



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

“LA GIMNASIA FORMATIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Víctor David Guevara Hidalgo

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Ambato - Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vázquez Freire C.C180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “ LA GIMNASIA FORMATIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por el egresado Víctor David Guevara Hidalgo, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

TUTORA

ING. MG. MARCIA EULALIA VASQUEZ FREIRE

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, 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.

.....
V́ctor David Guevara Hidalgo

C.C: 180453688-4

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA GIMNASIA FORMATIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLOGICO SUPEIOR EXPERIEMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o por parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Víctor David Guevara Hidalgo

C.C: 180453688-4

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

La Comisión de Estudios y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA GIMNASIA FORMATIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y ”B” DE EDUCACION BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Víctor David Guevara Hidalgo egresado de la carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que se cumple con los Principios Básicos Técnicos y Científicos de Investigación y Reglamentarios.

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

Ambato, 21 de Junio del 2013

LA COMISIÓN

.....
Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

.....
Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova

180074918-4

MIEMBRO

.....
Ing. Emp. Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez

180296721-4

MIEMBRO

DEDICATORIA

A mi vida, a mi perseverancia y mis aberraciones.

A mi Padre Víctor Guevara ejemplo de honestidad, lucha, paciencia virtuosa y entrega al trabajo.

A mi madre Yolanda Hidalgo mujer emprendedora, correcta y entregada al trabajo quien también con su esfuerzo ha sabido llevarme por el camino correcto.

A mis hermanos que día a día luchan por esforzarse e inculcan igualmente en mi buena costumbre para que en transcurso de mi vida sea un hombre de bien para la sociedad y por ende para mí mismo.

A mis maestros que han depositado en mí sus enseñanzas y han hecho que crezca como ser humano y profesionalmente, por lo que les debo mi respeto e infinito agradecimiento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por estar conmigo en todo el rumbo de mi vida a Dios, por la vida y salud además por ser un pilar importante de fuerza valentía y dedicación.- A cada uno de mis maestros que participaron en mi crecimiento profesional a aprender que con esfuerzo y trabajo duro las recompensas son ilimitadas.

A otras personas que contribuyeron con su apoyo de una manera gentil en mi trabajo de investigación junto con mi tutora Ing. Marcia Vázquez quien le agradezco por su tiempo y dedicación.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACION	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xv

CONTENIDOS

INTRODUCCION;Error! Marcador no definido.

CAPITULO 1..... 3

EL PROBLEMA 3

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN 3

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 3

1.2.1. Contextualización..... 3

1.2.2. Análisis Crítico..... 6

1.2.3. Prognosis 7

1.2.4. Formulación del Problema 8

1.2.5. Preguntas Directrices..... 8

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación..... 8

1.3. JUSTIFICACIÓN..... 9

1.4. OBJETIVOS..... 10

1.4.1. Objetivo General 10

1.4.2. Objetivo Especifico 10

CAPITULO 2..... 11

MARCO TEÓRICO 11

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS..... 11

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA..... 12

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL..... 13

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES 16

2.4.1. Variable Independiente (Gimnasia Formativa)..... 19

2.4.2. Variable Dependiente (Actividades Físicas)..... 40

2.5. HIPÓTESIS 48

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS 49

CAPITULO 3..... 50

METODOLOGIA 50

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 50

3.2. MODALIDADES BÁSICAS DE INVESTIGACIÓN	53
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	55
3.4. POBLACION Y MUESTRA	58
3.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	59
3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION	61
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION.....	62
3.8. PLAN OPERATIVO	63
CAPITULO 4.....	65
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	65
4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS (ENCUESTA A NIÑOS DE TERCERO A).....	65
4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA A NIÑOS DEL TERCER AÑO PARALELO “B”)	78
4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA A NIÑOS DEL CUARTO AÑO PARALELO “A”)	91
4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA A NIÑOS DEL CUARTO AÑO PARALELO “B”)	104
4.4. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	117
CAPITULO 5.....	122
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	122
5.1. CONCLUSIONES	122
5.2. RECOMENDACIONES	123
CAPITULO 6.....	125
LA PROPUESTA	125
6.1. DATOS INFORMATIVOS	125
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	125
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	126
6.4. ÁRBOL DE OBJETIVOS.....	128
6.5. OBJETIVOS.....	129
6.5.1. Objetivo General	129
6.5.2. Objetivo Especifico	129
6.5. MATRIZ DE INVOLUCRADOS.....	129
6.7. LÍNEA BASE.....	130
6.8. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO	134
6.9. MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA	138
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	138
ANEXOS	171
ANEXO1: Croquis de la Ubicación del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez	172
ANEXO 2: Modelo de Encuesta.....	173
ANEXO 3: MODELO DE ENTREVISTA	177
ANEXO 4: MODELO DE FICHA DE CAMPO.....	180

ANEXO 5: APLICACIÓN DE LA GUIA - DIDACTICA	180
---	------------

BIBLIOGRAFÍA.....	182
LINCOGRAFÍA.....	193

INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Tabla No. 1: Nivel o Tipo de Investigación	55
Tabla No. 2: Población y Muestra	58
Tabla No. 3: Variable Dependiente: Gimnasia Cerebral	59
Tabla No. 4: Variable Dependiente: Gimnasia Cerebral	60
Tabla No. 5: Plan de Recolección de Información	61
Tabla No. 6: Plan de Procesamiento de la Información	62
Tabla No. 7: Plan Operativo	63
Tabla No. 8: Ejercicio	65
Tabla No. 9: Habilidad.....	66
Tabla No. 10: Importancia del deporte	67
Tabla No. 11: Salud y deporte	68
Tabla No. 12: La gimnasia y otros deportes	69
Tabla No. 13: Disciplina y Deporte	70
Tabla No. 14: Gimnasia Formativa	71
Tabla No. 15: Enseñanza de la Gimnasia Formativa.....	72
Tabla No. 16: Materiales Didácticos.....	73
Tabla No. 17: Enseñanza del docente de cultura física.....	74
Tabla No. 18: Calentamiento y Gimnasia Formativa	75
Tabla No. 19: Clases de Gimnasia Formativa	76
Tabla No. 20: Estados de Ánimo.....	77
Tabla No. 21: Ejercicio	78
Tabla No. 22: Habilidad.....	79
Tabla No. 23: Importancia del deporte	80
Tabla No. 24: Salud y Deporte	81
Tabla No. 25: La gimnasia y otros deportes	82

Tabla No. 26: Disciplina y Deporte	83
Tabla No. 27: La Gimnasia Formativa.....	84
Tabla No. 28: La enseñanza de la gimnasia formativa	85
Tabla No. 29: Materiales Didáctico	86
Tabla No. 30: Enseñanza del docente de Cultura Física	87
Tabla No. 31: Calentamiento y Gimnasia Formativa	88
Tabla No. 32: Clases de Gimnasia Formativa	89
Tabla No. 33: Estado Físico con la Gimnasia Formativa	90
Tabla No. 34: Ejercicio	91
Tabla No. 35: Habilidad.....	92
Tabla No. 36: Importancia del deporte	93
Tabla No. 37: Salud y Deporte	94
Tabla No. 38: La gimnasia y otros deportes	95
Tabla No. 39: Disciplina y Deporte.....	96
Tabla No. 40: La Gimnasia Formativa.....	97
Tabla No. 41: La enseñanza de la Gimnasia Formativa	98
Tabla No. 42: Materiales Didácticos.....	99
Tabla No. 43: enseñanza del docente de Cultura Física	100
Tabla No. 44: Calentamiento y Gimnasia Formativa	101
Tabla No. 45: Clases de Gimnasia Formativa	102
Tabla No. 46: Estados de ánimo.....	103
Tabla No. 47: Ejercicio	104
Tabla No. 48: Habilidad.....	105
Tabla No. 49: Importancia del Deporte	106
Tabla No. 50: Salud y Deporte	107
Tabla No. 51: La Gimnasia y otros deportes	108
Tabla No. 52: Disciplina y Deporte	109
Tabla No. 53: La Gimnasia Formativa.....	110
Tabla No. 54: La enseñanza de la Gimnasia Formativa	111
Tabla No. 55: La enseñanza de la Gimnasia Formativa	112
Tabla No. 56: Enseñanza de la Gimnasia Formativa.....	113
Tabla No. 57: Calentamiento y Gimnasia Formativa	114
Tabla No. 58: Clases de Gimnasia Formativa	115

Tabla No. 59: Estados de Ánimo	116
Tabla No. 60: Frecuencias Observadas	119
Tabla No. 61: Frecuencias Esperadas	120
Tabla No. 62: Matriz de Involucrados	129
Tabla No. 63: Matriz del Marco Lógica	134
Gráfico No. 1: Árbol de Problemas	6
Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales	16
Gráfico No. 3: Constelación de Ideas (Variable Independiente)	17
Gráfico No. 4: Constelación de Ideas (Variable Dependiente)	18
Gráfico No. 5: Ejercicio	65
Gráfico No. 6: Habilidad	66
Gráfico No. 7: Importancia del deporte	67
Gráfico No. 8: Salud y deporte	68
Gráfico No. 9: La gimnasia y otros deportes	69
Gráfico No. 10: Disciplina y Deporte	70
Gráfico No. 11: Gimnasia Formativa	71
Gráfico No. 12: Enseñanza de la Gimnasia Formativa	72
Gráfico No. 13: Materiales Didácticos	73
Gráfico No. 14: Enseñanza del docente de cultura física	74
Gráfico No. 15: Calentamiento y Gimnasia Formativa	75
Gráfico No. 16: Clases de Gimnasia Formativa	76
Gráfico No. 17: Estados de Ánimo	77
Gráfico No. 18: Ejercicio	78
Gráfico No. 19: Habilidad	79
Gráfico No. 20: Importancia del Deporte	80
Gráfico No. 21: Salud y Deporte	81
Gráfico No. 22: La gimnasia y otros deportes	82
Gráfico No. 23: Disciplina y Deporte	83

Gráfico No. 24: La Gimnasia Formativa	84
Gráfico No. 25: La enseñanza de la gimnasia formativa	85
Gráfico No. 26: Materiales Didácticos.....	86
Gráfico No. 27: Enseñanza del docente de Cultura Física	87
Gráfico No. 28: Calentamiento y Gimnasia Formativa	88
Gráfico No. 29: Clases de Gimnasia Formativa	89
Gráfico No. 30: Estado físico con la Gimnasia Formativa	90
Gráfico No. 31: Ejercicio	91
Gráfico No. 32: Habilidad	92
Gráfico No. 33: Importancia del Deporte	93
Gráfico No. 34: Salud y Deporte	94
Gráfico No. 35: La gimnasia y otros deportes	95
Gráfico No. 36: Disciplina y Deporte.....	96
Gráfico No. 37: La Gimnasia Formativa	97
Gráfico No. 38: La enseñanza de la Gimnasia Formativa.....	98
Gráfico No. 39: Materiales Didácticos.....	99
Gráfico No. 40: Enseñanza del docente de Cultura Física	100
Gráfico No. 41: Calentamiento y Gimnasia Formativa	101
Gráfico No. 42: Clases de Gimnasia Formativa	102
Gráfico No. 43: Estados de Ánimo.....	103
Gráfico No. 44: Ejercicio	104
Gráfico No. 45: Habilidad	105
Gráfico No. 46: Importancia del Deporte	106
Gráfico No. 47: Salud y Deporte	107
Gráfico No. 48: La Gimnasia y otros Deportes	108
Gráfico No. 49: Disciplina y Deporte.....	109
Gráfico No. 50: La Gimnasia Formativa	110
Gráfico No. 51: La enseñanza de la Gimnasia Formativa.....	111

Gráfico No. 52: Materiales Didácticos.....	112
Gráfico No. 53: Enseñanza del deporte de Cultura Física	113
Gráfico No. 54: Calentamiento y Gimnasia Formativa	114
Gráfico No. 55: Clases de Gimnasia Formativa	115
Gráfico No. 56: Estado de Ánimo	116

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA GIMNASIA FORMATIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

AUTOR: Víctor David Guevara Hidalgo.

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vázquez Freire.

El presente trabajo de investigación es un problema que está afectando en la actualidad “La gimnasia formativa como incide en el desarrollo de habilidades motrices en los niños del “Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez” por lo que este trabajo es muy honesto y dedicado que contiene una serie de datos informativos que serán de gran apoyo para disminuir este problemática.

La gimnasia formativa es un pilar fundamental en el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y en si en su crecimiento físico, ya que mediante esta el niño

va conociendo poco a poco su propio cuerpo y sus cualidades que en un tiempo le serán útiles para desempeñarse en otros deportes.

Por lo cual el maestro de Cultura Física es la persona que desarrollo y despierta estas habilidades en los niños la escasa, mala o inadecuada práctica de la gimnasia formativa delimita estas habilidades que se han observado en niños de tercer y cuarto año de educación básica.

La hipótesis del trabajo e investigación fue LA GIMNASIA FORMATIVA INCIDE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL TERCER Y CUARTO AÑO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Se utilizará una guía Didáctica-Aprendizaje que comprende aspectos importantes como: información, técnica y metodología, con lo que se pretende motivar a la práctica de la Gimnasia Formativa en el Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis A. Martínez.

Palabras Claves

- Habilidades Motrices
- Metodología
- Técnica
- Motivación
- Escasa
- Delimitación
- Gimnasia Formativa
- Crecimiento Físico
- Cualidades Físicas
- Guía Didáctica-Aprendizaje

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo difundir, fomentar y mejorar las habilidades motrices con una guía didáctica de gimnasia formativa para los niños del Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis A. Martínez.

Capítulo 1.- Identificación del problema; La incidencia de la gimnasia formativa ha causado en los niños una delimitación en sus habilidades motrices básicas esto se debe a que a la materia no se le toma con la debida importancia se ha analizado el contexto, para determinar las principales causas del problema para su estudio pertinente.

Capítulo 2.-Marco Teórico; Se ha recolectado la información de algunos sitios para estructurar y entender de mejor manera a la problemática basados en leyes como la del buen vivir y la ley deporte para que mediante estos datos se logre dar una alternativa de solución a este problema que afecta al ITSELAM.

Capítulo 3.- La metodología; Se ha realizado algunas técnicas de investigación como: observación y encuesta a los niños del tercer y cuarto año de educación básica paralelos “A y B” entrevistas a los docentes de Cultura Física del ITSELAM ya que con esta información nos ha permitido verificar la hipótesis.

Capítulo 4.- Análisis e interpretación de los datos; Mediante la información levantada a niños y docentes se generaron resultados cualitativos y cuantitativos, para respaldar y verificar nuestra hipótesis que ha resultado ser la alternativa.

Capítulo 5.- Conclusiones y recomendaciones; Que se las estructura mediante la obtención de información de las técnicas de investigación, aplicadas en un plan de campo, con corresponsabilidad para ser efectivo, eficiente, y eficaz la investigación.

Capítulo 6.- La Propuesta; Recopilada la información completa del problema se prosiguió a buscar la solución a esta problemática que fue estructurada y puesta para aplicar en el Marco Lógico.

Analizada, recopilada y detallada la información se ha ido construyendo el conocimiento, para el cumplimiento del estudio de la Gimnasia Formativa y Habilidades Motrices de los niños del ITSELAM.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

La Gimnasia Formativa como incide en el Desarrollo de Habilidades Motrices en los niños del tercer y cuarto año “A” y “B” de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

Según Onofre González (Sep. 1994, pág. 1) “Dentro de las diferentes asignaturas que conforma el currículo de Cultura Física de Educación Básica, podemos, sin duda, darle un lugar muy especial a la Educación Física, ya que ésta representa la base del desarrollo físico, mental y social de los educandos, además si analizamos lo que la asignatura representa de manera racional, su valor significativo en este nivel básico constituye y brinda imagen del área número uno en una escala jerárquica”.

Es lamentable ver como nuestro país Ecuador no ha podido trascender durante la historia en la Gimnasia Formativa por una escasez de Profesionales en esta disciplina. La falta de profesionales especializados es un caso de preocupación y

análisis, puesto que se juega con la preparación de cuerpos humanos. Aun sabiendo que hay talentos buenos por no decir excelentes en esta disciplina no se le presta el debido interés; estos son desaprovechados y desmotivados al realizar gimnasia formativa, perdiendo el interés por los ejercicios físicos.

El empleo de ejercicios inapropiados les afecta produciéndoles trastornos físicos y hasta un bajo desarrollo motriz, además el esfuerzo excesivo al que son sometidos por el desconocimiento del profesional de Cultura Física acerca de la Gimnasia Formativa también es otra causa de lesiones y daños durante la preparación.

El profesional de Cultura Física a nivel del país no está especializado en Gimnasia Formativa emplea procesos inadecuados e innecesarios para la preparación de los estudiantes, acompañados de técnicas y tácticas inadecuadas o deficientes, una metodología obsoleta que no ayuda a mejorar el desarrollo habilidades motrices y el rendimiento en los estudiantes.

Recopilado de:

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/512/CF-09.pdf?sequence=1>

En la Provincia del Tungurahua no existe el suficiente número de profesionales especializados en gimnasia formativa lo que provoca un bajo desempeño motriz en niños es muy común en las escuelas públicas y privadas del nivel básico, ya que en estas comúnmente no se trabaja la disciplina de gimnasia formativa se da más preferencias a deportes grandes como el fútbol, básquet, atletismo, vóley ya que estos son deportes de moda de una alta gama de competitividad por lo que el profesor de Educación Física opta por dejar de lado la gimnasia y dedicarse a entrenar a los otros deportes ya mencionados, al no saber que la gimnasia formativa en los niños ayuda a mejorar sus capacidades motrices básicas y estas ayudan al desempeño o desarrollo para los otros deportes.

En el Instituto Tecnológico Superior Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato durante el periodo que estaba realizando mis pasantías observe

un grupo de niños realizando la clase del día con su profesor de los terceros y cuartos años de educación básica notando que los niños tenían problemas de orientación y de motricidad al momento de realizar los ejercicios.

Era notorio saber que estos niños no trabajaron adecuadamente su parte motriz que se la trabaja mucho en gimnasia formativa en una temprana edad cosa que se notó mientras seguían avanzando de grado.

En conversación con el jefe de área de Cultura Física supo manifestar que los estudiantes que pasaban a quinto años de educación básica tenían problemas de coordinación desorientación problemas con sus habilidades motrices.

1.2.2. Análisis Crítico

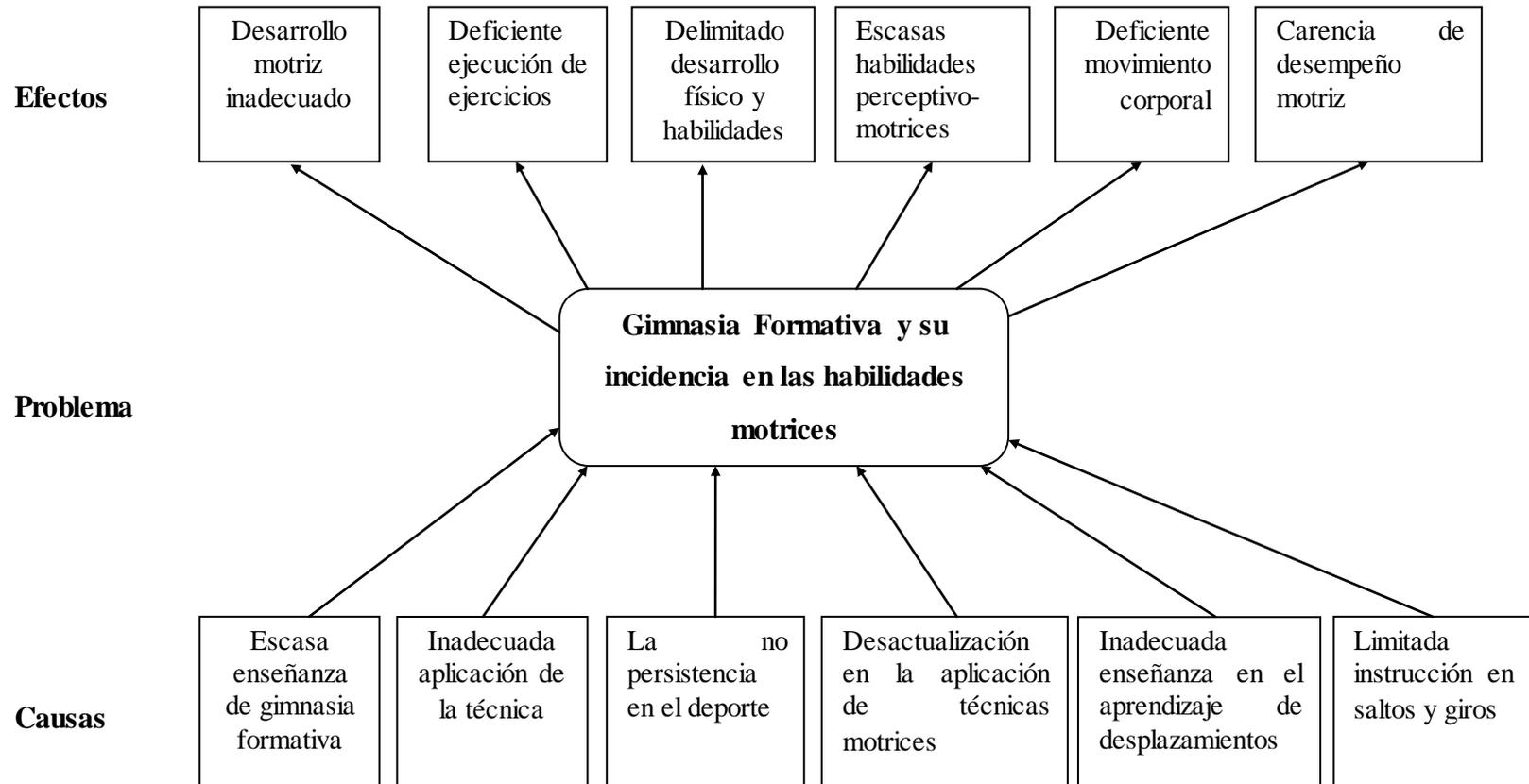


Gráfico No. 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Un pilar importante en el crecimiento corporal del ser humano desde su infancia es la gimnasia formativa ya que mediante esta el niño empieza a desarrollar habilidades y destrezas la inexistente enseñanza de esta materia puede causar un desarrollo motriz inadecuado y limitar sus capacidades en otros deportes.

