saludable estilo de vida</p> <p>VD: Las habilidades motrices específicas.</p> <p>Se busca lograr el desarrollo de las habilidades motrices específicas a través de la gimnasia formativa en los escolares de Educación General Básica Superior debido a que es precisamente en los estudiantes que cursan ese nivel, en los que sus habilidades motrices específicas deben desarrollarse a plenitud, para que de esta manera crezcan sanos y fuertes, apartados de cualquier tipo de problema o enfermedad que pueda causar el sedentarismo y la falta de actividad física.</p>
¿A quién?	A la Unidad Educativa Luis A. Martínez.
¿Cuándo?	La recolección de la información será durante el período

	Abril – Junio del 2022
¿Lugar de recolección de la información?	En la Unidad Educativa Luis A. Martínez
¿Cuántas veces?	Según el caso lo amerite.
¿Qué técnicas de recolección?	Se emplea para la técnica de la encuesta
¿Con qué?	Con la ficha de evaluación conjunta
¿En qué situación?	La recolección de la información se realiza cuando se imparta clases en la Unidad Educativa Luis A. Martínez

Elaborado por: Cali Diego

Hipótesis de investigación

Ho: La gimnasia formativa no incide en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

H1: La gimnasia formativa incide en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1.- Análisis y discusión de los resultados

“Una muestra es una colección de algunos elementos de la población, pero no de todos” “Levin y Rubín (1996)”.

La población utilizada son los estudiantes del 9no Año "A" de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua de las edades de 13 a 14 años con una muestra intencionada de 57 estudiantes entre niños y niñas.

Tabla N°2: Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=20 - 60.6%)		Femenino (n=3 - 39.4%)		P	Total (n=33 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	13,15	0,37	13,46	0,66	0.114*	13,27	0,52
Peso (kg)	52,65	13,16	56,00	12,58	0.726*	53,97	12,84
Estatura (m)	1,62	0,11	1,57	0,07	0.120*	1,60	0,10

Elaborado por: Cali Diego

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$ (*)

Los valores medios (M) con sus desviaciones estándares nos señalan que el 60.6% de los niños de nuestra muestra son de género masculino y el 39.4% son de género femenino, además sus edades están entre los 13 y 14 años con un peso promedio de 54kg y una estatura de 1.60m aproximadamente.

Resultados por objetivos

Los objetivos de resultado son aquellos que indican nuestra meta clara y medible, en nuestro caso: “El pretest”. Estos objetivos tienen la ventaja de que conducen a un resultado concreto, casi siempre puedes saber en qué punto del camino estás y, como consecuencia.

Resultados de la evaluación del nivel inicial de las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022.

Tabla N°3: Resultados del test de habilidades motrices específicas en el período PRE-INTERVENCIÓN en la muestra de estudio

Ítem	No		A veces		Si		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rueda lateral								
Iniciar el movimiento de frente	2	6,1	0	0	31	93,9	33	100,0
Apoyar primero la mano de la pierna adelantada	6	18,2	1	3,0	26	78,8	33	100,0
Hacer los apoyos sobre una misma línea	6	18,2	7	21,2	20	60,6	33	100,0
Pasar por la vertical	13	39,4	2	6,1	18	54,5	33	100,0
Caer equilibradamente	23	69,7	1	3,0	9	27,3	33	100,0
Quinta								
Dejarse caer hacia atrás amortiguando con las manos y sin doblar las piernas	2	6,1	2	6,1	29	87,9	33	100,0
Colocar las manos a la altura de los hombros	4	12,1	2	6,1	27	81,8	33	100,0
Coordinar el impulso de piernas y brazos	6	18,2	4	12,1	23	69,7	33	100,0
Llegar y mantener el equilibrio	7	21,2	4	12,1	22	66,7	33	100,0
Bajar despacio	13	39,4	2	6,1	18	54,5	33	100,0
Pino voltereta								
Subir correctamente a la vertical	2	6,1	5	15,2	26	78,8	33	100,0
Desequilibrar adelantando los hombros	5	15,2	4	12,1	24	72,7	33	100,0
Esconder la cabeza y rodar sobre la espalda	14	42,4	13	39,4	6	18,2	33	100,0
Acabar de pie y sin acabar las manos	26	78,8	3	9,1	4	12,1	33	100,0
Rondadas								

Iniciar el movimiento de frente	1	3,0	2	6,1	30	90,9	33	100,0
Apoyar las manos en forma de T	4	12,1	6	18,2	23	69,7	33	100,0
Juntar las piernas antes de llegar a la vertical	11	33,3	7	21,2	15	45,5	33	100,0
Hacer repulsión de brazos	17	51,5	5	15,2	11	33,3	33	100,0
Amortiguar la caída y caer de pie	22	66,7	1	3,0	10	30,3	33	100,0

Elaborado por. Cali Diego

Los resultados del test de habilidades motrices específicas en el período PRE-INTERVENCIÓN en la muestra de nuestro estudio tenemos las siguientes valoraciones, en el ejercicio motriz de rueda lateral tenemos: iniciar el movimiento de frente, apoyar primero la mano de la pierna adelantada, hacer los apoyos sobre una misma línea, pasar por la vertical y caer equilibradamente con un 100% de valoración en su ejecución. En el ejercicio motriz de quinta, que son: dejarse caer hacia atrás amortiguando con las manos y sin doblar las piernas, colocar las manos a la altura de los hombros, coordinar el impulso de piernas y brazos, llegar y mantener el equilibrio, bajar despacio con un 100% de valoración en su ejecución. En el ejercicio motriz de Pino voltereta que involucra: subir correctamente a la vertical, desequilibrar adelantando los hombros, esconder la cabeza y rodar sobre la espalda, acabar de pie y sin acabar las manos, con un 100% de valoración en su ejecución. En el ejercicio motriz de Rondadas que involucra: Iniciar el movimiento de frente, apoyar las manos en forma de T, juntar las piernas antes de llegar a la vertical, hacer repulsión de brazos, amortiguar la caída y caer de pie, con un 100% de valoración en su ejecución.