La gimnasia como fin de tonificar desarrollar y mejorar habilidades tiene que ser explicada con buena metodología y paciencia porque al haber una inadecuada aplicación de la técnica puede causar una deficiente ejecución de ejercicios en los niños dañando su motricidad en un futuro.

La escasa persistencia de este deporte de la gimnasia en la escuela delimita el desarrollo físico y de habilidades que puede existir un niño.

La desactualización de conocimientos y técnicas motrices impartidas durante la clase provoca escasas habilidades perceptivo-motrices causando en el niño un reproche a la materia y a la asignatura

La inadecuada enseñanza de los desplazamientos en los niños puede causar en ellos un deficiente movimiento corporal bajando su desempeño en otros deportes. La limitada instrucción en los saltos y giros causa en los niños una carencia de desempeño motriz.

1.2.3. Prognosis

La gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades motrices de los estudiantes del tercer y cuarto año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental "Luis A. Martínez" , podría provocar en los estudiantes un rechazo total a la materia, deficiente crecimiento corporal, daños severos musculares, poco desarrollo motriz y un pésimo desempeño deportivo

De realizarse este proyecto de investigación ayudamos tanto a los niños como a la institución, fomentando la importancia de la gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades motrices básicas y aptas para un buen crecimiento corporal

despertando en el niño cualidades importantes para mejorar su desempeño en otras actividades físicas y deportivas.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo la Gimnasia formativa incide en el desarrollo de habilidades motrices en los niños del tercer y cuarto año “A” y ”B” de educación básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas Directrices

1. ¿Qué consecuencias traerá la falta de gimnasia formativa en los niños en un futuro?
2. ¿Qué técnicas y metodologías es la más apropiada aplicar en la gimnasia formativa?
3. ¿Por qué surgen los problemas motrices en los niños?
4. ¿Cómo debe ser evaluada las habilidades motrices en los niños?
5. ¿Existe una alternativa de solución a la problemática planteada?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

1.2.6.1. Delimitación de Contenidos

Campo: Educación Física

Área: Deporte.

Aspecto: Gimnasia formativa.

1.2.6.2. Delimitación espacial.

La presente investigación se realizará a los niños del tercer y cuarto año “A” y ”B” de educación básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

1.2.6.3. Delimitación Temporal

La investigación se realizará desde Septiembre 2012 hasta el mes de Abril del 2013.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es de **importancia** puesto que despertará el interés en las autoridades y fomentará el valor de la gimnasia formativa en las habilidades motrices de los niños solo así se mejorará el desarrollo corporal y destrezas de los estudiantes cultivando en ellos el amor por el deporte.

Este proyecto es **novedoso**, puesto que no se daba la trascendencia que merece el aprendizaje de la gimnasia formativa y su ejecución en la Educación Física en esta etapa de crecimiento y desarrollo de habilidades motrices, corporales e intelectual de los niños.

El proyecto es de **utilidad** ya que ayudará a las autoridades de la institución y docentes de Cultura Física a poner más relevancia en la materia gimnasia formativa ya que esta es un pilar básico e importante en el desarrollo corporal del niño y mejorará sus habilidades motrices.

Los **beneficiarios** directos de esta investigación son los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis A. Martínez ya que contarán con el incentivo de profesores de la Educación Física preparados académicamente y técnicamente, los padres de familia porque se observarán como sus hijos compartiendo su tiempo libre con la práctica deportiva y la institución educativa que contará con nuevos talentos deportivos y niños motivados sanamente para realizar deporte y estudiar.

Es de **impacto**, ya que este proyecto llamar la atención de las autoridades, padres de familia, niños y hasta otras instituciones que estén pasando por esta problemática ya que será aplicado en la escuela ayudando de esta manera a entender de mejor forma la importancia la gimnasia formativa en los niños mejorando la calidad educativa y en sí de futuros deportistas.

Esta investigación es **factible** de realización ya que se contará con la colaboración del Señor Director para el ingreso a la institución, la ayuda y participación de los estudiantes del tercer año de educación básica y la ayuda del docente de Educación Física, para encontrar alternativas y posibles soluciones a mi problema y contribuir a mejorar la calidad de la educación de los estudiantes de la escuela

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Determinar la importancia de la gimnasia formativa en el área de Educación Física para el adecuado desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A Martínez.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Analizar causas y efectos que provoca la escasa enseñanza de gimnasia formativa en los niños.
- Demostrar la relación entre la gimnasia formativa y el desarrollo de habilidades motrices en los niños.
- Analizar alternativas de solución al problema de la gimnasia formativa.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

De la investigación realizada en el Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A Martínez se puede concluir que una fuente elemental en el desarrollo físico de los niños es la materia de gimnasia formativa ya que esta es la base de un buen desarrollo motriz apto para desempeñarse en varios deportes por lo que en la institución la inadecuada enseñanza de esta problemática es visible en varios niños que realizan cultura física por lo tanto no existe ni proyectos ni tesis semejantes al tema y problema planteado en la para la institución.

Dentro del departamento de cultura física de la institución no ha existido una preocupación por dar una solución a este incidente por lo que en consecuencia el tema de investigación garantiza al investigador que no se trata de un plagio, por el contrario se garantiza la originalidad de la investigación.

En la Universidad Técnica de Ambato, en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Cultura Física, se encuentra la tesis “Los procesos de preparación metodológico de la disciplina de gimnasia y su incidencia en la flexibilidad de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal España de la Ciudad de Ambato en el año electivo 2008- 2009”, cuya autora es Gómez Altamirano Silvia Hipatia, que nos resume en su trabajo.- “Para trabajar la gimnasia es necesario aplicar técnicas que le permitan al estudiante un

fácil aprendizaje, utilizar correctamente los procesos de preparación metodológicos de la disciplina de gimnasia para no tener accidentes a la hora de practicarla y poder aprovechar de la flexibilidad de sus estudiantes de una mejor manera sin causarles lesiones, y se garantizara el desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades las mismas que luego irá incrementándose y enseñaran al estudiante a través dela gimnasia a valorar la cultura física como un medio de salud física y mental, expresarse a través de los movimientos y disfrutar el trabajo de la gimnasia tanto en equipo como individual”.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Según el maestro Seirul-lo Vargas (2003, pág. 1) “El movimiento humano es la mayor fuente de auto-conocimiento en nuestra actividad formativa. Conociéndonos a nosotros mismos podemos conocer a los demás, desarrollarnos con ellos y, así, ser más felices. Hay que optimizar a la persona en su propio conocimiento, sus necesidades de esfuerzo particular y su conocimiento de sus posibilidades. La educación integral se consigue cuando el individuo es capaz de ser consciente en situación de movimiento de cómo es él mismo y cómo son los demás. En efecto, lo que nos optimiza y nos hace seres humanos es la capacidad de movimiento inteligente, y el proceso que compromete al ser humano para lograr algo es educación. Esto es ofrecerle algo a la persona que le sirva para su vida como ser humano”.

Una de las primeras habilidades de hombre antes de nacer son sus movimientos en la etapa de gestación dentro de la madre el niño transmite sus emociones a través de golpes y patadas al nacer el niño va despertando desarrollando y mejorando sus movimientos aun torpes que lo podríamos definir como habilidades motrices que con el pasar del tiempo las perfecciona he a la materia que ayuda a despertar estas habilidades la gimnasia formativa con ayuda de la Educación Física.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución

Sección quinta: Niñas, niños y adolescentes

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

Ley del deporte

Art. 1º “La presente Ley establece los principios rectores del deporte como actividad esencial del proceso educativo y consagra que su práctica se orientará al logro de la formación integral de los individuos, del bienestar de la población y de la solidaridad entre las naciones”.

Artículo 2 en los siguientes renglones:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

Plan nacional de buen vivir

Política 2.8. Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población

1. Desarrollar actividades extracurriculares en las instituciones educativas dirigidas por entrenadores y guías especializados orientados a complementar la enseñanza.
2. Elaborar o reelaborar los programas curriculares de cultura física que tiendan a promover el hábito de la práctica deportiva o actividad física desde las edades tempranas.
3. Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características tareas de la población.
4. Impulsar la actividad física y el deporte adaptado en espacios adecuados para el efecto.
5. Diseñar y aplicar un modelo presupuestario de asignación de recursos financieros a los diferentes actores de la estructura nacional del deporte.
6. Fomentar e impulsar de forma incluyente el deporte de alto rendimiento e incorporar sistemas de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.

Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación

Capítulo IV. De la Educación Física y el Deporte.

Art. 84- “A los fines del cumplimiento de la obligatoriedad de la Educación Física y el Deporte, con arreglo a lo dispuesto en el art.12 de la Ley Orgánica de

Educación, los medios de estas áreas, asignaturas o similares, serán establecidos en los planes y programas de estudio y demás actividades del currículum, así como en la programación de los servicios educativos competentes, en función de las características y peculiaridades de la población atendida en cada nivel y modalidad del sistema educativo”.

Art. 111- “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La Educación Física y el Deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia”

Reglamento del Departamento de Cultura Física de la “Universidad Técnica de Ambato”

La Universidad Técnica de Ambato fue creada mediante ley No 69-05 el 18 de abril de 1969, en la que en su visión manifiesta formar profesionales competentes, realizar investigación científica y tecnológica, Difundir el arte y la Cultura y promover el deporte.

- En su misión podemos constatar que dice: desarrollar la investigación científica y tecnológica como un aporte en la solución de sus problemas para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida
- El departamento de Cultura Física fue creado el 18 de enero de 1977, año lectivo 1977 – 1978. Resolución No 32278 Consejo Universitario. En todas sus Facultades.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

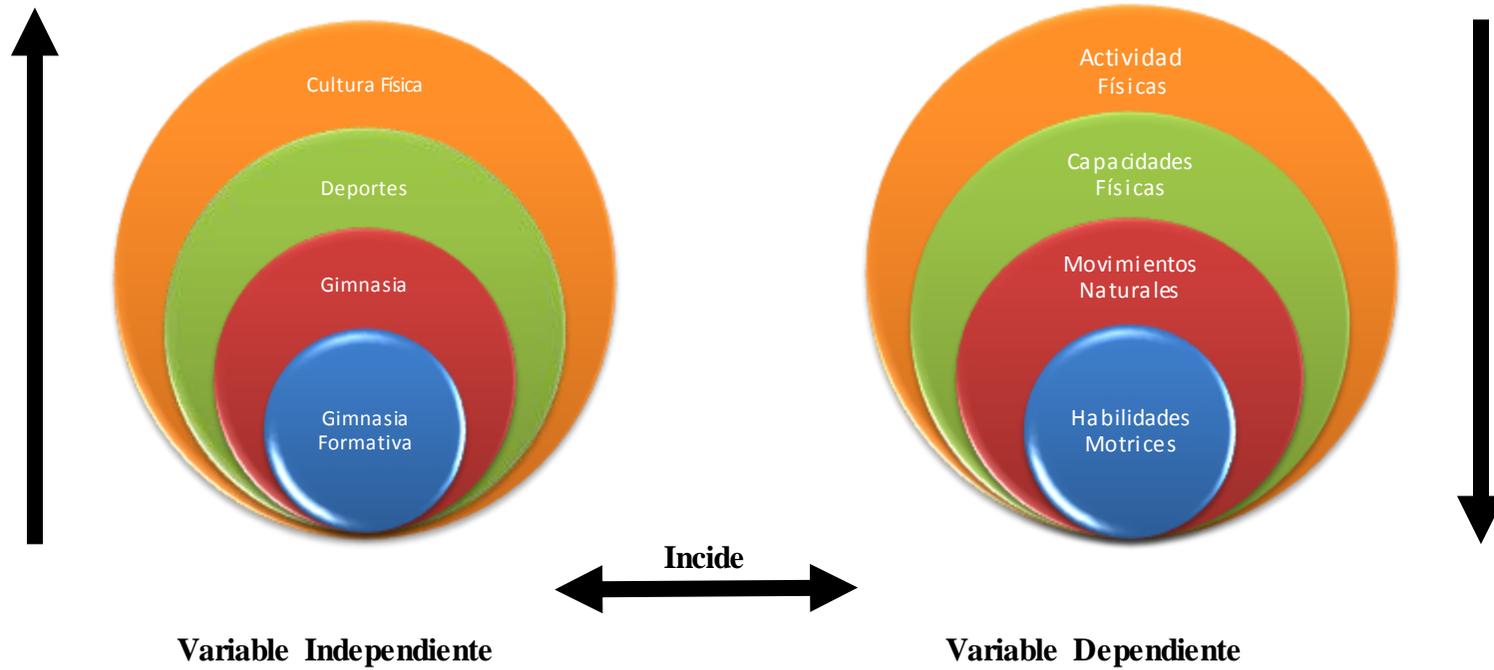


Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

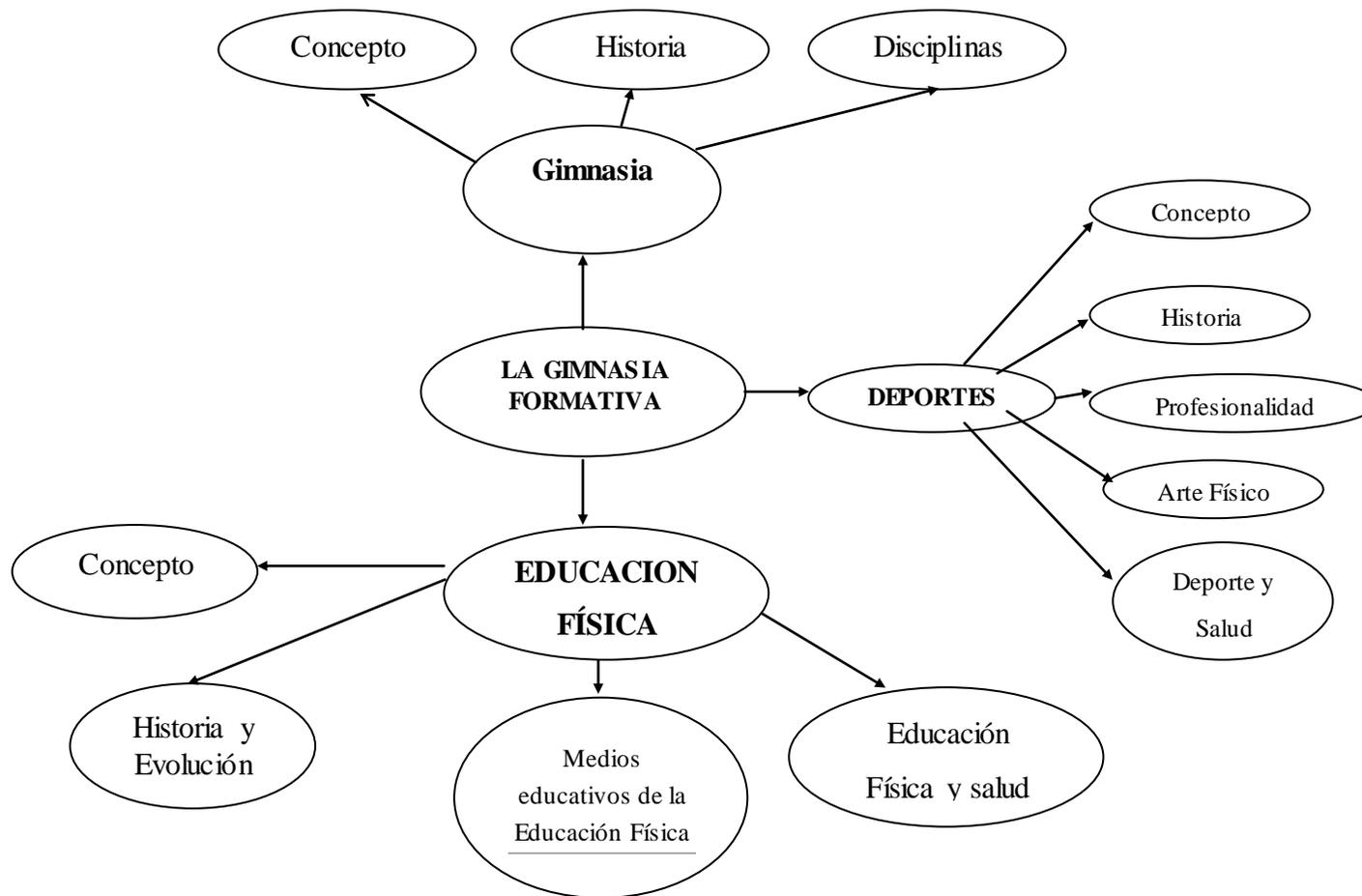


Gráfico No. 3: Constelación de Ideas (Variable Independiente)
 Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

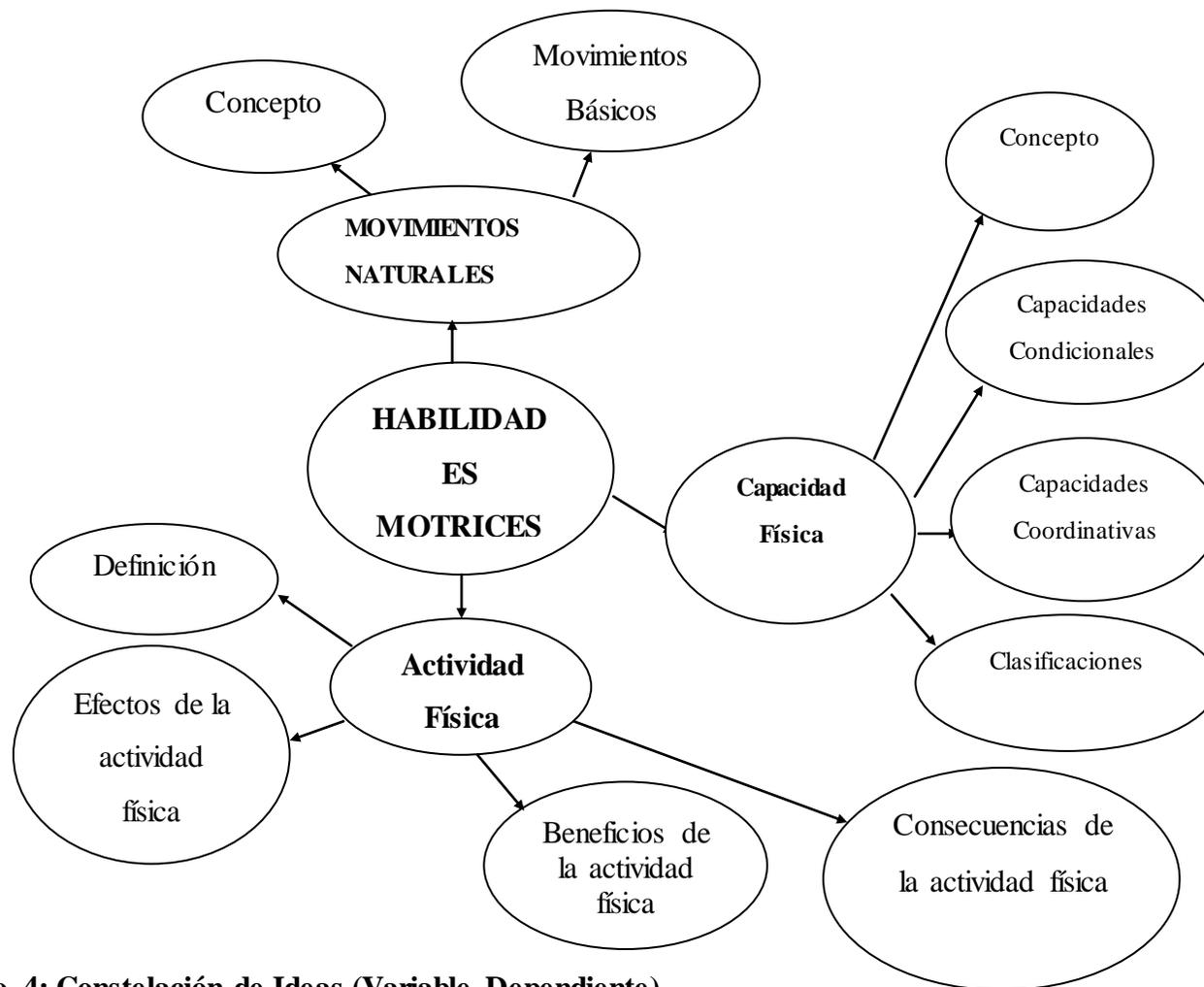


Gráfico No. 4: Constelación de Ideas (Variable Dependiente)
 Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

2.4.1. Variable Independiente (Gimnasia Formativa)

2.4.1.1. Gimnasia Formativa

Concepto

Entendemos por "Gimnasia Formativa a una propuesta que se basa en principios educativos profundos, donde la obtención de la destreza no es el objetivo central ya que lo llevaría al adiestramiento. Aprender la destreza es, a la vez, aprender a utilizarla para incrementar capacidades para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer necesidades de vida. Se entiende también por formativo, el proceso técnico- metodológico de acción directa e intencional sobre lo biológico y sus procesos de desarrollo en vistas al mejoramiento de estructuras, capacidades y modos de operar motrizmente".