Tabla N°4: Puntaje total del test de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio período PRE-INTERVENCIÓN

Habilidades motrices	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
específicas período PRE intervención	33	7,00	38,00	24,70	±9,13

Elaborado por. Cali Diego

El puntaje alcanzado permitió categorizar a la muestra de estudio en los diferentes niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas, tomando como base los valores construidos para el instrumento es de 24.70, obtenido de la media.

Tabla N°5: Niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio en el período PRE-INTERVENCIÓN.

Niveles habilidades motrices específicas	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	15,2%
Medio	9	27,3%
Alto	19	57,6%
Total	33	100,0%

Elaborado por. Cali Diego

Resultados de la valoración del nivel de las habilidades motrices específicas posterior a una intervención practica de gimnasia formativa en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

Tabla N°6: Resultados del test de habilidades motrices específicas en el período POST intervención en la muestra de estudio

Ítem	No		A veces		Si		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rueda lateral								
Iniciar el movimiento de frente	0	0	0	0	33	100,0	33	100,0
Apoyar primero la mano de la pierna adelantada	0	0	4	12,1	29	87,9	33	100,0
Hacer los apoyos sobre una misma línea	0	0	6	18,2	27	81,8	33	100,0
Pasar por la vertical	0	0	9	27,3	24	72,7	33	100,0
Caer equilibradamente	0	0	15	45,5	18	54,5	33	100,0
Quinta								
Dejarse caer hacia atrás amortiguando con las manos y sin doblar las piernas	0	0	3	9,1	30	90,9	33	100,0
Colocar las manos a la altura de los hombros	0	0	5	15,2	28	84,8	33	100,0
Coordinar el impulso de piernas y brazos	0	0	4	12,1	29	87,9	33	100,0
Llegar y mantener el equilibrio	0	0	7	21,2	26	78,8	33	100,0

Bajar despacio	0	0	10	30,3	23	69,7	33	100,0
Pino voltereta								
Subir correctamente a la vertical	0	0	3	9,1	30	90,9	33	100,0
Desequilibrar adelantando los hombros	0	0	7	21,2	26	78,8	33	100,0
Esconder la cabeza y rodar sobre la espalda	0	0	20	60,6	13	39,4	33	100,0
Acabar de pie y sin acabar las manos	0	0	18	54,5	15	45,5	33	100,0
Rondadas								
Iniciar el movimiento de frente	0	0	3	9,1	30	90,9	33	100,0
Apoyar las manos en forma de T	0	0	4	12,1	29	87,9	33	100,0
Juntar las piernas antes de llegar a la vertical	0	0	10	30,3	23	69,7	33	100,0
Hacer repulsión de brazos	0	0	13	39,4	20	60,6	33	100,0
Amortiguar la caída y caer de pie	0	0	17	51,5	16	48,5	33	100,0

Elaborado por. Cali Diego

En base a los ítems evaluados en este período de igual manera se obtuvo un puntaje total de la muestra de estudio del 100%, siendo estos los resultados del POST TEST de habilidades motrices específicas en el período PRE intervención en la muestra de nuestro estudio tenemos las siguientes valoraciones, en el ejercicio motriz de rueda lateral tenemos: iniciar el movimiento de frente, apoyar primero la mano de la pierna adelantada, hacer los apoyos sobre una misma línea, pasar por la vertical y caer equilibradamente con un 100% de valoración en su ejecución.

En el ejercicio motriz de quinta, que son: dejarse caer hacia atrás amortiguando con las manos y sin doblar las piernas, colocar las manos a la altura de los hombros, coordinar el impulso de piernas y brazos, llegar y mantener el equilibrio, bajar despacio con un 100% de valoración en su ejecución.

En el ejercicio motriz de Pino voltereta que involucra: subir correctamente a la vertical, desequilibrar adelantando los hombros, esconder la cabeza y rodar sobre la espalda, acabar de pie y sin acabar las manos, con un 100% de valoración en su ejecución.

En el ejercicio motriz de Rondadas que involucra: Iniciar el movimiento de frente, apoyar las manos en forma de T, juntar las piernas antes de llegar a la vertical,

hacer repulsión de brazos, amortiguar la caída y caer de pie, con un 100% de valoración en su ejecución.

Tabla N°7: Puntaje total del test de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio período POST intervención

Habilidades motrices específicas período	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
PRE-INTERVENCIÓN	33	24,00	38,00	33,21	±3,34

Elaborado por. Cali Diego

El puntaje alcanzado permitió categorizar de igual manera a la muestra de estudio en los diferentes niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas, tomando como base los baremos construidos para el instrumento (tabla N°7).

Tabla N°8: Niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio en el período POST intervención.

Niveles habilidades motrices específicas	Frecuencia	Porcentaje
Medio	1	3,0%
Alto	32	97,0%
Total	33	100,0%

Elaborado por. Cali Diego

Encontramos en los niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en la muestra de estudio en el período POST intervención un total de 33 jóvenes siendo estos el 100% de la muestra obtenida, con una frecuencia media en nivel de habilidades motrices específicas de 1 persona que representa el 3.0% y un nivel alto de habilidades motrices específicas con una frecuencia de 33 personas que representa el 97%.

Resultados del análisis de la diferencia entre los niveles de las habilidades motrices específicas antes y después de una intervención práctica de gimnasia formativa en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022.

Tabla N°9: Diferencia entre los períodos POST y PRE-INTERVENCIÓN del desarrollo de las habilidades motrices específicas en la muestra de estudio

Análisis de períodos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
POST intervención	33	24,00	38,00	33,21	±3,34
PRE intervención		7,00	38,00	24,70	±9,13
Diferencia POST-PRE-INTERVENCIÓN		0,00	22,00	8,52	±6,43

Elaborado por. Cali Diego

El análisis de diferencias entre períodos, se evidenció que existió una mejoría en los puntajes obtenidos en el período POST intervención, de igual manera se pudo evidenciar el cambio en los niveles categorizados en cada período (Tabla N°9).

Tabla N°10: Análisis de modificaciones entre los niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en los períodos de investigación en la muestra y estudio

Nivel PRE	Nivel POST		Total
	Medio	Alto	
Bajo	1	4	5
Medio	0	9	9
Alto	0	19	19
Total	1	32	33

Elaborado por. Cali Diego

En el análisis de modificaciones entre los niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas en los períodos de investigación en la muestra y estudio tenemos tres niveles PRE, estos son bajo, medio y alto, teniendo con ello en el nivel post 1 y 32 en medio y alto respectivamente.