Para la Gimnasia Formativa, en primer término, aparece como importante el compromiso con lo biológico en pos de la salud y, seguidamente, alcanzar instancias afectivo - volitivas que inciden en el mejoramiento de la aptitud física y el desempeño cinético, sin olvidarse del descubrimiento de sí mismo y la convivencia con los demás. Gimnasia II, como materia del profesorado, supera los aspectos de índole conceptual antes tratados y la vivencia que pueda tener el futuro docente al "hacer gimnasia". Se trata de abordar todo lo inherente a la aplicación de la Gimnasia Formativa en los niveles: Inicial, Primer y Segundo Ciclo en la Educación General Básica.

Recopilado de:

<http://gimnasiaformativa-gina.blogspot.com/2009/03/definicion-de-gimnasia-formativa-por.html>

En general, la gimnasia formativa es aquella que comienza a impartirse desde los comienzos de quien desea practicarla, es decir, desde que los niños son muy pequeños y quieren ser gimnasta, son instruidos con clases de gimnasia formativa, porque se van formando desde cero, conociendo todos y cada uno de los

elementos que contemplan dicho deporte, es por lo mismo que a medida que van creciendo ya se sienten con la experiencia suficiente como para competir en algún campeonato de renombre mundial, y tener reales posibilidades de ganar.

Dentro de la gimnasia formativa debemos señalar la función que cumple ésta en el desarrollo físico del niño o joven, ya que la gimnasia formativa puede encontrarse también como un complemento dentro de la educación física, la que a su vez es una clase más dentro de todas las asignaturas impartidas en una escuela o zona en donde se enseñe. Debemos entender que tanto la gimnasia formativa como la educación física, cumplen roles muy importantes dentro de la corta vida de quienes está recién adentrándose en el mundo gimnástico, ya que se basa aparte de generar una buena flexibilidad y un fortalecimiento del cuerpo, en fomentar una vida sana y lejos del sedentarismo, lo que a su vez conlleva también a disminuir la obesidad en las escuelas, en donde suele haber niños más gordos de lo normal, por ende la actividad física practicada desde pequeño, no solo pondrá en el niño las ganas de hacer actividad física, sino que también creará en él, hábitos que quedarán empadronados en su diario vivir.

Recopilado de: <http://www.gimnasia.net/gimnasia-formativa/>

2.4.1.2. La Gimnasia

Concepto

La gimnasia es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza.

Recopilado de: <http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz29t75IgwV>

Según Alarcón Afón (2005, pág. 1) “La Gimnasia Deportiva tiene como basamento común para todas sus modalidades la innovación continua de formas

de expresión y movimiento corporal, en busca de mayor nivel de complejidad, esto predice que en pocos años tendremos especificaciones diferentes a las de hoy”.

La gimnasia como la forma sistematizada de ejercitación del cuerpo dirigida a educar la postura, dirigida a mejorar las capacidades físicas y habilidades motrices y dirigidas al mejoramiento de las funciones básicas de nuestros órganos y sistemas mejorando la salud tanto física como mental

Historia

La Gimnasia como forma de ejercitación física es un legado histórico desde los tiempos de la antigua Grecia, surge por la intención del hombre de prepararse físicamente para con un cuerpo esbelto, atlético y fuerte en todas sus dimensiones, servir de ejemplo a la sociedad de aquellos tiempos.

En la antigua Grecia a toda forma de ejercitación se le llamaba gymnos el cual significa desnudo porque los ejercicios físicos se realizaban al desnudo, de ahí el derivado gimnasia.

Según Estheruzri (2013, pág. 2)“Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tiber como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos”.

Cuando analizamos el comportamiento de la actividad física en China, India, Egipto, Grecia y Roma durante la edad antigua podemos ver que se realizaban

programas de ejercicios y movimientos dentro de las clases de Gimnasia, dirigidos a la modelación del cuerpo, a cultivar la salud, prevenir y curaren enfermedades, como forma de educación para la vida, como forma patriótico-religioso-recreativa y como forma de comparar el desarrollo físico logrado. También es conocido como los saltimbanquis ejecutaban figuras acrobáticas, saltos y equilibrios sobre las manos como forma de exhibiciones para divertir a los reyes.

La Edad Media no conoció la Gimnasia. Únicamente recurren a ella personajes como los bufones o arlequines. También algunos aristócratas continuaron ejercitándose. El cristianismo, tan hostil a la desnudez corporal, nada hizo para realizar o establecer los ejercicios corporales. La verdadera Gimnasia fue defendida por los filósofos reformadores Lutero, Zwinglio, Mélancton y Rousseau.

Disciplinas

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La disciplina de gimnasia en trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000.

Gimnasia general

La gimnasia general es una modalidad practicada desde hace ya muchos años en el viejo continente, promoviendo una creativa manera de fomentar la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones.

Por definición, la gimnasia general es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído

por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región.

Actualmente tiene un gran impacto en el mundo este movimiento denominado: "Gimnasia General" y la FIG entiende sus demandas a través de un comité técnico encabezado por la sueca Margaret Sikkens, que funciona con igual éxito y productividad que las otras modalidades gimnásticas competitivas, principalmente en la promoción del gran evento denominado "Gymnaestrada", que se realiza cada cuatro años y que reúne en número de participantes a la misma cantidad de deportistas que los Juegos Olímpicos.

La gimnasia general ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. Esta disciplina de la gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales.

Las presentaciones o actuaciones de grupo, constituyen la parte esencial de cualquier programa de gimnasia general, y son aptas para cualquier edad y nivel gimnástico. En estas presentaciones se incluyen actividades y ejercicios de la atención de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín, de la danza, de la recreación y del juego y centra su atención en lo que es típico de la cultura de la nación que la práctica.

Recopilado de: http://www.gimnasiapur.org/disciplinas_general.html

La gimnasia general está basada en la promoción de la participación de todos, esto es, de gimnastas de cualquier nivel de desempeño y de cualquier edad. La gimnasia general ofrece una oportunidad de demostrar en sus ejecuciones, el

carácter de cualquier grupo que se integre, y se fundamenta en el respeto individual y en la concepción de "equipo".

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

Recopilado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

Gimnasia artística

La gimnasia artística consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de treinta puntos.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, fue organizado en Budapest el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica. En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, celebrados en 1984, pasa a ser una disciplina olímpica, aunque sólo se acepta entonces la modalidad individual. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, es admitida también la modalidad de conjuntos.

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Recopilado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

Según H. Cooper (1968, pág. 1) “Divertida, desenfadada y fácil de practicar, la gimnasia aeróbica se empezó a difundir por muy diversos países, gracias, en parte, a la aportación de algunas personas famosas como Jane Fonda o Sidney Rome, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer”.

Los orígenes del aerobio tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. En este año apareció publicado por primera vez en EEUU un libro titulado "aerobics". Su autor el Doctor Kenneth H. Cooper, médico de las fuerzas armadas estadounidenses, expone en la obra, el programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Sin embargo algunas fuentes atribuyen el término "aerobic" a Pasteur (Francia 1875)

El programa del Dr. Kenneth consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arterioesclerosis). En este primer tratado sobre el aerobio, se predicaban las excelencias del ejercicio aeróbico y se

defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular. Define en su primer libro al entrenamiento aeróbico como una actividad que se puede realizar durante largo tiempo debido al equilibrio existente entre el suministro y consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía.

En 1969 Jackie Sorensen propone a Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar la danza aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares Norteamericanos en una base de Puerto Rico frente a la tradicional gimnasia (de mantenimiento).

A partir de este programa inicial, creado por el que se considera el padre del aerobio, apareció primero en EEUU y posteriormente en otros países del mundo la moda del jogging, que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia.

Pero aunque a simple vista este tipo de terapias pueden parecer iguales al aerobio, en muchos estudios se ha tratado erróneamente de atribuirles la paternidad del aerobio. Si atendemos a las bases sobre las que se han fundado este tipo de estudios, sería como afirmar que el Skateboard tiene su origen en el patinaje tradicional. Indudablemente tanto Roller como Skaters utilizan ruedas y se basan en deslizarse sobre ellas, pero el origen del Skateboard proviene de la necesidad de hacer surf o wind surf en sitios donde no hay mar ni olas o viento. De esta manera aunque el resto de terapias utilicen música y se basen en la realización de un ejercicio físico, sólo el aerobio contiene un objetivo básico e indispensable que es el hecho de realizar un entrenamiento gimnástico seguro y eficaz, utilizando únicamente la energía proveniente del sistema aeróbico de producción de energía. Aunque en el aerobio Dance se utilice la música y se baile con ella su origen no proviene del baile, sino del entrenamiento de ejercicios aeróbicos.

Hoy día la gimnasia aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo. En 1988 el aerobio era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

Multitud de practicantes se están beneficiando desde hace algunos años de este ejercicio tan saludable y completo, ya que en él no sólo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad. Sus beneficios rebasan el campo físico. Se ha constatado la gran mejoría que experimenta el estado anímico del practicante de aerobio, que gana seguridad en si mismo, ve como mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad. Médicamente, se ha comprobado una mejora integral de los ancianos, de la embarazadas, de los convalecientes, de disminuidos psíquicos, etc.

El poder abandonarse al ritmo de la música siguiendo toda una serie de variados pasos, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada uno, hace las delicias de quienes los practican. Sin embargo, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tiene el aerobio. Dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades que se sufran, etc., las actividades que para unas personas resultan aeróbicas porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son.

Por ejemplo para personas con problemas algo serios de obesidad, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aeróbico muy adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento.

El tiempo es un factor que también contribuye en el hecho de convertir una determinada actividad en un ejercicio aeróbico.

Existen un número de actividades deportivas que pueden ser aeróbicas si se realizan durante un periodo relativamente largo y a una intensidad moderada. Todos ellos necesitan una cantidad importante de oxígeno para ser ejecutados: Jogging Natación, ciclismo, saltar a la cuerda, Remo, carreras de fondo, marcha, patinaje el esquí de fondo.

Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport o acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

Tumbling

El Tumbling es una corredera alargada de 25 metros sobre el suelo que amortigua los impactos y a la vez los potencia. Sobre esta base los gimnastas realizan largas series acrobáticas compuestas por rondadas, flic-flac y saltos mortales, con o sin giros.

Es una especialidad denominada por Sáez (2003) como "Suelo Acrobático", ya que se realiza en un pasillo elástico y alargado donde se enlazan numerosos saltos

acrobáticos. Consiste según el código de puntuación en la realización de ejercicios o pases con 8 elementos o saltos acrobáticos encadenados en cada una de ellas. En cada pase o ejercicio, no se permite paradas ni pasos intermedios, excepto en categorías inferiores.

Doble mini-tramp

Es una disciplina que se practica en un elemento elástico de estructura similar al trampolín, de 3 m. de largo y 0,70 m. de altura aproximadamente al que se accede tras una carrera y sobre el cual se realizan dos ejercicios de gran dificultad, terminando el segundo sobre un colchón de caída.

Cama elástica

La cama elástica es el aparato más reconocido de la gimnasia en trampolín gracias a su debut en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. En él se compite con ejercicios obligatorios y libres de 10 elementos. En los niveles más adelantados se realizan acrobacias entre las que son habituales dobles y triples mortales con o sin giros. Los jurados evalúan a los gimnastas con una fórmula en la cual intervienen el grado de dificultad de la rutina o salto realizado junto con la ejecución del mismo.

Los rusos Alexander Moskalenko e Irina Karavaeva fueron los ganadores de la medalla de oro en Sídney 2000. El ucraniano Yuri Nikitin y la alemana Anna Dogonadze fueron los que obtuvieron la medalla de oro en Atenas 2004. Alexander Moskalenko sumó su segunda medalla en estas olimpiadas obteniendo la medalla de plata.

Recopilado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_en_trampol%C3%ADn

2.4.1.3. Deportes

Concepto

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Recopilado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

Historia

Existen utensilios y estructuras que sugieren que chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios

incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.

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

En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

Profesionalidad

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que

para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

El fútbol en Europa y América Latina, o el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero.

Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, el uso de diversas argucias o trampas, como la práctica del dopaje por parte de los deportistas.

Arte Físico

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte. Disciplinas como el patinaje sobre hielo así como el hockey sobre patines o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el culturismo, el tricking y el parkour también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a

otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Deporte y salud

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras

actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

2.4.1.4. Educación Física

Concepto

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Recopilado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

Historia y Evolución

A partir de la actual Reforma a la educación secundaria (2006), la línea formativa de educación física, que anteriormente se consideraba dentro de las Actividades

de Desarrollo, ahora se incluye en los planes y programas de estudio como una asignatura igual que las que conforman la curricular, ya que contribuye de forma sustantiva, de la misma forma que las otras materias.

Enfoque militar: Antes de la realización de los Juegos Olímpicos de 1968, en las escuelas se imponía el enfoque militar consistente en actividades de orden y control corporal, marchas y ejercicios repetitivos buscando la vigorización física.

Enfoque deportivo. En éste se adapta la visión del entrenamiento deportivo a tal grado que la sesión de educación física se divide en tres fases, de la misma manera que un entrenamiento deportivo: calentamiento, trabajo central y relajación.

Resistencia: es el tiempo realizado en un recorrido de 1609 m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo), el test es conocido como "Test de la Milla"

Enfoque psicomotor. Como se mencionó su aplicación se da sobre todo en la educación preescolar y se caracteriza porque el niño(a) se enfrente a una serie de vivencias y experiencias de movimiento a partir de sus intereses y de lo que puede realmente hacer. Enfatiza el descubrimiento y la exploración del medio a través del movimiento intencional.

Enfoque de la motricidad inteligente (Reforma Secundaria 2006). En este se conjugan los procesos superiores de pensamiento con el movimiento intencionado y creativo para lograr la disponibilidad corporal autónoma en interacción dentro de situaciones complejas. Las técnicas deportivas se pueden adquirir a partir de utilizar ampliamente los patrones básicos de movimiento, preferentemente a través de múltiples y variadas experiencias motrices (Educación física de base). Se subrayan los aspectos psicomotores, es decir, el plano individual enriquecido a través de la interacción con los demás asumiendo diferentes roles en situaciones motrices diversificadas (corriente sicomotriz). El enfoque de la motricidad

inteligente, estipulado inicialmente para la educación secundaria, es el sustento teórico y metodológico de la educación física en toda la Educación Básica.

Medios Educativos de la Educación Física

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Educación Física y Salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Recopilado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

Sin duda nuestro ser corporal está signado por nuestro ser social, inmerso en una cultura como nunca antes globalizada que tiende a pautar la idoneidad de nuestros hábitos y prácticas corporales. Esta idoneidad se hace extensiva no sólo a las "correctas o deseables" conductas higiénicas, alimentarias, gestuales y posturales, (entre otras), sino a los recursos, métodos y procedimientos para lograrlas.

Nuestras elecciones en la medida en que pueden llegar a serlo sobre los "cuidados" que prodigamos al cuerpo están mayoritariamente arraigadas en el sentido del deber: debemos estar sanos, ágiles y en forma. En muchos casos, más que un derecho adquirido y un placer merecido, es un mandato forjado por la cultura del cuerpo saludable en una sociedad que consolida pautas de vida laboral cada vez más sedentarias.

"Estar en forma" se ha convertido en un lema más de las industrias de la salud, y no extraña observar la proliferación de nuevas y mágicas propuestas de rutinas gimnásticas disponibles tanto en revistas como en centros de aparatología denominados gimnasios. Para quienes pudieran opinar que la Educación Física es una práctica exclusiva del periodo escolar queremos recordarles que es una disciplina que se ocupa de que la actividad física esté relacionada básicamente con la salud y no con las leyes de mercado.

La Actividad Física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo hay un amplio desarrollo de esta tarea, parece que tendremos que esperar un tiempo más para que se extienda a políticas comunitarias que promuevan diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la educación física de la persona adulta no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

Tomar conciencia de esta diferencia podría ser un primer paso.

La actividad física y salud, sus beneficios

A la habitual pregunta: ¿Qué ejercicio?

Respondemos con palabras del Dr. Don Antonio Casimiro Andújar (Universidad de Almería): la importancia no está en la Actividad Física sino en cómo se la lleva a cabo. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona.

Para poder empezar a comprender los beneficios de la Actividad Física señalaremos su incidencia a distintos niveles: ósteo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.

Nivel óseo y articular: se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.).

Nivel muscular: aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).

Nivel cardiovascular: estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).

Disminuye la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.

Nivel respiratorio: aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y, en general, mejora la actividad respiratoria.

Nivel metabólico: la actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.

Nivel psicosocial: quien se habitúa a realizar AF suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

Recopilado de: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=454>

2.4.2. Variable Dependiente (Actividades Físicas)

Habilidades Motrices

Concepto

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

Recopilado de: <http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml>

2.4.2.2. Movimientos Naturales

Concepto

Los movimientos naturales son habilidades motoras básicas que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Es necesario el desarrollo y dominio correcto de los movimientos naturales como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

Recopilado de:

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Movimientos-Naturales-DeI-Hombre/4015706.html>

Movimientos Básicos

El caminar, correr, saltar y lanzar al igual que el trepar, nadar... son movimientos básicos que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como necesidad básica para la subsistencia, y que hoy con la llegada de la tecnología al servicio del hombre, surgen como necesidad biológica de movimiento, expresándose en el entrenamiento y en la competencia deportiva.

Recopilado de:

<http://www.g-se.com/a/15/caminar-correr-y-saltar-movimientos-basicos-fundamentales-aplicados-a-todos-los-deportes.-sintesis-recopilativa-y-propuesta-de-desarrollo/>

2.4.2.3. Capacidad Física

Concepto

Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestión la posibilidad de poner en práctica cualquier

actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad Fuerza.

Recopilado de: <http://capacidades123.galeon.com/>

Según Avli Sierra (2011, pág. 1)“Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.”

Capacidades Condicionales

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria estas se encuentran en la fuerza, resistencia y velocidad.

Recopilado de:
<http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

Capacidades Coordinativas

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él estas son: La flexibilidad, equilibrio, agilidad y movilidad.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Factores determinantes para las cualidades físicas:

- Edad
- Condiciones genéticas
- Sistema nervioso
- Capacidades psíquicas
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)
- Época de inicio del entrenamiento.

Clasificación

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución.

Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

Resistencia a la velocidad: (Según Harre, pág. 1) “Es la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad submáxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.

(El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

2.4.2.4. Actividad Física

Definición

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana

generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Recopilado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

Efectos de la Inactividad Física

Se ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

Consecuencias de la Inactividad Física

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Disminuye el nivel de concentración.

2.5. HIPÓTESIS

H₀: La gimnasia formativa no incide en las habilidades motrices de los niños del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H₁: La gimnasia formativa incide en las habilidades motrices de los niños del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

2.6.1. Variable Independiente: Gimnasia Formativa.

2.6.2. Variable Dependiente: Habilidades Motrices.

CAPITULO 3

METODOLOGIA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Cuando realice mi trabajo de investigación, utilice y puse en práctica el paradigma cualitativo, que tiene como eje de trabajo al investigador, que participará en todos y cada uno de las fases de investigación, se involucrará con los actores del problema para obtener la información más veraz, efectiva y natural, en el lugar de los hechos.

También se utilizó el paradigma cuantitativo para la recolección y procesamiento de datos de la población y la muestra que se tomó en el Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez, además de emplear procedimientos matemáticos y estadísticos en las encuestas para la verificación de la hipótesis.

Este paradigma tiene algunas características que servirán de guía para conocer el campo de acción, entre que podemos anotar las siguientes:

a.- Privilegio técnicas cualitativas

Se determinaron las cualidades del docente y niños de la institución en lo que implica la gimnasia formativa y su influencia en el desarrollo habilidades motrices de los niños, con el afán de poder dar algunas alternativas de solución a través de este proyecto de investigación.

b.- Busca la comprensión de los fenómenos sociales.

El investigador visito, indago en el lugar donde se estaba produciendo los hechos en este caso del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez

para obtener información de lo que respecta la gimnasia formativa y su incidencia en el desarrollo habilidades motrices de los niños por que deberá estar permanentemente en contacto con los involucrados esto le permitirá obtener información de primera mano y real para comprender así lo que está provocando el problema.

c.- Observación naturalista.

Fue necesario que el investigador realice una observación de forma natural una clase de Cultura Física para detectar el fenómeno tal y cual como se produce hasta obtener la información necesaria para él sin manipular a los involucrados (docentes y niños) una vez obtenida analiza todas las novedades existentes para llegar a la información clara y real de lo ocurriendo acerca de la gimnasia formativa y su incidencia en el desarrolla físico de los niños.

d.- Enfoque contextualizado

El investigador asistió al ambiente y/o lugar donde se está produciendo el problema (Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez) y observo (niños y docente) realizar una clase de Cultura Física analizó lo que está pasando para después formarse una idea real y crítica acerca de lo que está ocurriendo en ese lugar con los involucrados.

e.- Perspectiva desde dentro

Esta fase es muy importante ya que como investigador conviví con los involucrados en su ambiente, se aplicó ejercicios referentes a gimnasia formativa explicada por el docente como los demás en una clase normal y de esta manera se detectó una deficiente habilidad motriz en los niños.

f.- Orientado al descubrimiento de hipótesis

Una vez obtenida la información precisa en el lugar de los hechos (institución) observada y conviviendo con los involucrados (docente y niños) se procedió a

plantear dos hipótesis una alterna y otra nula estas son probables respuestas al problema y que solo se sabrá a través de un continua investigación solo así se podrá saber cuál es la aceptada o rechazada.

g.- Énfasis en los procesos

Este trabajo de investigación es muy importante ya que son pautas de una solución al problema que está ocurriendo, por lo cual se le debe poner mucho interés y entusiasmo al tema a investigarse.

h.- No generalizable: estudio de casos en su contexto.

El trabajo que se está investigando no puede ser generalizable para otras instituciones ya que este problema solo se está dando con los involucrados de dicha institución así que las posibles soluciones se aplicarán solo a ese ambiente.

i.- Holístico

En este trabajo de investigación estuvieron involucrados todos: padres de familia, niños docentes y el investigador, que con sus apoyos y aportes podemos intervenir en el problema y dar algunas alternativas de solución.

j.- Asume una realidad dinámica

Si el problema está en aumento y sigue perjudicando se tiene que ponerle un alto; para lograr este objetivo se necesitara la colaboración de los involucrados que ya que con ellos se podrá realizar el trabajo investigativo eliminarlo de una manera eficiente y así en los posible tratar de que el problema involucone.

Paradigma por participación del Investigador

Se aplicó el paradigma crítico-propositivo, porque el investigador con gran ejecución puso su enfoque investigativo para poder entender y comprender el problema, para poder emitir un criterio basado en hechos reales y en la propia realidad del problema, de lo cual podrá proponer las posibles soluciones al problema que puedan ser ejecutadas y puestas en práctica para obtener los beneficios deseados para los niños que sean realizables.

Todo esto se logró a través de un trabajo de investigación muy dedicado, utilizando metodologías y técnicas, para obtener la información real, concreta, precisa, veraz que venga a darnos una idea clara y precisa de cómo poder solucionar el problema.

3.2. MODALIDADES BÁSICAS DE INVESTIGACIÓN

Investigación documental -bibliográfica

Se obtuvo información primaria de los registros del profesor, donde están especificados las nóminas y calificaciones de los estudiantes alcanzadas por ellos durante la realización de las prácticas deportivas en todo el año lectivo.

También se requirió de información secundaria recogida en los centros de información como: libros, internet, revistas, periódicos que constituye el marco teórico del problema, que no es sino la investigación documentada sobre las dos variables del problema.

Investigación de Campo

Se realizó en la canchas del Instituto Tecnológico Superior Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato, en la hora de Cultura Física donde se tuvo contacto directo con los docentes y estudiantes al momento de realizar una clase para obtener la información directa, real y veraz sobre el problema que relaciona a la gimnasia formativa y su incidencia influye en el desarrollo de habilidades motrices de los niños.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Tabla No. 1: Nivel o Tipo de Investigación

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACION	METODOS	TECNICAS
<p align="center">INVESTIGACION DOCUMENTAL</p> <p>Explicativa: Causa la Gimnasia Formativa efecto Habilidades Por medio de la información ya recogida podremos dar a conocer las características de los estudiantes niños en lo que respecta a desarrollo de habilidades motrices, que han recibido la influencia de una mala práctica de la gimnasia formativa.</p> <p>Correlacional: Se establece la íntima relación de la variable independiente (las habilidades motrices) sobre la variable dependiente (la gimnasia</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p>METODO CIENTIFICO. Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema.</p> <p>METODO EMPIRICO. Se utiliza para captar directamente el problema de La coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia formativa.</p> <p>METODO DE LA OBSERVACION. Este método es utilizado en todo trabajo de investigación, se observa, se dialoga con los involucrados la mala práctica de la gimnasia formativa.</p> <p>METODOS TEÓRICOS</p>	<p align="center">LA OBSERVACION</p> <p>Plan de observación. Nombre del lugar donde se realizó la observación. Nombre del informe Fecha. Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho. Tema, al centro Texto: descripción de la observación. Iniciales del investigador en el ángulo inferior izquierdo.</p>

<p>deportiva), a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (niños).</p> <p>En el caso del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua se determina la relación causa-efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente.</p> <p>Exploratoria:</p> <p>*Se visitó el “Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez” con el fin de observar a los niños realizar una clase de Cultura Física para detectar si la gimnasia formativa incide en el desarrollo habilidades motrices de ellos y en el transcurso de sus vidas según avanza su edad.</p>	<p>METODO HISTÓRICO</p> <p>El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones.</p> <p>METODO ANALÍTICO SINTETICO</p> <p>Visto el problema nos permite analizar el contexto de la coordinación motora y su incidencia en la práctica de la gimnasia formativa.</p> <p>METODO EXPLORATORIO</p> <p>El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de realizar la gimnasia formativa y prevenir una inadecuada habilidad motriz en los niños al momento de realizar los ejercicios.</p> <p>METODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMATICO</p> <p>Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones con el afán de realizar propuestas para ayudar a la</p>	
---	--	--

<p>*Se detectó durante el proceso de investigación el “Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez” si la gimnasia formativa está incidiendo en el desarrollo de habilidades motrices de los niños, que son las variables del problema.</p> <p>*Se observó la clase que realizan los niños en Cultura Física y mediante esta se plantearon dos hipótesis una alterna y una nula que con la investigación podremos detectar cual es la verídica.</p>	<p>comunidad educativa a prevenir la descoordinación motora</p> <p>La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización.</p> <p>La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento.es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición.</p> <p>Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la educación en la elaboración de hipótesis.</p>	
--	--	--

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

3.4. POBLACION Y MUESTRA

Tabla No. 2: Población y Muestra

POBLACIÓN	FRECUENCIA	TEST ENCUESTA %	MUESTRA
Estudiantes	160	100%	162
Docentes	2		
TOTAL DE LA MUESTRA			162

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1. Variable Independiente: Gimnasia Formativa

Tabla No. 3: Variable Independiente: Gimnasia Formativa

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumentos
Gimnasia Formativa: Es una propuesta que se basa en principios educativos profundos, donde la obtención de la destreza no es el objetivo central ya que lo llevaría al adiestramiento. Aprender la destreza es, a la vez, aprender a utilizarla para incrementar capacidades para generar conocimientos, hábitos y actitudes que permitan satisfacer necesidades de vida. Se entiende también por formativo, el proceso técnico-metodológico de acción directa e intencional sobre lo biológico y sus procesos de desarrollo en vistas al mejoramiento de estructuras, capacidades y modos de operar motrizmente ".	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Destreza ➤ Hábitos y Actitudes ➤ Operar Motrizmente 	Caminar Correr Saltar Perseverancia Disciplinado Receptivo Técnica de Movimiento Sincronización Perfeccionamiento	¿Recibe usted clases de gimnasia formativa? ¿Sabe que es gimnasia formativa? ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de gimnasia formativa? ¿Le gusta recibir clases de gimnasia formativa? ¿Al recibir las clases gimnasia formativa cómo te sientes?	Técnica de observación focalizada a los estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instrumento: Ficha de observación Entrevista a los docentes. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instrumento: Cuestionario

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Tabla No. 5: Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para posicionar el deporte escolar en la zona
¿A qué personas o sujetos?	La recolección de información se aplica a los estudiantes de los Terceros y Cuartos grados "A y B" del Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis A. Martínez.
¿Sobre qué aspectos?	<p>Los datos se basan en estrategias de mejoras y posicionamiento en el ámbito deportivo.</p> <p>VI: Gimnasia formativa</p> <p>Realiza un calentamiento previo al trabajo Aplica ejercicios de manera sincronizada. Realiza ejercicios dinámicos Adecuada utilización de implementos deportivos. Utiliza todas las partes del cuerpo Trabaja métodos y técnicas actuales. Clases monótonas. Inadecuado calentamiento. Mala utilización de técnicas de enseñanza. Lesiones durante las clases. Deficiente desarrollo corporal. Inadecuada aplicación coordinación de movimiento</p> <p>VD: Habilidades Motrices</p> <p>Siempre planifica su rutina de trajo. Busca ejercicios nuevos para compartir con sus compañeros. Nunca deja de entrenar y de superarse. Ejercicios realizados correctamente Buen método al realizar un ejercicio. Continuidad en cada uno de los ejercicios. Efectúa ejercicios por su cuenta e inventados. No tiene continuidad en los ejercicios. No le da ganas de realizar ejercicios. Hace los ejercicios con mala gana técnica. No planifica su rutina de trabajo Hace ejercicio rara vez</p>
¿A quién?	Al Instituto Superior Experimental Tecnológico Luis A. Martínez.
¿Cuándo?	La recolección de la información será de Septiembre de 2012
¿Lugar de recolección de la información?	En el Instituto Superior Experimental Tecnológico Luis A. Martínez
¿Cuántas veces?	Según el caso lo amerite.
¿Qué técnicas de recolección?	Se emplea para la técnica de la encuesta, entrevistas.
¿Con qué?	Para ello se elabora un cuestionario.
¿En qué situación?	La recolección de la información se realiza cuando se visite al Instituto Superior Experimental Tecnológico Luis A. Martínez

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Tabla No. 6: Plan de Procesamiento de la Información

Técnica de información	Técnica de investigación	Instrumento de información-investigación
1. Primaria	1.1 Observación Instrumentos Fichas, observación Individual Medios mecánicos de la observación: Cámaras, Filmadoras y celulares.	1.1.1 Listado de estudiantes Ficha-matriz o formato 1.1.2 Flash memory y CD.
	1.2 Entrevista Cuestionario, Libros y Internet.	1.2.1 Cuestionario-Matriz 1.2.2 Formato entrevista 1.2.3 Registro de entrevistas parcialmente estructurada.
	1.3 Encuesta	1.3.1 Listado estudiantes 1.3.2 Formato Cuestionario 1.3.3 Gráficos y tablas 1.3.4 Flash memory y CD
	1.4 Test Medios mecánicos: Cronómetro. Medios manuales: tizas, cinta métrica, silbato y cuerdas.	1.4.1 Listado de estudiantes 1.4.2 Tabla de apuntes del test 1.4.3 Ficha de cada estudiante 1.4.4 Cronómetro, tizas, cinta métrica, silbato y cuerdas.
2. Secundaria	2.1 Lectura Científica Instrumento Fichaje y resúmenes Libros Internet	2.1.1 Libros 2.1.2 Internet

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

	<ul style="list-style-type: none"> Profesor de Cultura Física de la escuela 					Lic. Freddy Morales profesor de cultura física
	2.3 Encuestas	Jueves 14 de Noviembre del 2012		X	X	A los estudiantes de los terceros y cuartos grados "A y B" del ITSELAM.
3. Análisis de Resultados.	3.1 Tabulación	24-12-2012		X	X	
4. Interpretación de Resultados				X	X	
	4.1 Cálculos estadísticos, y	4-01-2013				
5. Comprobación de Hipótesis	traficación y comentarios.	4-01-2013		X	X	
6. Conclusiones y Recomendaciones				X	X	
		14-01-2013				
7. Propuesta		20-01-2013		X	X	

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

CAPITULO 4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS (ENCUESTA A NIÑOS DE TERCERO A)

Análisis e Interpretación de los Niños del Tercer año paralelo “A”.

1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?

Tabla No. 8: Ejercicio

OPCIONES	Valor Entero	FRECUENCIA
Si	38	5%
No	2	95%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 5: Ejercicio

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 95% de los niños afirman que si les gusta hacer ejercicio mientras que el 5% dicen que no.

El siguiente porcentaje nos afirma q a la mayoría de niños si les gusta mucho hacer deporte.

2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?

Tabla No. 9: Habilidad

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	28	70%
No	12	30%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 6: Habilidad

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 70% de niños confirman que son muy hábiles para cualquier deporte, mientras que el 30% dicen no lo son.

La gráfica muestra un gran porcentaje de niños que si son hábiles para realizar cualquier deporte.

3.- ¿Indique porque realiza deporte?

Tabla No. 10: Importancia del deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Salud	23	50%
Diversión	23	50%
Profesión	0	0%
TOTAL	46	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 7: Importancia del deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 50% de niños hacen deporte por diversión, mientras que el otro 50% lo hacen por salud mientras que el 0% es por profesión ningún niño se encuentra en algún centro deportivo.

Existe una igualdad de porcentajes lo que demuestra que los niños realizan deporte por salud y diversión.

4.- ¿Presenta algún impedimento para realizar ejercicios?

Tabla No. 11: Salud y deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Discapacidad	6	15%
Enfermedad	4	10%
Ninguno	30	75%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

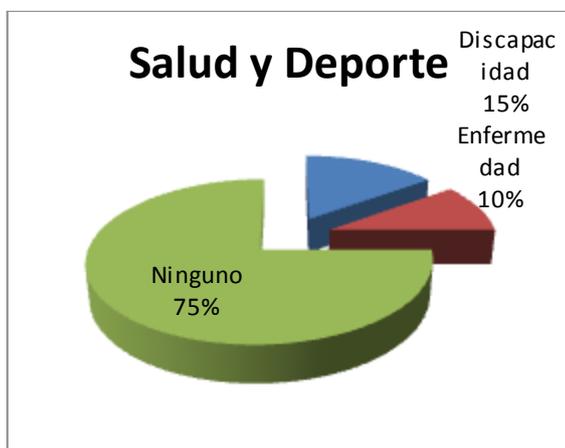


Gráfico No. 8: Salud y deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 15% de niños tienen discapacidades, el 10% enfermedades y el 75% no tienen nada.

El mayor porcentaje de niños no sufren ningún impedimento para realizar deportes.

5.- ¿En qué deporte se considera más apto?

Tabla No. 12: La gimnasia y otros deportes

OPCIONES		PORCENTAJE
Futbol	31	63%
Básquet	10	21%
Vóley	4	8%
Gimnasia	3	6%
Ninguno	1	2%
TOTAL	49	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 9: La gimnasia y otros deportes

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 63% de niños les gusta el Fútbol, el 21% básquet, el 8% vóley, el 6% gimnasia y el 2% ninguno.

El siguiente porcentaje nos muestra que el fútbol es el deporte más practicado por los niños y poco que los otros.

6.- ¿Cada cuánto realiza deporte?

Tabla No. 13: Disciplina y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Día	32	71%
Semana	11	25%
Mes	1	2%
Nunca	1	2%
TOTAL	45	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 10: Disciplina y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 71% de los niños realiza deporte cada día, el 25% la semana, el 2% el mes y el 2% nunca.

El siguiente gráfico muestra que a un gran porcentaje de niños les gusta hacer deporte cada día.

7.- ¿Recibe usted clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 14: Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	10	25%
Raras veces	11	27%
Nunca	19	48%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 11: Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

EL 25% de niños afirman que siempre realizan gimnasia formativa, el 27% raras veces y el 48% nunca.

El porcentaje muestra que los niños nunca han recibido gimnasia formativa durante las clases de Cultura Física.

8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?

Tabla No. 15: Enseñanza de la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
SI	6	15%
NO	34	85%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 12: Enseñanza de la Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 15% muestra que si saben gimnasia mientras que la mayoría que es el 85% dicen que no saben.

La grafica nos muestra un gran porcentaje de niños que no saben que es gimnasia formativa.

9.- ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 16: Materiales Didácticos

OPCIONES		PORCENTAJE
Videos	2	5%
Colchonetas	23	53%
Ulas	4	9%
Ninguno	14	33%
Otros	0	0%
TOTAL	43	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

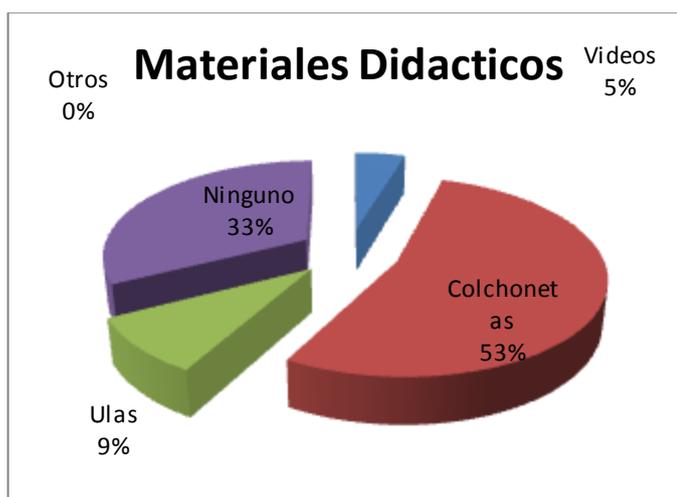


Gráfico No. 13: Materiales Didácticos

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El análisis nos muestra un 33% que no utilizan materiales para sus horas clases mientras que el 53% dicen que utilizan colchonetas, el 9% ulas y el 5% videos.

La gráfica nos indica que los niños utilizan la colchoneta durante las clases de Cultura Física.

10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase?

Tabla No. 17: Enseñanza del docente de cultura física

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	29	72%
No	11	28%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 14: Enseñanza del docente de cultura física

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 72% de niños que si le entienden al maestro de Cultura Física mientras que el 28% no.

Un gran porcentajes de niños afirman que si le entienden la clase del profesor de Cultura Física.

11.- ¿Realiza un calentamiento antes de comenzar hacer ejercicio de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 18: Calentamiento y Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	16	40%
A veces	14	35%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

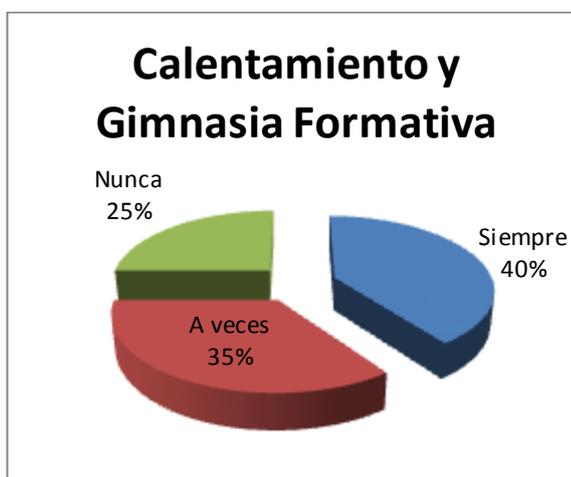


Gráfico No. 15: Calentamiento y Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 40% de niños que dicen que si realizan un calentamiento antes de hacer ejercicio, el 35 dicen a veces y el 25% nunca.

La grafica muestra que si se realiza un calentamiento antes de comenzar con la clase de Cultura Física.

12.- ¿Le gusta recibir clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 19: Clases de Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	17	42%
A veces	10	25%
Nunca	13	33%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 16: Clases de Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 42% de niños siempre les gusta recibir clases de gimnasia formativa, el 33% nunca y el 25% a veces.

La gráfica nos afirma que a los niños si les gusta recibir gimnasia formativa en las horas de Cultura Física.

13.- ¿Al recibir las clases de Gimnasia Formativa cómo te sientes?

Tabla No. 20: Estados de Ánimo

OPCIONES		PORCENTAJE
Motivados	3	7%
Alegres	24	57%
Tristes	9	22%
Activos	6	14
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

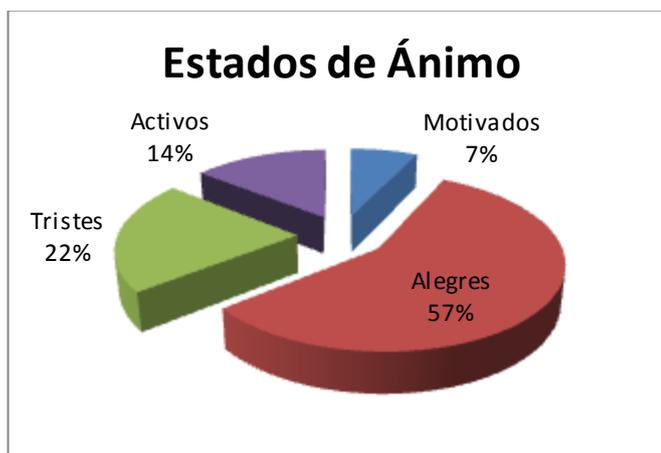


Gráfico No. 17: Estados de Ánimo

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 57% de niños se sienten alegres al recibir clases de gimnasia formativa, el 22% tristes, el 14% activos y el 7% motivados.