3.2.- Verificación de hipótesis

La verificación estadística de las hipótesis de estudio se realizó aplicando la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon, la cual evidencio el siguiente resultado (Tabla N°10).

Tabla N°11: Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio

Análisis de períodos	N	Media	Desviación estándar	P
POST intervención	33	33,21	±3,34	0,000*
PRE intervención		24,70	±9,13	

Elaborado por. Cali Diego

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$

El valor de diferencias significativas obtenido fue menor a 0.05, lo que determinó que si existe dicha diferencia significativa y por ende se acepta la hipótesis afirmativa de investigación, que determina:

H1: La gimnasia formativa incide en las habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.- Conclusiones

1. Se evaluó el nivel de habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022, determinando así el estado en el que se encuentran dichas habilidades, en donde se identificó que 5 estudiantes que representan el 15,2% presentan un nivel bajo, 9 estudiantes que corresponde al 27,3% un nivel medio y 19 estudiantes que representan el 57,6% reflejan un nivel alto, por consiguiente se elaboró actividades de Gimnasia Formativa y posteriormente aplicarlas a los estudiantes que se encuentran en los niveles bajo y medio.
2. Se valoró el nivel de habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022, al aplicar el POST-test se pudo evidenciar que hubo una mejora significativa en las habilidades motrices específicas luego de ejecutar actividades relacionadas con la Gimnasia Formativa.
3. Se analizó la importancia de implementar una intervención práctica de gimnasia formativa y su relación entre los niveles de habilidades motrices específicas antes y después de la intervención, teniendo como resultado un aumento significativo de un 8,51% entre el pre-test y el pos-test, por lo que se demuestra que la aplicación de la gimnasia formativa permite una mejora en las habilidades motrices específicas para que los estudiantes en los cuales se aplicó el estudio tengan un mejor desarrollo motriz, cognitivo y psicosocial.

4.2.- Recomendaciones

1. Es importante evaluar el nivel de habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022, para poder determinar los niveles básicos en los que se encuentran los estudiantes y de esta manera poder planificar actividades relacionadas con la gimnasia formativa y brindar un adecuado aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.
2. Es importante valorar el nivel de habilidades motrices específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato durante el período Abril – Septiembre 2022, a fin de obtener la información necesaria que permita el desarrollo de una guía de ejercicios adecuada, por lo cual estos datos deben ser levantados cada inicio de período académico y consecuentemente contar con una estadística que permita futuros estudios.
3. Es importante la aplicación de la gimnasia formativa para el desarrollo y mejora de las habilidades motrices específicas, contribuyendo con ello al fortalecimiento de las mismas en las niñas, niños y adolescentes, mejorando de esta manera su calidad de vida, aspectos físicos, cognitivos y motrices.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 10tipos. (29 de Mayo de 2022). *10tipos.com*. Obtenido de Tipos de Gimnasia:
<https://10tipos.com/tipos-de-gimnasia/>
- Biografica. (05 de Junio de 2019). *historia-biografia.com*. Obtenido de historia de la gimnasia: <https://historia-biografia.com/historia-de-la-gimnasia/>
- Carrasco, P. (2018). *LA GIMNASIA FORMATIVA EN LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA BÁSICA PATATE*. Ambato : UTA .
- Claret. (29 de Mayo de 2022). *Educación física en casa, mantente en movimiento*. Obtenido de institutoclaret.cl: <https://institutoclaret.cl/wp-content/uploads/2020/07/Guia-11-habilidades-motrices-6%C2%B0-b%C3%A1sico.pdf>
- Clarín. (08 de Diciembre de 2016). *Los beneficios de la gimnasia, más allá del físico*. Obtenido de www.clarin.com: https://www.clarin.com/buena-vida/fitness/beneficios-gimnasia-alla-fisico_0_BJHGUM7oPmx.html
- Club Gimnasia Burgos. (29 de Mayo de 2022). *historia de la gimnasia*. Obtenido de www.clubgimnasiaburgos.es: <https://www.clubgimnasiaburgos.es/historia-de-la-gimnasia.html>
- Coluccio, E. (15 de Julio de 2021). *concepto.de/resistencia/*. Obtenido de Resistencia: <https://concepto.de/resistencia/#ixzz7WFJHnZ1c>
- Comparfeed. (13 de Marzo de 2016). *compartefelicidad.com*. Obtenido de <https://compartefelicidad.com/blog/gimnasia-deportiva-beneficios-practicarla/>: <https://compartefelicidad.com/blog/gimnasia-deportiva-beneficios-practicarla/>
- Concepto. (5 de Agosto de 2021). *concepto.de/aptitud-fisica*. Obtenido de Aptitud física: <https://concepto.de/aptitud-fisica/#ixzz7WK9UghVa>
- Conceptos. (5 de Agosto de 2021). *concepto.de*. Obtenido de Resistencia aeróbica: <https://concepto.de/resistencia-aerobica/#ixzz7WJcxJsHO>
- Conceptos. (29 de Mayo de 2022). *¿Qué es gimnasia?* Obtenido de concepto.de: <https://concepto.de/gimnasia/>
- Culturacd. (29 de Mayo de 2022). *www.culturarecreacionydeporte.gov.co*. Obtenido de LA GIMNASIA - arte y movimiento: [https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/gimnasia#:~:text=La%20gimnasia%20en%20general%20es,hombres%20o%20mujeres\)%20C3%B3%20mixtos.](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/gimnasia#:~:text=La%20gimnasia%20en%20general%20es,hombres%20o%20mujeres)%20C3%B3%20mixtos.)

- EVEF. (07 de Julio de 2022). *elvalordelaeducacionfisica*. Obtenido de El valor de la educación física: www.elvalordelaeducacionfisica.com/cinco-horas/
- Fernández, J. (14 de Abril de 2020). *www.editorialgeu.com*. Obtenido de Diferencias entre motricidad fina y gruesa: Cómo tratarla con juegos y ejercicios: <https://www.editorialgeu.com/blog/diferencias-entre-motricidad-fina-y-gruesa-como-tratarla-con-juegos-y-ejercicios/>
- García, J., & García, j. (2022). *La resistencia*. Colombia: castro.
- Giraldes, M. (1982). *¿QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA?* Medellín : Medellín .
- Impulso. (29 de Mayo de 2022). *Entrenamiento de la fuerza máxima*. Obtenido de centroimpulso.es: <https://centroimpulso.es/fuerza-maxima/>
- inefi. (13 de Julio de 2017). *GIMNASIA*. Obtenido de inefi.gob.do: <https://inefi.gob.do/gimnasia>
- Junta de Andalucía. (29 de Mayo de 2022). *CAPACIDADES MOTRICES: CONDICIONALES Y COORDINATIVAS*. Obtenido de www.juntadeandalucia.es: <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/pdf/cf-bed-06.pdf>
- Martínez, A., & Yugcha, J. (2017). La gimnasia formativa y el desarrollo de la lateralidad. *Universidad Tecnica de Cotopaxi*, 15-16.
- Monografías. (29 de Mayo de 2022). *Gimnasia formativa*. Obtenido de www.monografias.com: <https://www.monografias.com/docs/Gimnasia-formativa-PKEQJJKRL9JP>
- Neurolleida. (29 de Marzo de 2021). *www.neurolleida.cat*. Obtenido de ¿Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus beneficios?: <https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>
- Núñez, R. (2021). *GIMNASIA BÁSICA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. ALTERNATIVO "BERTOLT BRECHT" PROVINCIA DE BARRANCA 2020*. Huacho: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN.
- Pérez, R. (14 de Marzo de 2013). *Las Capacidades Motoras*. Obtenido de <https://g-se.com/>: <https://g-se.com/las-capacidades-motoras-bp-e57cfb26d240d9>
- Piquer, M. (13 de Diciembre de 2020). *mundoentrenamiento.com/*. Obtenido de Habilidades motrices en Educación Física: <https://mundoentrenamiento.com/habilidades-motrices-en-educacion-fisica/>
- Procopio, M. (23 de Enero de 2003). *www.portalfitness.com*. Obtenido de Relación entre la Fuerza y Velocidad: http://www.portalfitness.com/767_relacion-entre-la-fuerza-y-velocidad.aspx

- Sánchez, F. (07 de Junio de 2022). *www.juegoydeporte.com*. Obtenido de Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos, Madril.: https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/habilidades-motrices-basicas/#Habilidades_motrices_especificas
- Torres, J. (2019). *EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA*. Latacunga: UTC.
- UDEA. (29 de Mayo de 2022). *Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar*. Obtenido de docencia.udea.edu.co: <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>
- Wordpress. (29 de Mayo de 2022). *¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?: Definición, tipos y ventajas*. Obtenido de agarciasantos.wordpress.com: <https://agarciasantos.wordpress.com/2015/01/05/que-es-el-ejercicio-fisico-definicion-tipos-y-ventajas/>
- Zumba, M. (2021). *LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA PARROQUIA PINLLO*. Ambato: UTA.

ANEXOS

ANEXO N°1: Guía Didáctica: Práctica de la gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades motrices específicas en escolares de educación general básica superior de la unidad educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Datos informativos

Tema: Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Autor: Diego Sebastián Cali Valle

Tutor: Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg

Fecha: Abril 2022 – Septiembre 2022

Antecedentes de la propuesta

La poca importancia que se da a la práctica de la gimnasia formativa por parte de estudiantes, docentes y autoridades de plantel; unida a la insuficiente actividad física desarrollada por el estudiante dentro y fuera de la institución, la prioridad a otros deportes como el fútbol, básquet y vóley, el sedentarismo, la dejadez y fundamentalmente la falta de motivación, nos permitió concluir que estas falencias impiden el desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas en los estudiantes y ratificó el hecho de que en la Institución la práctica de la gimnasia formativa como tal debe ser aplicada de manera adecuada dada la enorme importancia que tiene para el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas.

Los oportunos procesos técnicos y metodológicos aplicados por los docentes permitirán una participación positiva por parte de los estudiantes quienes motivados e interesados por la práctica deportiva garantizarán un buen desarrollo de actividades físicas, habilidades, destrezas y capacidades. El desarrollo del pre-test y pos-test, nos demuestra con suma claridad de que el estudiante tiene latente no solo la capacidad sino también el interés de practicar y participar en actividades físicas y deportivas de carácter competitivo. Por ello elaborar y aplicar la Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas, será de suma importancia para los docentes y estudiantes puesto que permitirá de manera

sencilla y entretenida, inculcar e incentivar la práctica de la Gimnasia Formativa y con ello el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas.

Justificación

La importancia de la Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas, se verá cristalizada en su aplicación, puesto que para docentes y estudiantes no solo se constituye en un instructivo de actualización de conocimientos sino también en un instrumento de fácil comprensión y ejecución que permitirá desarrollar diversas habilidades motrices básicas y por ende específicas, además de brindar a la institución la oportunidad de ofertar una educación de mejor calidad y mayor participación en competencias deportivas.

El objetivo primordial de la propuesta es solucionar la falta de desarrollo de habilidades motrices específicas, por tanto. La aplicación de la presente Guía Didáctica será de mucho beneficio para los estudiantes ya que incentivará el desarrollo de habilidades motrices, mejorará sus reflejos, sus capacidades, fortalecerá su cuerpo y mente, les permitirá crecer sanos y fuertes además de orientarlos a la práctica de deportes que sean de su agrado y proporcionarles un nuevo y saludable estilo de vida.

La presente guía es de gran interés debido a que recopila una serie de ejercicios muy importantes y fundamentales, la exploración de estos ejercicios permitirá generar diferentes rutinas que ayudarán a determinar el estado físico actual de los alumnos y mejorarlas mediante la aplicación de un programa estructurado de ejercicios.

La Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas, elaborada por mi persona en su totalidad es original, para su ejecución, se contó con el visto bueno de las autoridades del Plantel y docentes del Área quienes pusieron a disposición la infraestructura pertinente, Sala de uso múltiple, Centro de Recursos Audiovisuales, materiales e implementos deportivos, fuentes de información e investigación actualizadas en internet, criterios profesionales de docentes del ramo, análisis y razonamientos de Cali Diego. Su aplicación se la realizó con la colaboración y asesoramiento del docente de curso, director de área y estudiantes.