La gráfica nos muestra un alto grado de niños que se sienten felices de recibir gimnasia formativa en la hora de Cultura Física”.

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA A NIÑOS DEL TERCER AÑO PARALELO “B”)

1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?

Tabla No. 21: Ejercicio

OPCIONES	Valor Entero	FRECUENCIA
Si	39	3%
No	1	97%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 18: Ejercicio

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 97% de los niños afirman que si les gusta hacer ejercicio mientras que el 3% dicen que no.

El siguiente porcentaje nos afirma q a la mayoría de niños si les gusta mucho hacer deporte.

2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?

Tabla No. 22: Habilidad

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 19: Habilidad

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 75% de niños confirman que son muy hábiles para cualquier deporte, mientras que el 25% dicen no lo son.

La grafica muestra un gran porcentaje de niños que si son hábiles para realizar cualquier deporte.

3.- Indique porque realiza deporte

Tabla No. 23: Importancia del deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Salud	23	50%
Diversión	23	50%
Profesión	0	0%
TOTAL	46	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

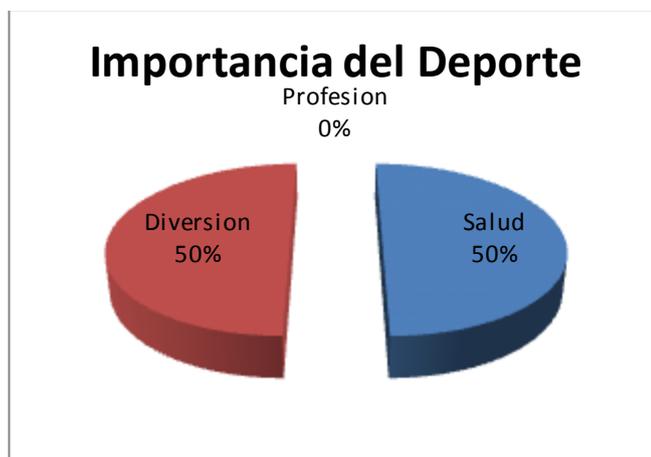


Gráfico No. 20: Importancia del Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 50% de niños hacen deporte por diversión, mientras que el otro 50% lo hacen por salud mientras que el 0% es por profesión ningún niño se encuentra en algún centro deportivo.

Existe una igualdad de porcentajes lo que demuestra que los niños realizan deporte por salud y diversión.

4.- ¿Presenta algún impedimento para realizar ejercicios?

Tabla No. 24: Salud y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Discapacidad	0	0%
Enfermedad	10	25%
Ninguno	30	75%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

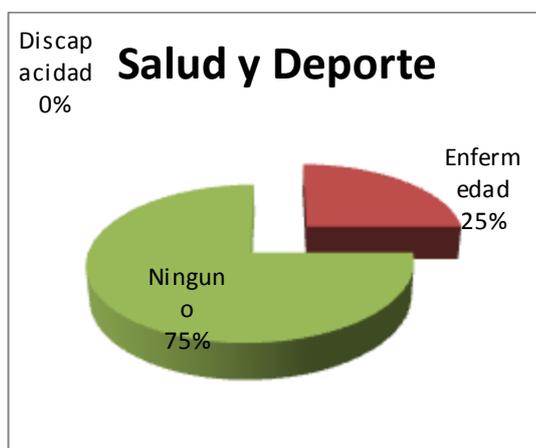


Gráfico No. 21: Salud y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 0% de niños tienen discapacidades, el 25% enfermedades y el 75% no tienen nada.

El mayor porcentaje de niños no sufren ningún impedimento para realizar deportes.

5.- ¿En qué deporte se considera más apto?

Tabla No. 25: La gimnasia y otros deportes

OPCIONES		PORCENTAJE
Futbol	32	65%
Básquet	10	21%
Vóley	6	12%
Gimnasia	1	2%
Ninguno	0	0%
TOTAL	49	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo
Fuente: Encuesta



Gráfico No. 22: La gimnasia y otros deportes
Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 65% de niños les gusta el Fútbol, el 21% básquet, el 12% vóley, el 2% gimnasia y 0% ninguno.

El siguiente porcentaje nos muestra que el fútbol es el deporte más practicado por los niños y poco que los otros.

6.- ¿Cada cuánto realiza deporte?

Tabla No. 26: Disciplina y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Día	40	87%
Semana	4	9%
Mes	2	4%
Nunca	0	0%
TOTAL	46	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 23: Disciplina y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 87% de los niños realiza deporte cada día, el 9% la semana, el 4% el mes y el 0% nunca.

El siguiente gráfico muestra que a un gran porcentaje de niños les gusta hacer deporte cada día.

7.- ¿Recibe usted clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 27: La Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	5	12%
Raras veces	5	13%
Nunca	30	75%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

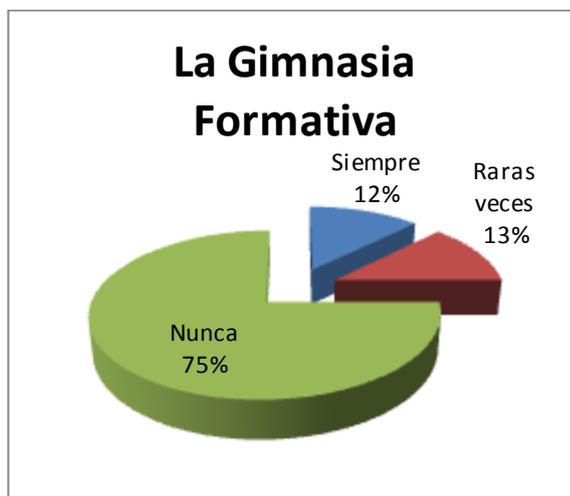


Gráfico No. 24: La Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

EL 12% de niños afirman que siempre realizan gimnasia formativa, el 13% raras veces y el 75% nunca.

El porcentaje muestra que los niños nunca han recibido gimnasia formativa durante las clases de Cultura Física.

8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?

Tabla No. 28: La enseñanza de la gimnasia formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	40	100%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 25: La enseñanza de la gimnasia formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de niños afirman que no saben que es la gimnasia formativa.

La gráfica nos muestra un gran porcentaje de niños que no saben que es gimnasia formativa.

9.- ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 29: Materiales Didáctico

OPCIONES		PORCENTAJE
Videos	0	0%
Colchonetas	23	53%
Ulas	6	14%
Ninguno	14	33%
Otros	0	0%
TOTAL	43	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

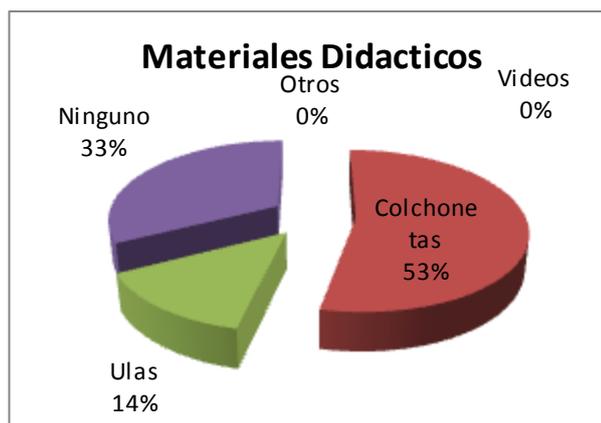


Gráfico No. 26: Materiales Didácticos

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El análisis nos muestra un 33% que no utilizan materiales para sus horas clases mientras que el 53% dicen que utilizan colchonetas, el 14% ulas y el 0% videos.

La gráfica nos indica que los niños utilizan la colchoneta durante las clases de Cultura Física.

10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase?

Tabla No. 30: Enseñanza del docente de Cultura Física

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 27: Enseñanza del docente de Cultura Física

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 75% de niños que si le entienden al maestro de Cultura Física mientras que el 25% no.

Un gran porcentajes de niños afirman que si le entienden la clase del profesor de Cultura Física.

11.- ¿Realiza un calentamiento antes de comenzar hacer ejercicio de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 31: Calentamiento y Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	12	30%
A veces	14	35%
Nunca	14	35%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 28: Calentamiento y Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 30% de niños que dicen que si realizan un calentamiento antes de hacer ejercicio, el 35 dicen a veces y el 25% nunca.

La gráfica muestra a veces y nunca se realiza un calentamiento antes de realizar la clase de Cultura Física.

12.- ¿Le gusta recibir clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 32: Clases de Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	10	25%
Nunca	30	75%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 29: Clases de Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 0% de niños siempre les gusta recibir clases de gimnasia formativa, el 75% nunca y el 25% a veces.

La gráfica nos afirma que a los niños no les gusta recibir gimnasia formativa en las horas de Cultura Física.

13.- ¿Al recibir las clases de Gimnasia Formativa cómo te sientes?

Tabla No. 33: Estado Físico con la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Motivados	0	0%
Alegres	10	24%
Tristes	20	48%
Activos	12	28%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

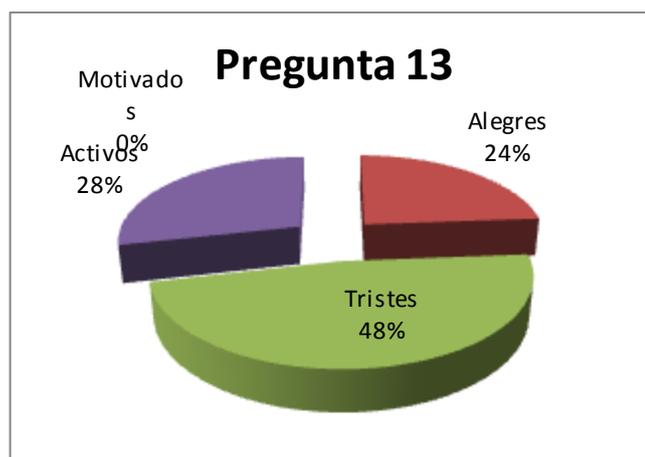


Gráfico No. 30: Estado físico con la Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 24% de niños se sienten alegres al recibir clases de gimnasia formativa, el 48% tristes, el 28% activos y el 0% motivados.

La gráfica nos muestra un alto grado de niños que se sienten tristes de recibir gimnasia formativa en la hora de Cultura Física”.

4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA ANIÑOS DEL CUARTO AÑO PARALELO “A”)

1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?

Tabla No. 34: Ejercicio

OPCIONES	Valor Entero	FRECUENCIA
Si	40	100%
No	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 31: Ejercicio

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de los niños afirman que si les gusta hacer ejercicio

El siguiente porcentaje nos afirma que a la mayoría de niños si les gusta mucho hacer deporte.

2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?

Tabla No. 35: Habilidad

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	40	100%
No	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 32: Habilidad

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de niños confirman que son muy hábiles para cualquier deporte.

La gráfica muestra un gran porcentaje de niños que si son hábiles para realizar cualquier deporte.

3.- Indique porque realiza deporte

Tabla No. 36: Importancia del deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Salud	21	47%
Diversión	17	38%
Profesión	7	15%
TOTAL	45	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

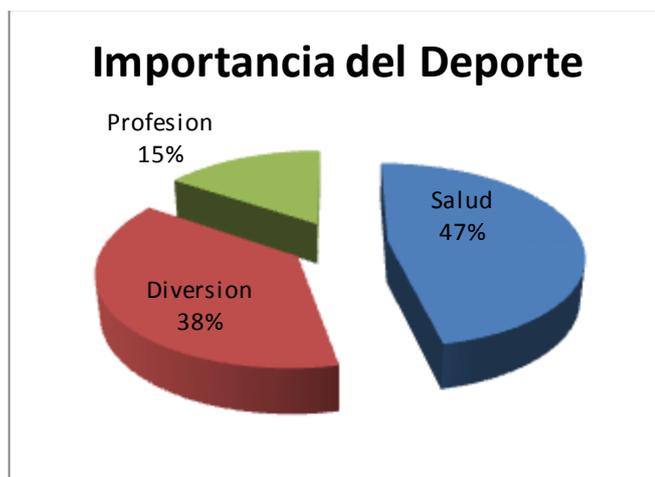


Gráfico No. 33: Importancia del Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 35% de niños hacen deporte por diversión, mientras que el 47% lo hacen por salud y el 15% es por profesión ningún niño se encuentra en algún centro deportivo.

La mayoría de niños afirman que realizan deporte por salud.

4.- ¿Presenta algún impedimento para realizar ejercicios?

Tabla No. 37: Salud y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Discapacidad	0	0%
Enfermedad	10	25%
Ninguno	30	75%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

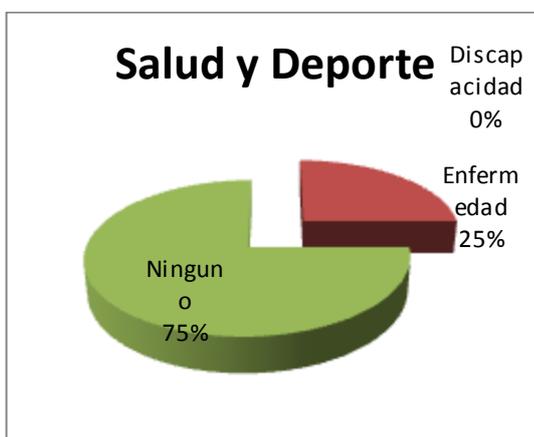


Gráfico No. 34: Salud y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 0% de niños tienen discapacidades, el 25% enfermedades y el 75% no tienen nada.

El mayor porcentaje de niños no sufren ningún impedimento para realizar deportes.

5.- ¿En qué deporte se considera más apto?

Tabla No. 38: La gimnasia y otros deportes

OPCIONES		PORCENTAJE
Futbol	32	65%
Básquet	9	19%
Vóley	6	12%
Gimnasia	2	4%
Ninguno	0	0%
TOTAL	49	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 35: La gimnasia y otros deportes

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 65% de niños les gusta el Fútbol, el 19% básquet, el 12% vóley, el 4% gimnasia y 0% ninguno.

El siguiente porcentaje nos muestra que el fútbol es el deporte más practicado por los niños y poco que los otros.

6.- ¿Cada cuánto realiza deporte?

Tabla No. 39: Disciplina y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Día	30	70%
Semana	7	16%
Mes	4	9%
Nunca	2	5%
TOTAL	43	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

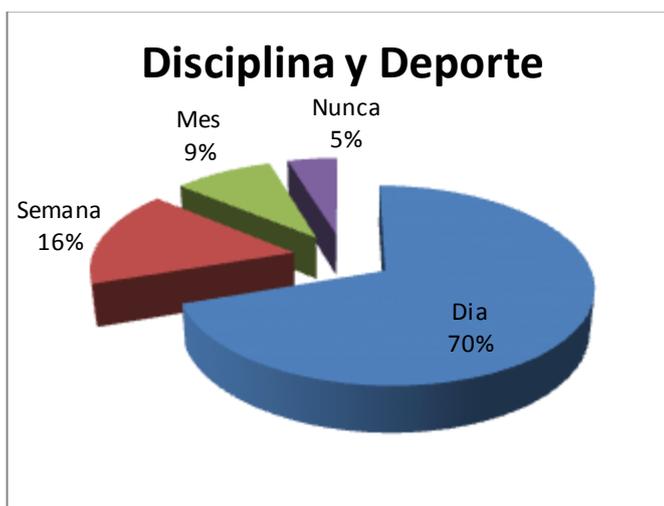


Gráfico No. 36: Disciplina y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 70% de los niños realiza deporte cada día, el 16% la semana, el 9% el mes y el 0% nunca.

El siguiente gráfico muestra que a un gran porcentaje de niños les gusta hacer deporte cada día.

7.- ¿Recibe usted clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 40: La Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Raras veces	30	68%
Nunca	14	32%
TOTAL	44	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 37: La Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

EL 0% de niños afirman que siempre realizan gimnasia formativa, el 68% raras veces y el 32% nunca.

El porcentaje muestra que los niños raras veces han recibido gimnasia formativa durante las clases de Cultura Física.

8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?

Tabla No. 41: La enseñanza de la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
SI	20	50%
NO	20	50%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

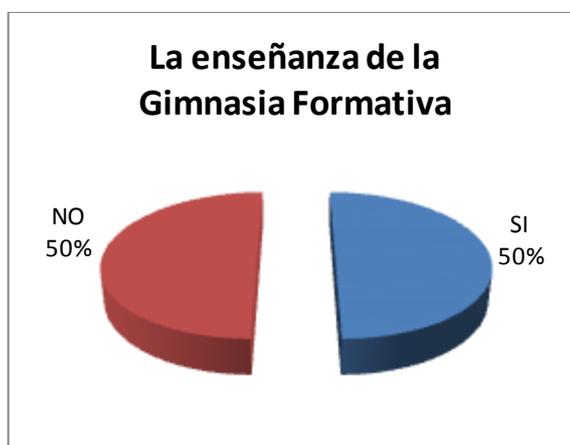


Gráfico No. 38: La enseñanza de la Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 50% de niños afirman que no saben que es la gimnasia formativa, mientras que el otro 50% dicen que sí.

La gráfica nos muestra un porcentaje dividido en partes iguales de los niños que saben otros que desconocen la gimnasia formativa dentro de la Cultura Física.

9.- ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 42: Materiales Didácticos

OPCIONES		PORCENTAJE
Videos	2	5%
Colchonetas	36	86%
Ulas	1	2%
Ninguno	3	7%
Otros	0	0%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 39: Materiales Didácticos

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 86% niños afirman que utilizan la colchoneta, el 7 dicen ningún material el 7% ninguno, el 2% ulas.

La gráfica nos indica que el docente de Cultura Física utiliza solo la colchoneta en sus horas clases.

10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase?

Tabla No. 43: enseñanza del docente de Cultura Física

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	0	0%
No	40	100%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 40: Enseñanza del docente de Cultura Física

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 100% de niños que si le entienden al profesor de Cultura Física.

Un gran porcentajes de niños afirman que si le entienden durante la clase al Profesor de Cultura Física.

11.- ¿Realiza un calentamiento antes de comenzar hacer ejercicio de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 44: Calentamiento y Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	30	75%
A veces	0	0%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 41: Calentamiento y Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 75% de niños que dicen que siempre realizan un calentamiento antes de hacer ejercicio, el 0% dicen a veces y el 25% nunca.

La gráfica muestra que siempre se realiza un calentamiento antes de realizar la clase de Cultura Física.

12.- ¿Le gusta recibir clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 45: Clases de Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	20	50%
A veces	19	47%
Nunca	1	3%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

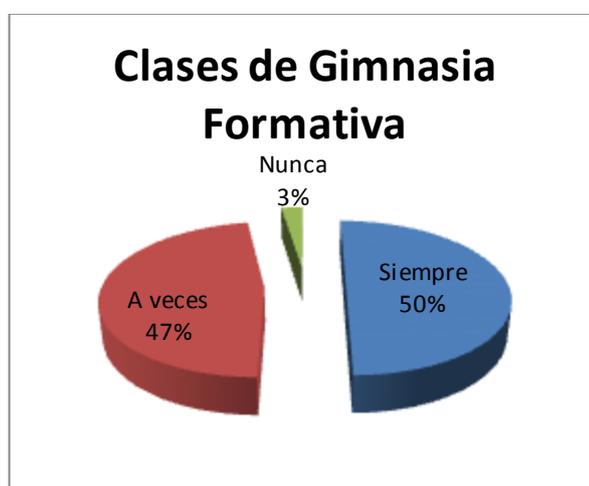


Gráfico No. 42: Clases de Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 50% de niños siempre les gusta recibir clases de gimnasia formativa, el 47% a veces y el 3% nunca.

La gráfica nos afirma que a los niños si les gusta recibir gimnasia formativa en las horas de Cultura Física.

13.- ¿Al recibir las clases de Gimnasia Formativa cómo te sientes?

Tabla No. 46: Estados de ánimo

OPCIONES		PORCENTAJE
Motivados	10	22%
Alegres	20	45%
Tristes	0	0%
Activos	15	33%
TOTAL	45	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

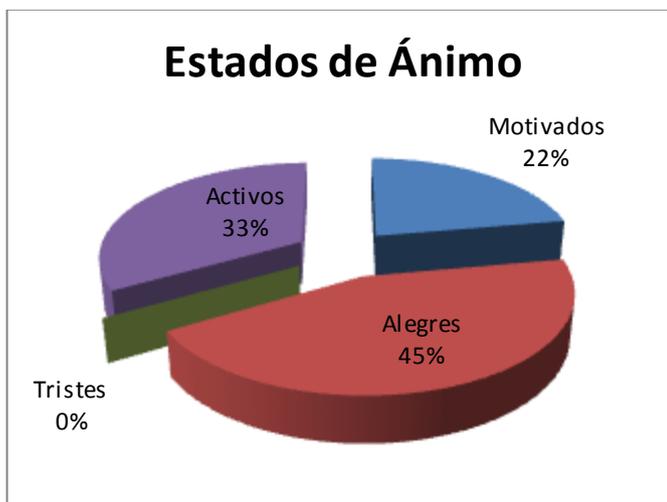


Gráfico No. 43: Estados de Ánimo

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 45% de niños se sienten alegres al recibir clases de gimnasia formativa, el 0% tristes, el 33% activos y el 22% motivados.