Objetivos

Objetivo General

Elaborar la Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Objetivos Específicos.

- Definir conceptos y ejercicios que permitan mejorar las habilidades motrices específicas con la práctica de la gimnasia formativa.
- Aplicar la Guía Didáctica: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas en escolares de Educación General Básica Superior. de la Unidad Educativa Luis A Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.
- Evaluar la aplicación de la Guía sobre la Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas.

Fundamentación

La Gimnasia Formativa. - Es una actividad de formación corporal que logra mejorar las cualidades o capacidades físicas- motrices y de salud a través de la práctica de ejercicios físicos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad. Son capacidades que todo deportista debe desarrollar dependiendo de la actividad que vaya a especializarse.

Tanto las (C.F.B) Cualidades Físicas Básicas como las (C.M) Cualidades Motrices, alcanzan su máximo desarrollo mediante el entrenamiento, construyen la condición física de las personas permitiéndonos la práctica y desarrollo de actividades físico-deportivas.

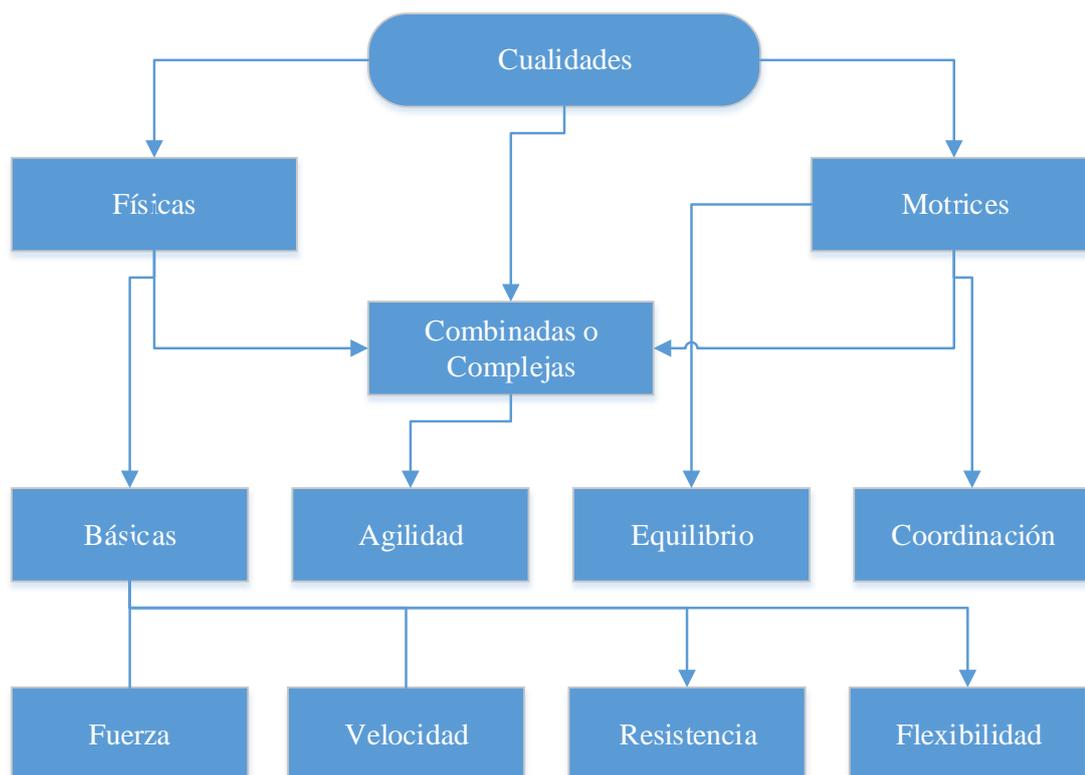


Grafico N°1: Cualidades o capacidades
Elaborador por: Cali Diego

Capacidades Motrices

Según Antón (1989), el conjunto de factores y componentes que aparecen en las capacidades motrices hace que no exista una clasificación única de dichas capacidades. Al respecto las tendencias actuales establecen la siguiente clasificación:

Capacidades Condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Se crean de manera autónoma, podemos obtenerlas con el entrenamiento que efectuemos.

Capacidades Coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad- (ritmo, reacción, orientación, etc). Se las lleva desde que nacemos por transmisión genética, no se obtienen solo podemos mejorarlas.

Habilidades Motrices

Son acciones que emplean el movimiento de los músculos del cuerpo. Se dividen en: Habilidades Motrices Gruesas que se desarrollan a través de movimientos grandes de brazos, pies o todo el cuerpo (gatear, correr, saltar).

Habilidades Motrices Finas que son movimientos pequeños de dedos, labios y lengua (agarrar un objeto con dos dedos, probar objetos).

Tipos de habilidades motrices.

- Habilidades Locomotrices: caminar, correr, saltar, subir, bajar, trepar, rodar, deslizarse, nadar, gatear.
- Habilidades no locomotrices: girar, empujar, balancearse, colgarse, arrastrarse, levantar, equilibrar.
- Habilidades manipulativas- De proyección / recepción: recoger, lanzar, golpear, decepcionar, atrapar, botear, driblar.

Habilidades motrices específicas.

Llamamos habilidad motriz específica a la correcta coordinación del cuerpo humano que nos permite realizar acciones y secuencias de movimientos específicos. En Educación Física las habilidades motrices específicas son el producto de la combinación entre las habilidades motrices básicas y habilidades deportivas.

Según Sánchez Bañuelos (1984), las habilidades motrices específicas se orientan hacia la mejora de la condición física y en torno a la búsqueda de una mejor ejecución del movimiento.

Se considera que de 12 a 14 años es la edad más adecuada para trabajar estas habilidades y adquirir la técnica y táctica necesaria para ejecutar la práctica deportiva.

Se debe tomar en cuenta que las habilidades motrices específicas son diferentes para cada modalidad deportiva y deben ser parte de los deportes que se practican en la educación secundaria y bachillerato (12 a 17 años).

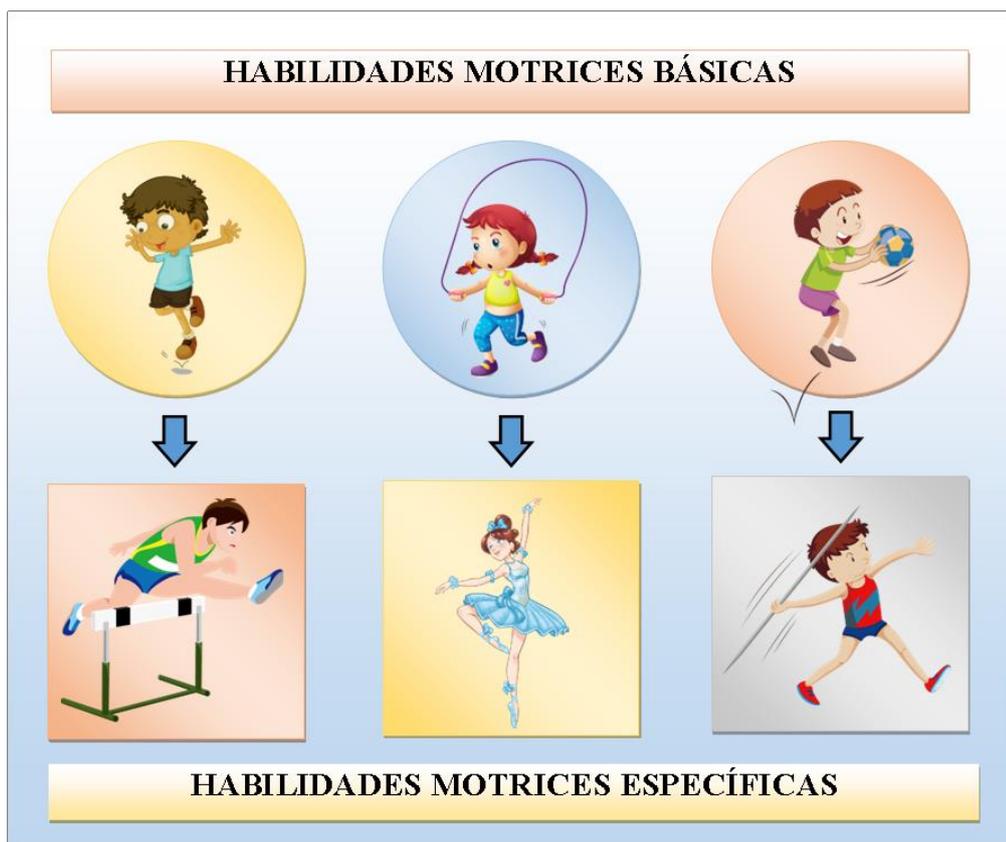


Gráfico N°2: Habilidades motrices básicas y específicas
Elaborador por: Cali Diego

Combinación de habilidades motrices básicas (específicas) de locomoción y manipulación que se deben dominar.

- Saltar una cuerda corriendo y deteniéndose.
- Lanzar (objetos, balón) hacia arriba y girar para atrapar.
- Lanzar y atrapar (objetos, balón) mientras corra o trote amortiguando la recepción.
- Lanzar y atrapar un balón mientras se desplaza.
- Lanzar objetos, balones (Al arco, aro, para derribar objetos, etc.).
- Patear un balón antes de que este tope el suelo.
- Driblar con o sin (objetos, balones).
- Saltar obstáculos y correr en diferentes direcciones.
- Golpear en el aire un objeto, balón o un implemento con la mano o el pie.
- Correr, saltar en dos o un pie mientras se desplaza.

- Correr en distintas direcciones y saltar obstáculos.
- Corre para saltar más lejos y más alto.

Metodología. Plan de acción

Tabla N°12: Matriz del Plan de Acción

Etapas	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
Socialización	Socializar la guía: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas	Socializar, motivar e incentivar la aplicación de la guía a los interesados	CRA (Centro de Recursos Audiovisuales) -proyector.	Investigador	Diciembre del 2021
Planificación	Organizar recursos determinar tiempo y responsables para la ejecución de actividades	Planificar todas las actividades para el desarrollo y ejecución de la propuesta.	Hojas guía Computador Recursos audiovisuales	Investigador Docentes del área	Primera semana de Diciembre
Ejecución	Aplicación de la guía didáctica	Desarrollo de la Guía: Práctica de la Gimnasia Formativa en el desarrollo de Habilidades Motrices Específicas	Instalaciones de la Institución - implementos y materiales según requerimiento	Docentes e instructores	De acuerdo a horario establecido
Evaluación	Evaluar la propuesta	Confirmar el cumplimiento de las actividades desarrolladas	Ficha de datos	Autoridades Docentes Investigador Estudiantes	Durante el año lectivo

Elaborado por: Cali Diego

Administración

Tabla N°13: Administración de la propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Unidad Educativa “Luis A Martínez”	Autoridades del plantel Director de Área	Planificar las actividades para la aplicación de la propuesta	\$200,00	Autogestión
	Investigador	Capacitar al personal involucrado sobre el contenido y actividades de la propuesta		
	Docente-Instructor	Aplicar y desarrollar las actividades planificadas en la propuesta		

Elaborado por: Cali Diego

Previsión de la evaluación

Tabla N°14: Previsión de la evaluación

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Cumplir con los objetivos de la propuesta
¿De quién?	Autoridades-Docentes e instructores
¿Sobre qué?	Todas las actividades programadas en la propuesta
¿Quién?	Autor
¿Cuándo?	Período lectivo
¿Dónde?	Unidad Educativa “Luis A Martínez
¿Qué Técnica?	Observación
¿Con qué?	Ficha de valores
¿En Dónde?	Clases según Horario

Elaborado por: Cali Diego

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

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

GUÍA DIDÁCTICA

**PRÁCTICA DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL
DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS
EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ
DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**



Autor: Cali Valle Diego Sebastián

- 2022-

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación Ecuatoriano, en el año 2016 puso en vigencia el Currículo de Educación Física; documento que orienta la enseñanza y donde participan activamente los equipos directivos y docentes de las instituciones educativas, enfocados al modelo Constructivista, aportando de esta manera a su contextualización y articulando los enfoques lúdicos, inclusivo y de construcción de la corporeidad permitiendo desarrollar la identidad propia de cada institución; donde el docente tiene la responsabilidad de aplicar en sus clases, metodologías activas y construir estrategias metodológicas.