La gráfica nos muestra un alto grado de niños que se sienten alegres de recibir gimnasia formativa en la hora de Cultura Física”.

4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN (ENCUESTA ANIÑOS DEL CUARTO AÑO PARALELO “B”)

1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?

Tabla No. 47: Ejercicio

OPCIONES	Valor Entero	FRECUENCIA
Si	40	100%
No	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 44: Ejercicio

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de los niños afirman que si les gusta hacer ejercicio

El siguiente porcentaje nos afirma que a la mayoría de niños si les gusta mucho hacer deporte.

2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?

Tabla No. 48: Habilidad

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	40	100%
No	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 45: Habilidad

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de niños confirman que son muy hábiles para cualquier deporte.

La gráfica muestra un gran porcentaje de niños que si son hábiles para realizar cualquier deporte.

3.- Indique porque realiza deporte

Tabla No. 49: Importancia del Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Salud	30	43%
Diversión	30	43%
Profesión	10	14%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 46: Importancia del Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 43% de niños hacen deporte por diversión, mientras que el 43% lo hacen por salud y el 14% es por profesión ningún niño se encuentra en algún centro deportivo.

La mayoría de niños afirman que realizan deporte por salud y diversión.

4.- ¿Presenta algún impedimento para realizar ejercicios?

Tabla No. 50: Salud y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Discapacidad	0	0%
Enfermedad	0	0%
Ninguno	40	100%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 47: Salud y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 100% de niños no tienen nada.

El mayor porcentaje de niños no sufren ningún impedimento para realizar deportes.

5.- ¿En qué deporte se considera más apto?

Tabla No. 51: La Gimnasia y otros deportes

OPCIONES		PORCENTAJE
Futbol	40	67%
Básquet	10	16%
Vóley	10	17%
Gimnasia	0	0%
Ninguno	0	0%
TOTAL	49	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

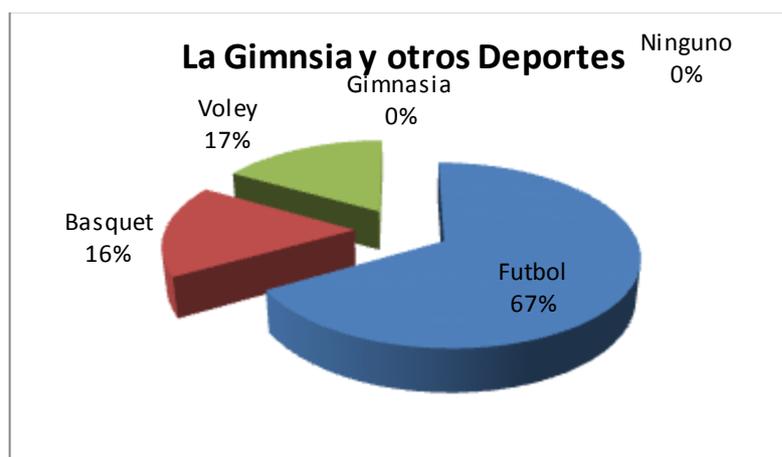


Gráfico No. 48: LA Gimnasia y otros Deportes

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 67% de niños les gusta el Fútbol, el 16% básquet, el 17% vóley, el 0% gimnasia y 0% ninguno.

El siguiente porcentaje nos muestra que el futbol es el deporte más practicado y apto por los niños.

6.- ¿Cada cuánto realiza deporte?

Tabla No. 52: Disciplina y Deporte

OPCIONES		PORCENTAJE
Día	40	34%
Semana	40	33%
Mes	40	33%
Nunca	0	0%
TOTAL	43	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 49: Disciplina y Deporte

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 34% de los niños realiza deporte cada día, el 33% la semana, el 33% el mes y el 0% nunca.

El siguiente gráfico muestra que a un gran porcentaje de niños les gusta practicar deporte cada día, semana y mes.

7.- ¿Recibe usted clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 53: La Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Raras veces	40	100%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 50: La Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

EL 0% de niños afirman que siempre realizan gimnasia formativa, el 100% raras veces y el 0% nunca.

El porcentaje muestra que los niños raras veces reciben clases de gimnasia formativa durante las horas de Cultura Física.

8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?

Tabla No. 54: La enseñanza de la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
SI	15	37%
NO	25	63%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 51: La enseñanza de la Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 63% de niños afirman que no saben que es la gimnasia formativa, mientras que el otro 37% dicen que sí.

Los niños no saben de la gimnasia formativa.

9.- ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 55: La enseñanza de la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Videos	0	0%
Colchonetas	40	50%
Ulas	40	50%
Ninguno	0	0%
Otros	0	0%
TOTAL	42	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

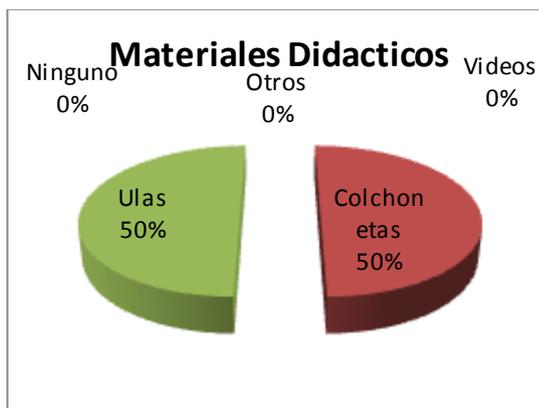


Gráfico No. 52: Materiales Didácticos

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

El 50% niños afirman que utilizan la colchoneta, el 50% Ulas, el 0% dicen ningún material él 0 % ninguno, el 0% videos.

La gráfica nos indica que el docente de Cultura Física utiliza la colchoneta y las ulas mientras explica su clase.

10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase?

Tabla No. 56: Enseñanza de la Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Si	0	0%
No	40	100%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 53: Enseñanza del deporte de Cultura Física

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 100% de niños que si le entienden al profesor de Cultura Física.

Un gran porcentajes de niños afirman que si le entienden durante la clase al Profesor de Cultura Física.

11.- ¿Realiza un calentamiento antes de comenzar hacer ejercicio de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 57: Calentamiento y Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	40	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 54: Calentamiento y Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION

La gráfica muestra un 100% de niños que dicen que siempre realizan un calentamiento antes de hacer ejercicio, el 0% dicen a veces y el 0% nunca.

La gráfica muestra que siempre se realiza un calentamiento antes de realizar la clase de Cultura Física.

12.- ¿Le gusta recibir clases de Gimnasia Formativa?

Tabla No. 58: Clases de Gimnasia Formativa

OPCIONES		PORCENTAJE
Siempre	1	2%
A veces	39	98%
Nunca	0	0%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

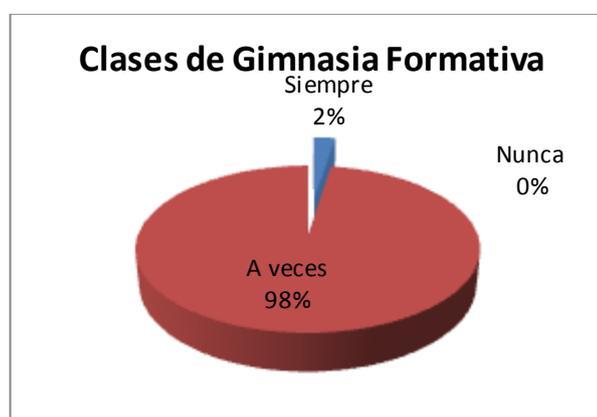


Gráfico No. 55: Clases de Gimnasia Formativa

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 1% de niños siempre les gusta recibir clases de gimnasia formativa, el 98% a veces y el 0% nunca.

La gráfica nos afirma que a los niños raras veces les gusta recibir gimnasia formativa en las horas clase de Cultura Física.

13.- ¿Al recibir las clases de Gimnasia Formativa cómo te sientes?

Tabla No. 59: Estados de Ánimo

OPCIONES		PORCENTAJE
Motivados	40	34%
Alegres	40	33%
Tristes	0	0%
Activos	40	33%
TOTAL	120	100%

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta



Gráfico No. 56: Estado de Ánimo

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACION

El 33% de niños se sienten alegres al recibir clases de gimnasia formativa, el 0% tristes, el 33% activos y el 34% motivados.

La gráfica nos muestra un alto grado de niños que se sienten bien al recibir gimnasia formativa en la hora de Cultura Física”.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Planteamiento de la Hipótesis.

Ho: ‘‘La Gimnasia Formativa **no** incide en el Desarrollo de Habilidades Motrices en los niños del tercer y cuarto año ‘‘A’’ y ‘‘B’’ de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua’’.

H1: ‘‘La Gimnasia Formativa incide en el Desarrollo de Habilidades Motrices en los niños del tercer y cuarto año ‘‘A’’ y ‘‘B’’ de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua’’.

4.2.3. Selección del nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0.05$

4.2.4. Descripción de la población

Se trabajará con toda la muestra que es 160 personas del 3er y 4to año ‘‘A’’ y ‘‘B’’ de educación básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez; a quienes se aplicó un cuestionario sobre la actividad que contiene dos categorías.

4.2.5. Especialización del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4x2 utilizaremos la fórmula:

PRUEBA DEL CHI CUADRADO.

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

donde:

X^2 = Chi cuadrado.

Σ = sumatoria

O = Datos observados

E = Datos esperados.

4.2.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinaremos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

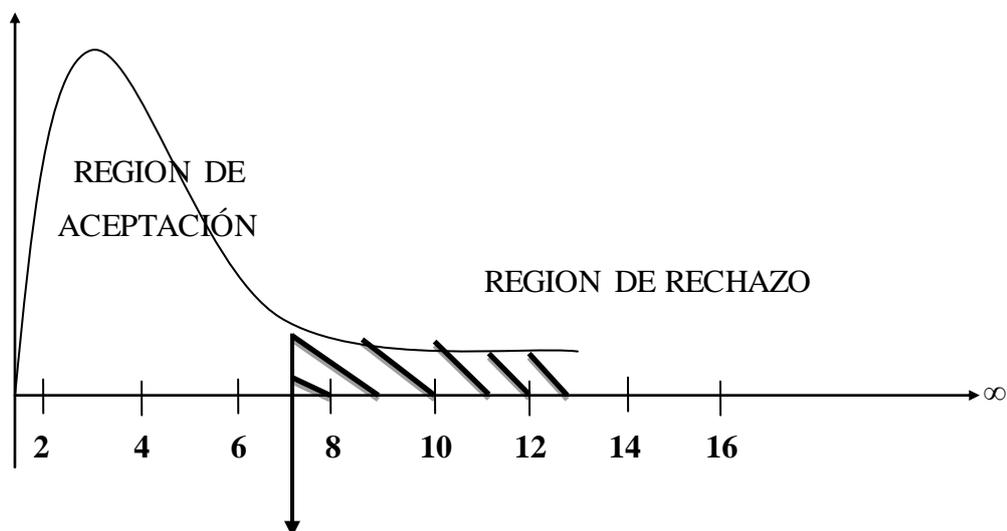
$$g l = (f-1) (c-1)$$

$$g l = (4-1) (2-1)$$

$$g l = 4-1 = 3$$

Entonces con 3 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla de x^2 el valor de 7.815 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 7.815 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7.82.

La representación gráfica sería:



4.2.7. Recolección de datos y cálculo de los estudiantes

Tabla: Frecuencias Observadas

Tabla 60: Frecuencias Observadas

PREGUNTA	SI	NO	Subtotal
1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?	40	0	40
2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?	28	12	40
8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?	6	34	40
10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase	0	40	40
Subtotal	74	86	160

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo
Fuente: Encuesta

Tabla 61: Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	SI	NO	Subtotal
1.- ¿Le gusta hacer ejercicio?	18.5	21.5	40
2.- ¿Eres hábil para realizar cualquier deporte?	18.5	21.5	40
8.- ¿Sabe que es Gimnasia Formativa?	18.5	21.5	40
10.- ¿Entiende al profesor de Cultura Física al explicar la clase	18.5	21.5	40
Subtotal	74	86	160

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

Fuente: Encuesta.

Cálculo del X² Calculado

O	E	O - E	(O - E)²	(O - E)² / E
40	18.5	21.5	462.25	24.986
0	21.5	-21.5	462.5	21.5
28	18.5	9.5	90.25	4.878
12	21.5	-9.5	90.25	4.197
6	18.5	-12.5	156.25	8.445
34	21.5	12.5	156.25	7.267
0	18.5	-18.5	342.25	18.5
40	21.5	18.5	342.25	15.91
160	160			105.683

Elaborado por: David Guevara

4.2.8 Decisión Final

Para 3 grado de libertad a un nivel de 0.05 se obtiene en la tabla 7.825 y como el valor del chi cuadrado es 105.683 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice **H1**: "La Gimnasia Formativa incide en el Desarrollo de Habilidades Motrices en los niños del tercer y cuarto año "A" y "B" de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua".

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- La Gimnasia Formativa en la actualidad tiene un bajo índice en el Instituto Superior Experimental Luis A. Martínez ya que ésta no se le toma con la importancia debida en las horas de Cultura Física, provocando en los niños un déficit en sus habilidades motrices básicas consecuencia que se da mientras siguen avanzando de edad y a su vez delimitando sus capacidades en otros deportes.
- La Gimnasia Formativa es una materia importante en el desarrollo de habilidades motrices ya que mediante esta disciplina deportiva el niño desde tempranas edades empieza a conocerse a sí mismo en habilidades y destrezas y a su entorno en general además también es base para el mejor desenvolvimiento en otros deportes o actividades físicas.
- El deporte de mayor aprendizaje en ITSELAM es el Fútbol y Básquet ya que son deportes de gran competitividad a nivel mundial en el Ecuador y en la Provincia de Tungurahua dejando a un lado a la gimnasia formativa desde tempranas edades estos deportes son inculcados en los niños ya que no hay docentes especializadas en esta materia.
- Es necesario que los docentes de Cultura Física del ITSELAM se preocupen por actualizar sus conocimientos en esta materia por lo que los resultados vistos en las encuestas realizadas a los niños ellos afirman no recibir Gimnasia

Formativa en forma constante y otros en cambio no recibir nunca; además también de dar prioridad solo a algunos deportes durante el año lectivo.

- De lo anteriormente mencionado se confirmó la poca importancia de la gimnasia formativa en el ITSELAM ya que los docentes no se han preocupado por actualizar sus conocimientos en esta materia, la prioridad a otros deportes además también el no tener en su planificación anual y de clase esta disciplina podemos deducir que los niños tienen un déficit en sus habilidades motrices.

5.2. RECOMENDACIONES

- Inculcar fuertemente la Gimnasia Formativa en ITSELAM utilizando buena metodología, juegos recreativos, motivaciones realizando una buena clase individual y colectiva de esta manera despertará el interés en los niños por la materia y hacia el deporte en sí de gimnasia formativa y poder darle la importancia o relevancia que esta tiene.
- Los niños por su naturaleza a la edad de 8 y 9 años tienen una excelente flexibilidad, por lo que sería importante inculcar fuertemente la Gimnasia Formativa en ellos de esta manera se ayudaría a mejorar las habilidades motrices además también se obtendrán excelentes resultados al momento de practicar otros deportes a también será un logro para la institución por su calidad de enseñanza.
- Implementar adecuadamente la materia de Gimnasia Formativa en la planificación anual y de clase del ITSELAM y concientizar que esta ayuda a los niños en sus habilidades motrices base para el desenvolvimiento en otros deportes sin dejar a un lado también a los demás deportes como el Fútbol, Básquet, Vóley entre otros que son también importantes.
- La base de una buena calidad de enseñanza está en los docentes; si hablamos de Cultura Física es importante estar actualizados o al día en los deportes y su metodología ya que al estar tratando con niños es probable delimitar sus capacidades que no debería ser así mientras que si el docente sabe lo que

explica y motivar en sus clases podrá mejorar estas habilidades en los niños y tener excelentes deportistas.

- Elaborar la Guía-Didáctica Aprendizaje para inculcar, incentivar la gimnasia formativa además también de motivar al niño con actividades recreativas relacionadas con la gimnasia formativa de esta manera será una forma de enseñanza entretenida de esta manera se irá mejorando las habilidades motrices además también de ser un instrumento para el docente y su clase, por lo que se sugiere su implementación.

CAPITULO 6

LA PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Tema: GUÍA DIDÁCTICA – APRENDIZAJE PARA LA ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA FORMATIVA PARA LOS NIÑOS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO EXPERIMENTAL LUIS A. MARTÍNEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2012 -MARZO 2013.

Autor: Víctor David Guevara Hidalgo.

Tutor: Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire.

Fecha: Octubre 2012-Marzo2013.

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

De lo anteriormente mencionado se confirmó la poca importancia de la gimnasia formativa en el ITSELAM ya que los docentes no se han preocupado por actualizar sus conocimientos en esta materia, la prioridad a otros deportes además también el no tener en su planificación anual y de clase esta disciplina podemos deducir que los niños tienen un déficit en sus habilidades motrices.

Elaborar la Guía-Didáctica Aprendizaje para inculcar, incentivar la gimnasia formativa además también de motivar al niño con actividades recreativas relacionadas con la gimnasia formativa de esta manera será una forma de enseñanza entretenida de esta manera se irá mejorando las habilidades motrices además también de ser un instrumento para el docente y su clase, por lo que se sugiere su implementación.

6.3. JUSTIFICACIÓN

La importancia de esta Guía - Didáctica Aprendizaje de Gimnasia Formativa es actualizar los conocimientos del docente de Cultura Física para poder entenderlos y aplicarlos a la enseñanza de sus estudiantes quienes a la vez son los interesados ya que mediante esta Guía-Didáctica Aprendizaje ellos podrán desarrollar correctamente sus habilidades motrices y también para el ITSTELAM mejorar su calidad de educación.

Dentro del proceso de aprendizaje no se aplica a los beneficiarios la gimnasia formativa en lo referente a las habilidades Motrices.- Por lo que es importante crear una guía didáctica para la enseñanza para docentes y estudiantes acerca de la gimnasia formativa para que de esta manera se ayude a mejorar las habilidades motrices en los niños del ITSTELAM.

La siguiente Guía - Didáctica Aprendizaje es original ya que fue elaborada por mí y no existe alguna copia de algún otro autor fue factible de realizarla ya que se contó con muchas fuentes de información actualizado de algunos autores en Internet aparte también de poder ejecutarla en la institución se tuvo el apoyo de los docentes y de las autoridades pertinentes para poder ejecutarla.

La guía Didáctica Aprendizaje es de gran utilidad para los docentes, niños y en si para el ITSELAM ya que es un aporte que contiene información actualizada recopilada de algunos autores además también de el gran apoyo que tiene el

internet para que sea un instrumento fácil de explicar con esto se mejorará la calidad de educación además también en los niños desarrollará de forma adecuada sus habilidades motrices.

Es factible de realizar ya que no es un trabajo muy duro además que se cuenta con varias fuentes de información como internet y biblioteca donde se halla una gran cantidad de información que se ha sido analizada para su estructuración en la Guía Didáctica- Aprendizaje de Gimnasia Formativa además también de prescindir con la ayuda del Director y Maestros de Cultura Física para su puesta en práctica con los niños del ITSELAM

Este trabajo despertará el interés en las autoridades del ITSELAM también en los docentes de cultura física y niños ya que es un material novedoso, actualizado y didáctico que facilitará la enseñanza de la Gimnasia Formativa además también de ayudar a desarrollar en cada actividad física habilidades motrices en los niños.