En virtud de ello. Esta guía contiene conceptos básicos y ejercicios que se adaptan a las necesidades de los estudiantes con un principio de heterogeneidad, de tal manera que todos tengan las mismas posibilidades de participación activa y en un ambiente de aprendizaje ideal.

Permitirá al docente establecer un camino para identificar y aplicar ejercicios de gimnasia formativa que nos lleven al desarrollo de habilidades motrices específicas, reforzar conocimientos adquiridos y conseguir aprendizajes nuevos que motiven y despierten el interés por incursionar en el mundo de la gimnasia y la práctica deportiva a todo nivel.

El Autor

CONCEPTOS BÁSICOS

Práctica Deportiva. - Es la ejecución de actividades físicas de índole competitivo por tanto su práctica se enmarca en el respeto y cumplimiento de reglas.

Condición Física. - La condición física conocida también como, forma física o aptitud física es el conjunto de propiedades físicas que poseemos las personas y que determinan la capacidad de realizar actividades físicas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) determina a la condición física como la técnica que permite efectuar un apropiado trabajo muscular.

Fuerza: Es la capacidad que poseemos los seres humanos para mantener, apartar o vencer una resistencia interior o exterior por medio del esfuerzo muscular.

Velocidad: Es la aptitud que tiene el cuerpo humano para desarrollar movimientos ocupando el menor tiempo posible.

Resistencia: Es la cualidad que tiene nuestro organismo para conservar su energía durante el mayor tiempo posible.

Flexibilidad: Elasticidad: Es la capacidad que tiene el cuerpo humano para por medio de los músculos alcanzar su máximo estiramiento. En la práctica es imprescindible mantener el dominio para evitar lesiones.

Coordinación: Es la cualidad que nos permite controlar de manera eficiente la ejecución de movimientos.

Equilibrio: Es la habilidad que nos permite mantener el cuerpo en posición correcta frente a fuerzas internas y externas gracias a movimientos llamados compensatorios sea que el individuo permanezca quieto o en movimiento.

Agilidad: Es la capacidad innata o adquirida que nos permite realizar muchas acciones de forma más rápida y precisa posible.

La agilidad, es la resultante de la combinación de capacidades físicas y motrices como, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, etc.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico debe ser considerado como la actividad obligatoria que facilita el desarrollo no solo del ámbito físico sino también, emocional, intelectual, afectivo y psicológico de la persona o personas que lo practican.

FASES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Generalmente comprende las siguientes fases: calentamiento, desarrollo y relajación. Puede utilizarse para deportes tácticos-técnicos individuales y colectivos.

El Calentamiento

Es la práctica de un conjunto de ejercicios físicos musculares y articulares anteriores a la actividad principal, se realizan de forma integral, leve y progresiva, con el objetivo de: Preparar el organismo para un trabajo posterior; Aumentar la temperatura corporal (empezar a sudar); Evitar el riesgo de lesiones y mantener el nivel de aprendizaje técnico - táctico.

El Desarrollo

Incluye todos aquellos ejercicios técnico-tácticos que consolidan el progreso del entrenamiento. Su finalidad se centra en la búsqueda del perfeccionamiento de la técnica y la táctica fundamentales y específicas, así como extender la capacidad de concentración del deportista.

La Relajación

Comprende los ejercicios físicos y psicológicos que se deben ejecutar luego de las fases de calentamiento y desarrollo, son de suma importancia puesto que aceleran el proceso de recuperación para que el cuerpo vuelva a su estado de funcionamiento normal. Su correcta aplicación disminuye progresivamente el tono muscular de todas las partes del cuerpo sin requerir más gasto energético además de renovar el aire pulmonar a través de una adecuada respiración.

ÍNDICE

CONCEPTOS BÁSICOS	49
ENTRENAMIENTO FÍSICO	50
FASES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	50
EJERCICIOS	53
Ejercicios de fuerza	53
Flexiones normales	53
Flexiones aleatorias.....	53
Flexiones en diamante	54
Flexiones en escalada.....	55
Saltos.....	55
Sapitos.....	56
Cangrejo.....	56
Patitos.....	57
Ejercicios de velocidad.....	57
Carrera cerrada.....	57
Carrera Larga	58
Carrera cerrada con peso.....	58
Carrera larga con peso	59
Ejercicios de resistencia	59
Trote Estático.....	59
La Plancha.....	59
La Plancha con peso	60
Ejercicios de Flexibilidad	60
Estiramientos Estáticos	60
Estiramientos Dinámicos	61
Ejercicios de Agilidad.	61

Copíame	61
Ejercicios de Coordinación.	62
Partes del cuerpo.....	62
Pásenme la pelota.....	63
Ejercicios Gimnásticos	63
Rueda Lateral.....	63
Quinta.....	64
Pino Voltereta	64
Rondada	65

EJERCICIOS.

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Fuerza.

Ejercicios de fuerza

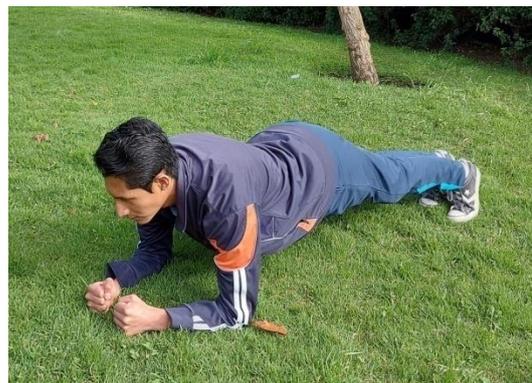
Flexiones normales

Los puntos de apoyo son los pies y las manos, deben colocarse separados entre sí dejando cierto espacio entre las manos con los dedos dispuestos hacia el frente, el tronco recto y alineado con las piernas.



Flexiones aleatorias

Esta es igual a la flexión normal, con excepción de que la separación de los brazos será mucho mayor y al realizarla se deberá bajar y subir el cuerpo apoyándose sobre los antebrazos, un brazo a la vez de izquierda a derecha.