6.4.ÁRBOL DE OBJETIVOS

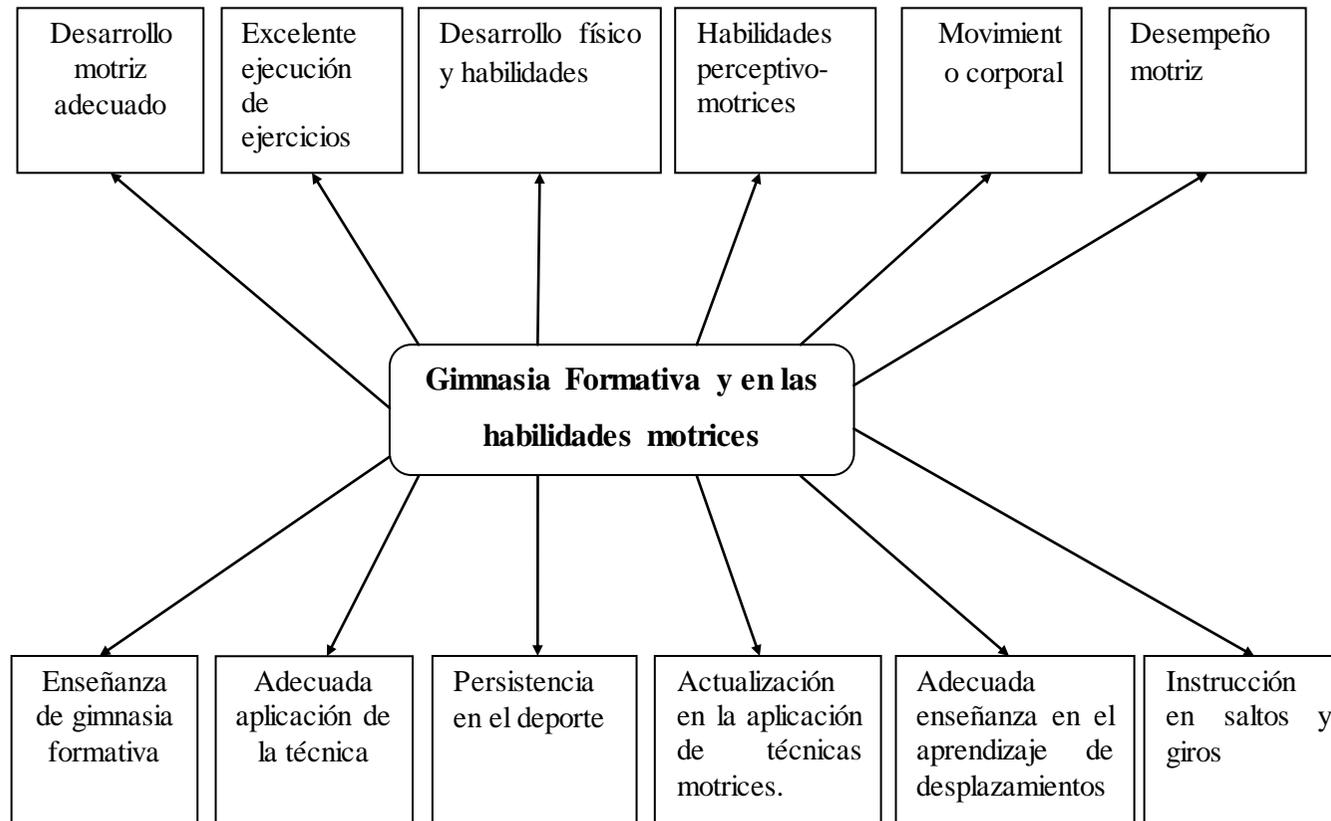


Gráfico No. 57: Árbol de Objetivos
Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. Objetivo General

Guía Didáctica – Aprendizaje para la enseñanza de la Gimnasia Formativa para los niños del Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis a. Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua durante el periodo Septiembre 2012 - Marzo 2013.

6.5.2. Objetivo Especifico

Levantar información concerniente a una guía didáctica-aprendizaje de gimnasia formativa.

Determinar el contenido de la guía didáctica-aprendizaje para una adecuada aplicación de la técnica.

Aplicar guía didáctica a docentes y estudiantes en las canchas de ISTEAM para la mejor aplicación y actualización de técnicas motrices de la Gimnasia Formativa.

6.6. MATRIZ DE INVOLUCRADOS

Tabla No. 62: Matriz de Involucrados

GRUPOS	INTERES	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
.Honorable Consejo .Autoridades	Incremento de la población estudiantil del Instituto	No integración de la comunidad educativa	Infraestructura Presupuesto Recurso Humano	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria

.Docentes .Padres de familia .Estudiantes Sociedad	Prestigio y trascendencia del Establecimiento Educativo	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano Aporte Económico	Constitución
.Administrativos .Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano	Mandato 8

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

6.7. LÍNEA BASE

Variable Externa

Ubicación Geográfica

Cantón Ambato.- El Cantón Ambato pertenece a la Provincia de Tungurahua, se encuentra en el centro de la sierra del Ecuador.- Ambato tiene una superficie: 1200 km² aproximadamente. Su población es de 338.728 habitantes (proyección 2009)

Recopilado de:

http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/Cant%C3%B3n%20Ambato.pdf



La provincia es administrada por el Gobierno Provincial de Tungurahua desde su capital, la ciudad de Ambato. La provincia de Tungurahua se divide en 9 cantones:

	Cantón	Pob. (2010)	Área (km ²)	Cabecera Cantonal
	Ambato	329.856	1.009	Ambato
	Baños	20.018	1.065	Baños
	Cevallos	8.163	19	Cevallos
	Mocha	6.777	86	Mocha
	Patate	13.497	315	Patate
	Pelileo	56.573	202	Pelileo
	Píllaro	38.357	443	Píllaro
	Quero	11.544	173	Quero
	Tisaleo	12.137	59	Tisaleo

Economía

La economía de la provincia gira en torno a Ambato. La economía rural se centra en la agricultura y ganadería.

Industria

De calzado, cuero, confecciones, textil, vestido, muebles, productos químicos, alimentos y bebidas. la metalmecánica y además el turismo rural que es lomas significativo con las diversa culturas indígenas que encontramos como los salasacas, pilahuinas, chibuleos, quisapinchas, tambolomas, santa rosas, los de San Fernando de pasa y los de Ambatillo.

Agricultura

La zona rural de Tungurahua posee grandes extensiones agrícolas, y estos productos son usados principalmente para el consumo nacional. Los principales cultivos son: trigo, cebada, maíz, papas, avena, tomates y cebolla.

Ganadería

Después de la agricultura, es una de las actividades principales del sector rural, la mayoría de ganado es: vacuno, porcino, caballar, ovino y caprino.

Turismo

Atractivos Turísticos

Jardín Botánico Atocha La Liria con 14 hectáreas de extensión (Ambato)

La casa histórica Martínez-Holguín (Ambato)

Parque Provincial de La familia. (Ambato)

Balnearios de Aguájan, "El peñón del Río", caminos ecológicos (Ambato)

Pinllo (Ambato)

Ficoa (Ambato)

Iglesia la catedral (Ambato)

Iglesia de la Medalla Milagrosa (Ambato)

Iglesia la Merced (Ambato)

Quisapincha (Ambato)

Feria del Jean (Pelileo)

Feria en Salasaca (Pelileo)

Parque recreacional la Moya (Pelileo)

Cascada de Junjun (Tisaleo)

Nevado Carihuairazo (Mocha).

Recopilado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Tungurahua

6.8. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Tabla No. 63: Matriz del Marco Lógica

MATRIZ DE MARCO LÓGICO:			
Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>Fin: Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.</p>	<p>Indicadores del fin:</p> <p>En Diciembre 2013 fomentar y transmitir a de la Institución “ITSELAM” la importancia de la gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades motrices en tempranas edades para que de esta manera</p>	<p>Medios del fin:</p> <p>Guía - Didáctica Aprendizaje de gimnasia formativa</p>	<p>Supuestos del fin</p> <p>Apoyo de la Institución y de los profesores del área de Cultura Física.</p>
<p>Propósito (objetivo general):</p> <p>Guía Didáctica – Aprendizaje para la enseñanza de la Gimnasia Formativa para los niños del Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis a. Martínez de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua durante el periodo septiembre 2012 -marzo 2013.</p>	<p>Indicadores del propósito:</p> <p>En Mayo 2013 fomentar y transmitir y desarrollar 160 niños que es el 100% del tercer y cuarto año paralelo “A” y “B” del ISTEAM la importancia de la gimnasia formativa en sus habilidades motrices.</p>	<p>Medios del propósito:</p> <p>En la práctica de la Cultura Física en horas clase.</p> <p>Competencias internas y externas.</p>	<p>Supuestos del propósito:</p> <p>Desinterés de las Autoridades, Docentes y estudiantes.</p> <p>Recursos Oportunos</p>

Provincia de Tungurahua			
Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación	Supuestos de Sustentabilidad
<p>Componentes/productos (resultados u objetivos específicos):</p> <p>1.- Levantar información concerniente a una guía didáctica de aprendizaje de gimnasia formativa.</p>	<p>Indicadores de componentes:</p> <p>Enero 2013 100% de información recopilada para editar</p>	<p>Medios de componentes:</p> <p>Diagnóstico de tesis</p> <p>Marco teórico</p> <p>Metodología</p>	<p>Supuestos de componentes</p> <p>Incumplimiento de lo planificado</p> <p>Existencia de recursos</p>
<p>2.- Diseño del contenido de la guía didáctica-aprendizaje para una adecuada aplicación de la técnica.</p> <p>3.- Aplicar guía didáctica a docentes y estudiantes en las canchas de ISTEAM para la mejor aplicación y actualización de técnicas motrices de la Gimnasia Formativa.</p>	<p>Enero 07-2013 esta lista la guía didáctica.</p> <p>Mayo 15-2013 se aplicara la propuesta de la guía didáctica-aprendizaje en el salón de profesores a las autoridades de la Institución "ITESLAM".</p>	<p>La Propuesta</p> <p>Guía- Didáctica Aprendizaje</p> <p>Anexo 5</p>	<p>Presupuesto</p> <p>Indiferencia de los Involucrados</p> <p>Indiferencia de las autoridades</p>

Actividades del Componente 1	Fecha:	Presupuesto	Medios de actividades:	Supuestos de actividades:
1.- Levantamiento de Información sobre para el diseño de la guía didáctica-aprendizaje.	01-07-2013.	\$30	Tesis	Indiferencia de los involucrados.
1.1 Clasificación de la información de la guía didáctica-aprendizaje	01- 13- 2013.	\$30	Guía Didáctica-Aprendizaje	Presupuesto Limitado
1.2 Organización de la Información de la guía didáctica-aprendizaje.	01-20-2013			
1.3 Diseño del contenido de la guía didáctica-aprendizaje	01-20-2013		Marco teórico de la propuesta	
Actividades del Componente 2	Fecha	Presupuesto		
1.- Levantamiento de la información correspondiente a la gimnasia formativa	Marzo 25	\$30	-Marco Teórico de la Propuesta	Borrador de la guía didáctica
Equipos:				
Un computador		\$60	_Exposición, fotografías	
Una cámara fotográfica SONY 10		\$900	_Fotografías	Pérdida de Información.
Un flash CS3 software		\$110	_Información, guía Didáctica-Aprendizaje	
Total	5-15-2013	\$1220		

Difusión y Socialización				
3.2.1. Charla con la Comunidad Educativa		\$100		Presupuesto Limitado
Comunicación al Rector para emitir oficios correspondientes			_ Agenda del Evento	
Salón de Profesores		\$30	_ Fecha del número del oficio.	
Proyector			_Fotografías, videos y la propuesta.	
Total		\$1350		

Elaborado por: Víctor David Guevara Hidalgo

6.9. MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA

6.9.1 Guía Didáctica-Aprendizaje de Gimnasia Formativa

Definición Guía

Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

Por ejemplo: “Antes de viajar a Londres, voy a comprar una guía de viaje para saber cuáles son los hoteles más económicos”, “¿Tienes una guía de transporte para prestarme? No sé cómo llegar al edificio municipal”, “La guía del tele trabajador sugiere contar con una conexión alternativa por si falla la principal y no puedes acceder a Internet”.

Guía Didáctica

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA

La guía didáctica es el instrumento (digital o impreso) con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso de los elementos y actividades que conforman la asignatura, incluyendo las actividades de aprendizaje y de estudio independiente de los contenidos de un curso.

- La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué, estudiar los contenidos de un curso, a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos generales y específicos, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados para cada unidad y tema.

CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA DIDÁCTICA

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.
- Define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:
 - Orientar la planificación de las lecciones.
 - Informar al alumno de lo que ha de lograr
 - Orientar la evaluación.

FUNCIONES BÁSICAS DE LA GUÍA DIDÁCTICA.

Orientación.

- Establece las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.

- Aclara en su desarrollo las dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Especifica en su contenido, la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

COMPONENTES ESTRUCTURALES DE LA GUÍA DIDÁCTICA

Índice.

En él debe consignarse todos los títulos, ya sean de 1º, 2º o 3º nivel, y su correspondiente página para que, como en cualquier texto, el destinatario pueda ubicarlos rápidamente.

Presentación.

Antecede al cuerpo del texto y permite al autor exponer el propósito general de su obra, orientar la lectura y hacer consideraciones previas que considere útiles para la comprensión de los contenidos de la guía.

Presentación de los Responsables del Curso.

Es deseable que el profesor coordinador, grupos de profesores y tutores presenten una breve descripción de su currículum, sus correos electrónicos y hasta sus teléfonos del trabajo, precisando perfil, nivel de estudios y tiempo de dedicación. Muchos profesores ofrecen su propia página web.

Perfil de Egreso

Tiene que ver con la pertinencia de los atributos del perfil de egreso de un determinado nivel (NMS, TSU, Licenciatura, Especialidad, Maestría o Doctorado) y programa de estudio o educativo, en particular, entre sus características principales están:

La capacidad de:

- a) aprender a aprender,
- b) aplicar los conocimientos en la práctica
- c) analizar y sintetizar,
- d) adaptarse a nuevas situaciones,
- e) generar nuevas ideas (creatividad),
- f) trabajar en equipos interdisciplinarios y/o multidisciplinarios,
- g) Auto gestionar el conocimiento,
- h) organizar y planificar.

- **Conocimientos:**

- a) básicos sobre el área de estudio,
- b) sobre el desempeño en la profesión,
- c) segundo idioma,
- d) culturales complementarios.

- **Habilidades de:**

- a) liderazgo,
- b) relaciones interpersonales,
- c) comunicación oral y escrita,
- d) manejo de la computadora,
- e) toma de decisiones,
- f) investigación y/o desarrollo,

- **Actitudes:**

- a) ética profesional (valores),
- b) crítica y autocrítica,
- c) diversidad y multiculturalidad.

Recopilado de: <http://definicion.de/guia/>

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Ejercicios de Gimnasia Formativa para mejorar el Equilibrio

1.-Carrera sobre el propio terreno y hacia delante.

Finalidad:

Coger seguridad y equilibrio en la carrera y reaccionar con rapidez al pasar de la carrera sobre el propio terreno a la carrera avanzando.

Objetivo Volitivo

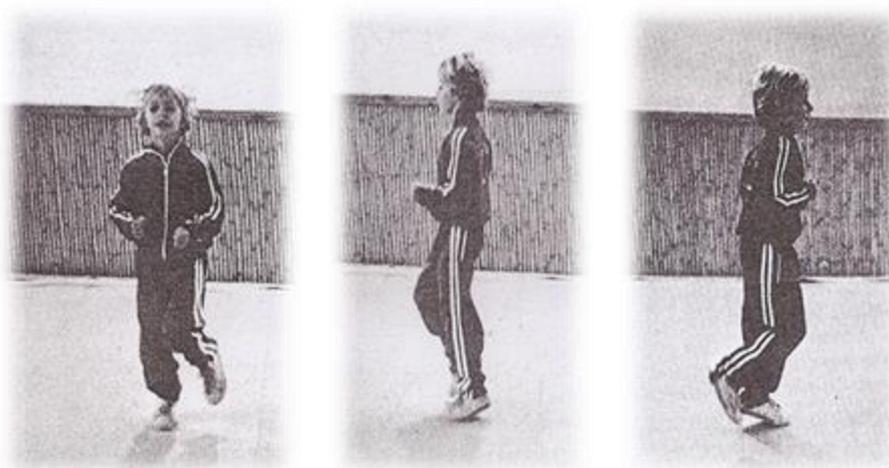
Inculca en el niño el respeto al trabajo individual.

Mejora el comportamiento ético.

Ejecución:

Correr sobre el propio terreno sin avanzar pero elevando las rodillas y efectuando la carrera con la técnica precisa.

Se ira alternando la carrera sobre el propio terreno con la carrera hacia delante, pasando de una a otra con gran rapidez.



Repeticiones:

De 4 a 6 veces, alternando.

Velocidad: De carrera suave.

Observaciones:

Se procurará ir corrigiendo la posición de los brazos en la carrera, así como la respiración para que los niños se vayan acostumbrando a correr con la técnica precisa.

2.- Con pies cerrados y brazos en cruz, elevación alternativa de rodillas.**Finalidad:**

Aumentar el sentido del equilibrio al disimular alternativamente la base de sustentación.

Objetivo Volitivo

Inculca en el niño el respeto al trabajo individual.

Lograr una cooperación con los niños.

Ejecución:

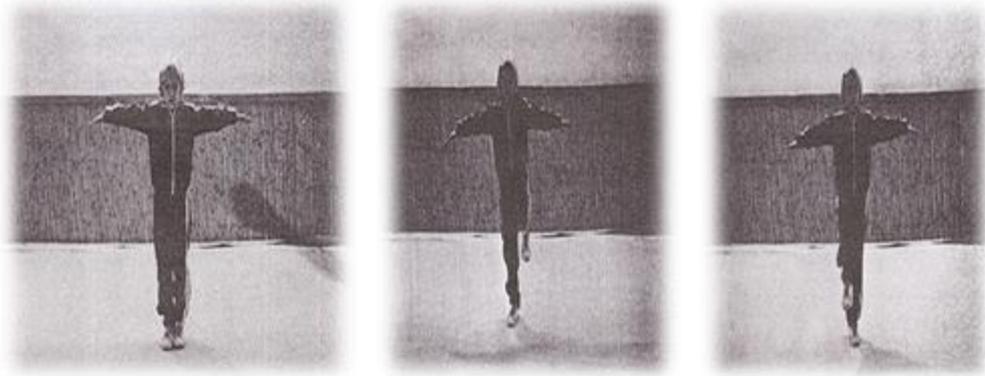
Posición de partida: Pies cerrados con brazos en cruz.

Primer Tiempo: Elevar la rodilla izquierda de tal forma que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo recto y una punta del pie apunte hacia el suelo.

Segundo tiempo: Descender la pierna izquierda a quedar otra vez en la posición de partida, es decir pies cerrados con brazos en cruz.

Tercer Tiempo: Elevar la rodilla derecha, de tal forma que muslo y pantorrilla formen un ángulo recto, quedando la punta del pie en dirección del suelo.

Cuarto Tiempo: Descender la rodilla a quedar otra vez en la posición de partida.



Repeticiones

De 4 a 6 veces con cada pierna

Velocidad:

Media o medio-lenta

Observaciones:

Al principio solo se preocupara que los niños mantengan el equilibrio, teniendo en cuenta que ese ejercicio es tanto más difícil cuanto más lentamente se ejecute. La respiración se hará normalmente sin tener en cuenta el ritmo ni la velocidad del ejercicio. A que el ejercicio se va controlando, deberá irse exigiendo cierta corrección en su ejecución, hasta que los niños lo realicen correctamente.

3.- Paso del puente

Consiste este ejercicio en pasar en asar en equilibrio en un banco, imaginando que es un puente muy estrecho.

Objetivo Volitivo

Lograr en el niño una perfección en la ejecución de los ejercicios.

Mejorar la lealtad e integridad en el niño.

Finalidad

La finalidad de este ejercicio es aumentar en el niño el sentido del equilibrio, dándole más confianza en sí mismo.

Ejecución

Colocando al niño frente al banco le indicaremos que suba y se coloque con los brazos en cruz andando sobre el con pasos largos y decididos.

Otra variante de este ejercicio (de ejecución más difícil) es hacerlo igualmente con los brazos en cruz, ero con elevación de rodillas, quedando de esta forma el equilibrio bastante disminuido al ser más larga la duración del apoyo sobre un solo pie.



Materiales

Un banco.

Observaciones

Ejercicio muy conveniente para los niños y que no ofrece ningún peligro. La dificultad del mismo puede irse aumentando a medida que o van ejecutando mejor. Una forma de progresión es pasarlo cada vez más de prisa. Otra hacerlo con elevación de rodillas, con elevación de piernas al frente, con elevación lateral de piernas. Otra forma de progresión es colocando el banco inclinado en lugar horizontal y aumentando cada vez más la inclinación del mismo.

Ejercicios de Gimnasia Formativa para mejorar la coordinación y reflejos

1.-Marcha adelante y atrás

Finalidad:

Acostumbrarse a andar correctamente, tanto hacia delante como hacia atrás.

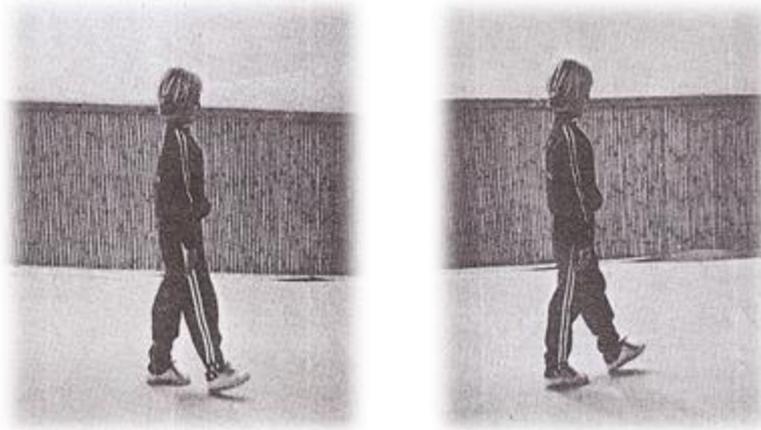
Objetivo Volitivo

Inculcar en el niño honestidad y deportividad.

Ejecución:

Marchar hacia delante con ritmo normal y respirando normalmente.

Marchar hacia atrás de vez en cuando, combinando la marcha adelante con la marcha atrás breves momentos.

**Repeticiones:**

La marcha durará de uno a dos o tres minutos.

Velocidad:

El ritmo de la marcha será normal, pero pudiéndola acelerar a acortar a voluntad del educador para que los niños estén pendientes del ejercicio y no se distraigan.