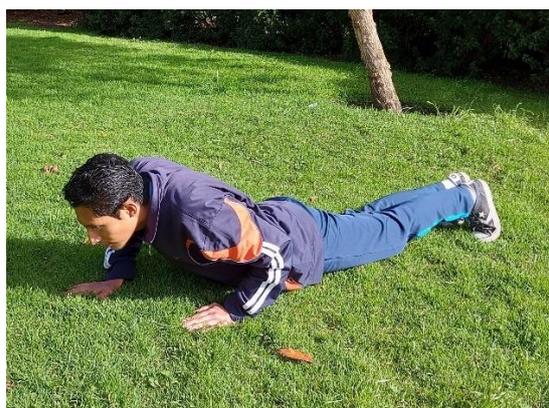
Flexiones en diamante

En esta flexión las manos se colocan en el centro tocándose las puntas de los dedos índice y pulgar y formando un diamante sobre el cual se realizará la flexión, centrando la fuerza de ambos brazos en un solo punto.



Flexiones en escalada

En esta flexión las manos se colocarán a la misma distancia que una flexión normal, pero con un brazo adelante y otro un poco detrás, esta flexión se realizara cambiando la posición de los brazos aleatoriamente.



Saltos

Se realiza elevaciones del cuerpo hacia arriba mediante un impulso con las piernas, las mismas que amortiguaran la caída, estos saltos pueden ser en el mismo sitio, hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha o con giro.



Sapitos

Aquí se realizará un tipo de sentadilla, pero con desplazamientos, saltando hacia el frente lo más rápido posible con las manos en la cabeza y las piernas juntas.

Cangrejo

Este ejercicio se realiza sentados en el suelo con las palmas apoyadas hacia atrás de forma lateral al cuerpo y los pies apoyados en el suelo, aquí se efectúa un desplazamiento hacia atrás, utilizando solo las manos y los pies como único apoyo, lo más rápido posible de ida y vuelta.





Patitos

Este ejercicio es similar a los sapitos, pero con la diferencia de que el desplazamiento hacia el frente será realizando un paso a la vez en lugar de un salto.

Ejercicios de velocidad

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Velocidad.



Carrera cerrada

Aquí se realiza una carrera de ida y vuelta en un pequeño trayecto de unos 10 a 15 metros, con las posiciones respectivas en sus marcas, listos, fuera.





Carrera Larga

Aquí se realiza una carrera de ida y vuelta en una trayectoria de 20 a 30 m, cumpliendo con las posiciones respectivas en sus marcas, listos, fuera.

Carrera cerrada con peso

En este ejercicio los estudiantes realizarán una pequeña carrera de ida y vuelta en un trayecto de 10 a 15 metros en parejas, cargando a un compañero de ida e intercambiando de lugares en la vuelta, lo más rápido posible.



Carrera larga con peso

Aquí se realizará una carrera de ida y vuelta en un trayecto de 20 a 30 m en parejas, cargando a un compañero de ida e intercambiando de lugares en la vuelta, lo más rápido posible.



Ejercicios de resistencia

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Resistencia.

Trote Estático

Este ejercicio será un trote rápido en el mismo sitio durante un cierto período de tiempo, después se cambiará de dirección de adelante hacia atrás y de izquierda a derecha.



La Plancha

En este ejercicio se coloca los antebrazos en el suelo, paralelos uno del otro y las piernas estiradas y juntas, con la espalda lo más recta posible, se deberá mantener esa posición y resistir el peso del propio cuerpo durante un minuto o un poco más si es posible.



La Plancha con peso

En este ejercicio solo se aumenta un poco de peso en la parte superior de la espalda, sumado al peso corporal.



Ejercicios de Flexibilidad

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Flexibilidad.



Estiramientos Estáticos

Se realizarán estiramientos en reposo, hasta una determinada posición, manteniendo la postura por un tiempo de 15 a 30 segundos.





Estiramientos Dinámicos

Se realizarán estiramientos de manera activa mediante movimientos suaves y controlados para alargar las fibras musculares.

Ejercicios de Agilidad.

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Agilidad.



Copiame

En esta actividad los alumnos deberán realizar los ejercicios proyectados por el profesor, sin explicación alguna, solo mediante la observación, lo más rápido posible.



Ejercicios de Coordinación.

Objetivo: Instruir y ejecutar ejercicios de Coordinación.



Partes del cuerpo

En este ejercicio el profesor debe nombrar una parte del cuerpo aleatoriamente y los alumnos deben tocarse esa parte del cuerpo lo más rápido posible, en determinado momento el profesor dirá "nombre" y es cuando los alumnos deberán decir su propio nombre.



Pásenme la pelota

En este ejercicio los alumnos deberán formar un círculo y pegarse un número en el pecho. El profesor entregará un balón y dirá un número aleatoriamente, en ese instante el jugador deberá entregar el balón al compañero cuyo número sea el correspondiente lo más rápido posible, aquí el maestro puede usar sumas, restas y multiplicaciones para designar el número elegido.



Ejercicios Gimnásticos

Objetivo: Poner en práctica todas las habilidades motrices fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad, así como agilidad y coordinación, mediante la ejecución de ejercicios gimnásticos.



Rueda Lateral

Este ejercicio debe iniciar con un movimiento de frente, apoyando la mano correspondiente a la pierna adelantada y realizando apoyos sobre una misma línea,

pasando por la vertical y finalmente cayendo equilibradamente.



Quinta

En este ejercicio se debe dejar caer hacia atrás amortiguando la caída con las manos sin flexionar las piernas, se coloca las manos a la altura de los hombros coordinando a la vez el impulso tanto de las piernas como de los brazos, llegando y manteniendo el equilibrio por un instante y finalmente bajando despacio.



Pino Voltereta

Subir correctamente a la vertical, desequilibrando y adelantando los hombros, agachando la cabeza y rodando sobre la espalda terminando de pie sin apoyar las manos.



Rondada

Este ejercicio inicia con un movimiento de frente apoyando las manos en forma de "T", juntando las piernas antes de llegar a la vertical, procurando hacer repulsión con los brazos, finalmente amortiguando la caída cayendo de pie.