Observaciones:

Se procurara que vayan los niños un poco distancia para que al hacer la marcha atrás no se pisen los unos a los otros.

2.-Marcha Lateral**Finalidad:**

Acostumbrarse a andar lateralmente cruzando las piernas sin caerse hasta conseguir la máxima soltura.

Objetivo Volitivo

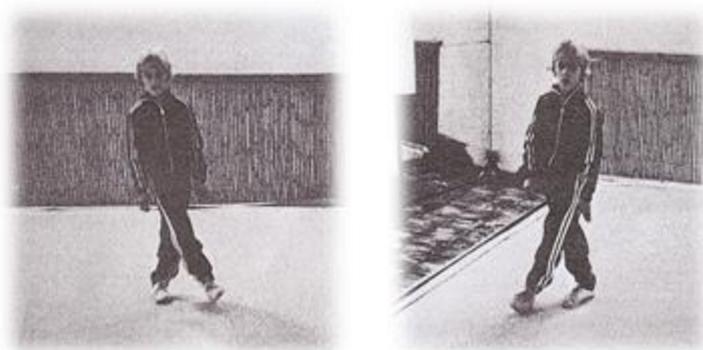
Inculcar en el niño honestidad y deportividad.

Ejecución:

Se iniciará primero la marcha hacia la izquierda y se irá cruzando la pierna derecha por delante de la izquierda.

A continuación y cuando se hayan andado lateralmente unos diez metros se marchará en sentido contrario, es decir, a la derecha.

Al marchar a la derecha se cruzaran la pierna izquierda por delante de la derecha.

**Repeticiones:**

De 4 a 6 cada lado.

Velocidad: Media.

Observaciones:

Se procurará que la marcha se haga correctamente, para lo cual al principio será necesario hacerlo más lentamente, hasta conseguir la técnica precisa, en cuyo momento se podrá hacer a la velocidad indicada e incluso a mayor velocidad.

3.- Paso de obstáculo

Consiste este juego en pasar por encima de varios bancos u obstáculos similares, primero con apoyo de los pies y una mano, luego apoyando solo los pies, después saltando con el apoyo de una mano y luego corriendo y saltando sin apoyo de ninguna clase.

Finalidad

Dotar al niño de seguridad con sus movimientos y coordinación en sus aptitudes. Al mismo tiempo se va a desarrollar en el niño el valor personal al ir superando ciertos obstáculos con un ligero riesgo.

Objetivo Volitivo

Observar la determinación del niño.

Determinar la habilidad y forma física del niño.

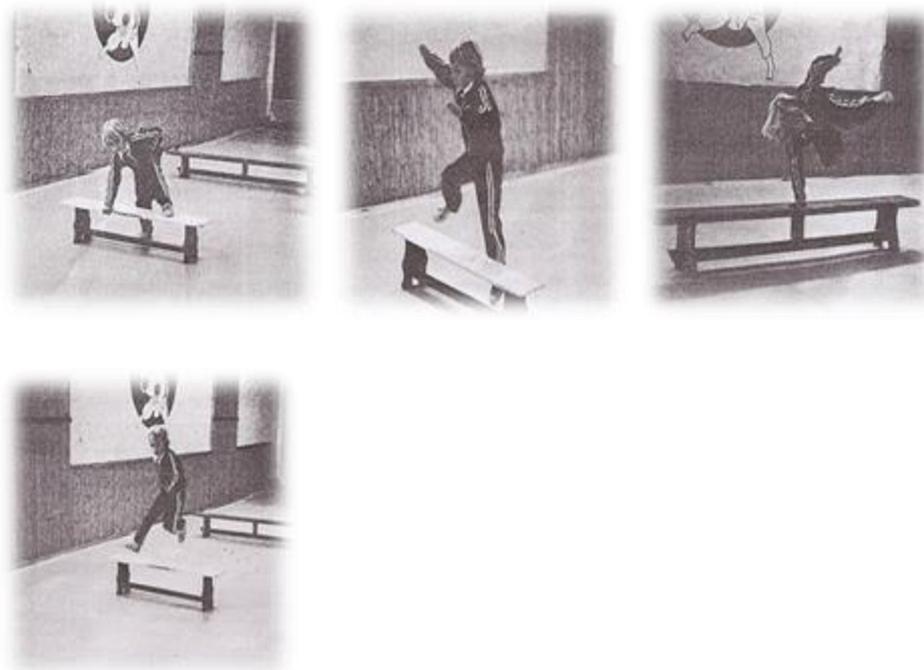
Lograr en el niño una perfección en la ejecución de los ejercicios.

Ejecución

Se coloca varios bancos atravesados y se hará pasar al niño primero apoyando una mano y los pies encima del banco.

Cuando domine perfectamente este ejercicio se hará pasar apoyando los pies en el banco y sin apoyo de manos. Más tarde se les hará pasar de salto con apoyo de una sola mano.

Y en vez que dominen esta fase pasaran los bancos corriendo y saltándolos sin apoyo de ninguna clase.



Materiales

Balones y bancos.

Observaciones

Estos ejercicios tendrán que hacerse con gran cuidado en la progresión, pues habrá niños que con gran rapidez pueden superarlos todos y otros que sentirán verdadero terror a hacer alguno. Con estos últimos habrá que extremar el cuidado y la preocupación para evitar que se hagan daño en cuyo caso sería contraproducente y mucho más difícil de conseguir resultados.

Sin embargo con paciencia y ayudándoles un poco perderán el temor y se conseguirá la progresión aunque más lentamente.

4.- Obstáculos combinados

Consiste este juego en combinar varios bancos alternativamente con sillas para saltar los primeros y pasar y asar por debajo de los segundos.

Finalidad

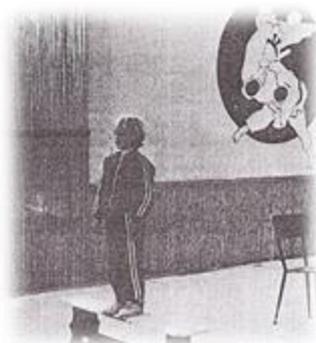
Aumentar la rapidez de reflejos de los niños combinando el cambio desde la posición de tendido a la de pie.

Objetivo Volitivo

Incentivar los nuevos y continuos desafíos en el niño.

Ejecución

Colocados alternativamente los bancos y las sillas se hará asar a los niños de uno en uno por debajo de las sillas y por encima de los bancos, aumentando progresivamente la velocidad del paso por encima o por debajo de cada obstáculo.



Materiales

Sillas y bancos.

Observaciones

Ejercicio sumamente fácil, pero su verdadera aplicación consiste en pasar con la misma rapidez desde la posición de tendido a la de pie y viceversa.

5.- El salto de los balones

Consiste este juego en saltar por encima de un balón o una pelota, cuando esta va a darnos en los pies. Ara realizar este juego necesitamos varias pelotas de diferentes tamaños.

Finalidad

Aumentar en el niño la rapidez de reflejos para conseguir su reacción fulminante en cualquier momento y por cualquier causa.

Objetivo Volitivo

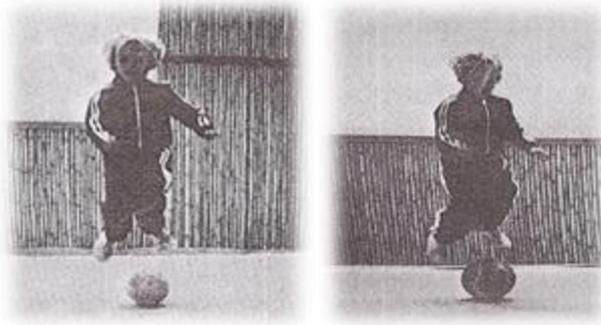
Lograr en el niño una participación no competitiva.

Incentivar el trabajo en grupo.

Ejecución

Se coloca a los niños en fila y el educador lanzara hacia ellos una pelota pequeña, la cual será saltada por el niño al que iba a tocar. Aquel niño que no la salte y le toque la pelota quedara eliminado del juego siguiendo el mismo hasta que quede un solo vencedor. Al principio se empleara una pelota pequeña y a medida que la salten se ira empleando otra mayor para conseguir que cada vez los saltos sean más elevados.





Materiales

Balones y pelotas.

Observaciones

Al principio será difícil mantener la atención de los niños pendientes del juego, pero en cuanto consigamos un vencedor y sea premiado con un caramelo o cualquier otra cosa inmediatamente conseguiremos hacernos con la atención de todos los niños.

Ejercicios de Gimnasia Formativa para mejorar el movimiento articular y elasticidad

1.- El lagarto

Consiste este ejercicio en pasar reptando por debajo de varias sillas desiguales, para que el niño se acostumbre a medir los espacios libres.

Finalidad

Acostumbrar al niño a reptar ejercitando sus músculos y articulando sin perder el contacto de su cuerpo con el suelo.

Objetivo Volitivo

Inculcar en el niño tolerancia, paciencia y humildad.

Ejecución

Colocado el niño tendido en el suelo frente a la primera silla, apoyará los codos y antebrazos en suelo flexionando las rodillas alternativamente se ira ayudando para avanzar por la impulsión de las mismas y la tracción de los antebrazos, como puede observarse en las figuras citadas anteriormente.



Materiales

Sillas.

Observaciones

Para hacer este ejercicio es conveniente contar con varias colchonetas o bien con un magnifico césped, para evitar que los niños se arrastren por el suelo. También puede emplearse suelo de madera o moqueta.

2.- Brazos en cruz y al frente con palmada.

Finalidad

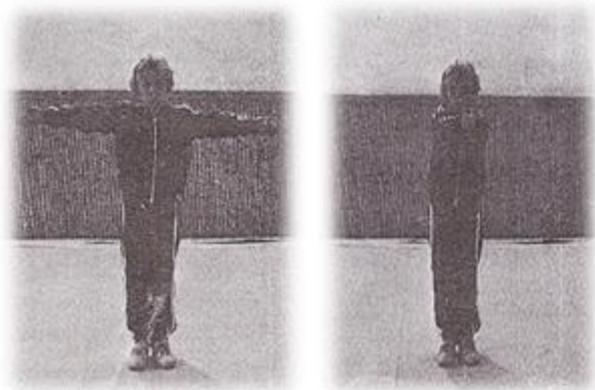
Movilizar la articulación del hombro y aumentar la elasticidad torácica.

Objetivo Volitivo

Inculcar el trabajo individual.

Ejecución

- a) Posición de partida: Firmes con brazos en cruz y palmadas al frente
- b) Primer tiempo: Llevar los brazos al frente dando una palmada y echando el aire por la boca
- c) Segundo tiempo: Volver a la posición de partida inspirando por la nariz.



Repeticiones

De 4 a 6

Velocidad

Media rápida

Observaciones

Es conveniente en este ejercicio combinar la respiración con el ritmo y hacer que los niños soplen con fuerza en la espiración para que se acostumbren y aprendan a respirar correctamente.

3.- Elevación de Brazos arriba y atrás

Finalidad

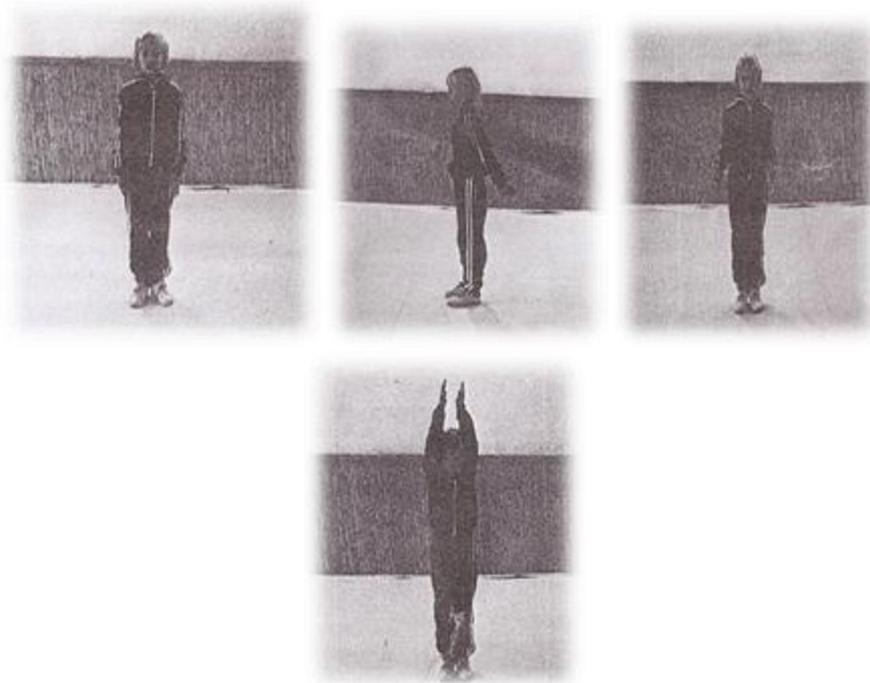
Dar movilidad a la articulación del hombro, aumentando al mismo tiempo la elasticidad torácica y la capacidad respiratoria. También corrige este ejercicio la cifosis y los hombros caídos y hacia adelante.

Objetivo Volitivo

Inculcar la integración entre los niños.

Ejecución

- a) Posición de partida: Firmes con los brazos a lo largo de los costados con manos estiradas
- b) Primer tiempo: Elevar los brazos arriba por delante del cuerpo y llevándolos paralelos.
- c) Segundo tiempo: Llevar los brazos atrás por el frente y permaneciendo paralelos durante todo su recorrido.



Repeticiones:

De 4 a 6

Velocidad

Medio rápido

Observaciones

Se procurara que los brazos llegue lo más arriba posible y que vayan paralelos tanto en la elevación como en el descenso. También se tendrá muy en cuenta la respiración, debiendo inspirar cuando los brazos suben, es decir, en el primer tiempo e inspirar cuando descienden (segundo tiempo). Es muy importante acompañar la respiración a los dos tiempos del ejercicio.

4.- Elevación de brazos al frente, arriba, en cruz y abajo.

Finalidad:

Aumentar el ritmo y la coordinación, así como la movilidad de la articulación del hombro (escápulo-humeral) y el aumento de la elasticidad torácica y capacidad pulmonar.

Objetivo Volitivo

Inculcar la integración entre los niños.

Promover la participación e imaginación del niño.

Ejecución:

Posición de Partida: Firmes con los brazos a lo largo de los costados.

Primer Tiempo: Elevar los brazos al frente llevándolos paralelos y con los dedos unidos y estirados.

Segundo Tiempo: Elevar los brazos arriba siguiendo paralelos hasta conseguir su posición más elevada.

Tercer Tiempo: Pasar desde arriba, a la posición de brazos en cruz.

Cuarto Tiempo: Volver a la posición de partida con los hombros a lo largo de los costados y en posición de firmes.





Repeticiones:

De 4 a 6

Velocidad:

Rápida.

Observaciones:

No olvidar que es un ejercicio de brazos y por lo tanto son los brazos los únicos que se deben mover, quedando el resto del cuerpo completamente inmóvil y en correcta posición.

5.- Flexión y Extensión de Piernas

Finalidad

Dar movilidad a las articulaciones del tobillo, rodilla y cabeza, reforzándolas y tonificar los músculos de la parte anterior del muslo (cuádriceps) principalmente.

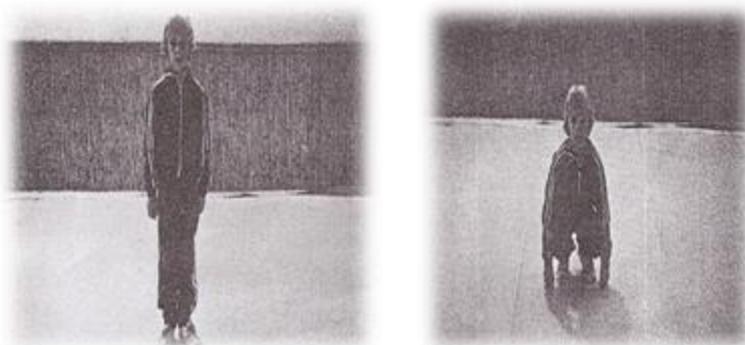
Objetivo Volitivo

Mejorar el trabajo individual en el niño.

Promover la participación e imaginación del niño.

Ejecución

- a) Posición de partida: Colocando en posición de firmes
- b) Primer tiempo: flexionar las rodillas hasta casi sentarse en los talones, y a tocar con las manos semi-cerradas en el suelo. La flexión de piernas se hará sobre la punta de los pies. La cabeza y el tronco se mantendrán erguidos como.
- c) Segundo tiempo: volver a la posición de partida.



Repeticiones

De 4 a 6

Velocidad

Media

Observaciones

Se procurara que los niños mantengan cabeza y tronco erguidos en la ejecución del ejercicio. La respiración se hará de la siguiente manera: Al descender o

flexionar las piernas se espirara y al elevarse se inspirara. No olvidemos que la función respiratoria debe ser como un fuelle, al comprimir los pulmones (flexión) se debe inspirar o expulsar el aire y al extenderlos y ampliar su capacidad el aire debe penetrar en ellos (inspirar).

6.- Flexión y Extensión de Tronco

Con brazos arriba, flexión y extensión de tronco adelante y arriba.

Finalidad

Dar flexibilidad a la cintura y movilidad a la columna vertebral en el plano anteroposterior.- Este ejercicio corrige la lordosis o ensilladura lumbar.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

Ejecución

Posición de Partida: Firmes con los brazos a lo largo del cuerpo (a los costados).

Primer tiempo: Elevar los brazos arriba con las palmas de las manos al frente.

Segundo Tiempo: Flexionar el tronco adelante, hasta tocar con la punta de los dedos en los pies.

Repeticiones: 4 a 6.





Velocidad: Media.

Observaciones

Se procurara que la extensión de tronco arriba (Primer Tiempo) sea lo más correcta posible: Que los brazos queden completamente estirados, el tronco erguido y los pulmones llenos de aire, siendo el momento de detención muy pequeño; lo suficiente para llegar al límite correcto del movimiento.- Ya hemos indicado que al flexionar el tronco se expulsara el aire de los pulmones y al subir se inspirara con fuerza para llenarlos al máximo.

7.- Flexión Lateral del Tronco

Con piernas abiertas, flexión lateral de tronco.

Finalidad:

Dar movilidad a la cintura y a la columna vertebral en el plano lateral.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

Ejecución

Posición de Partida: Piernas abiertas con los brazos caídos a lo largo de los costados.

Primer Tiempo: Flexionar el tronco hacia la izquierda, resbalando la mano izquierda a lo largo de la pierna izquierda.

Segundo Tiempo: Flexionar el tronco al lado contrario (a la derecha).



Repeticiones:

De 4 a 6 cada lado.

Velocidad: Media.

Observaciones:

Al hacer este ejercicio se procurara no salirse del plano de los hombros, es decir, no echar los hombros adelante ni atrás en las flexiones laterales.

La respiración se acompaña los tiempos debiendo ser lo más profunda posible.-
En la flexión lateral tanto a un lado como a otro se llegara al límite máximo, pero sin perder la correcta ejecución del movimiento.

8.-Torsión de tronco con brazos cruzados adelante y atrás, y piernas abiertas.

Finalidad

Dar movilidad a la cintura a la columna vertebral en el plano horizontal.

Objetivo Volitivo

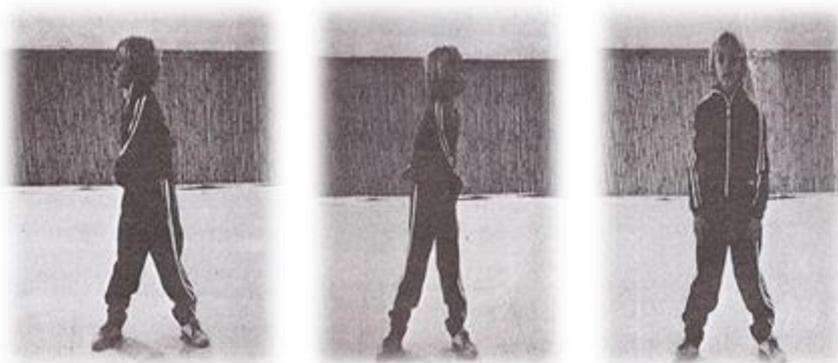
Mejorar la autonomía del niño.

Ejecución

Posición de Partida: Piernas abiertas con brazos a lo largo de los costados.

Primer Tiempo: Girar el tronco hacia la izquierda, llevando el brazo derecho por delante del cuerpo y el izquierdo por detrás, ambos a la altura de la cintura, como podemos observar en la

Segundo Tiempo: Volver el tronco hacia la derecha, llevando el brazo izquierdo cruzado por delante y el derecho cruzado por detrás y ambos a la cintura. Fig. 195.



Repeticiones:

De 4 a 6 cada lado.

Velocidad: Media.

Observaciones:

Se acompaña la respiración con los tiempos y se procurará que el tronco vaya derecho sin inclinarse a ningún lado; como si girarse sobre un eje vertical y este eje fuese la columna vertebral.

9.- Flexión de piernas con manos a las rodillas y elevación de talones.**Finalidad:**

Dar movilidad y robustecer a las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera. Dar elasticidad y tono principalmente al musculo cuádriceps.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

Determinar la participación del niño.

Ejecución:

Posición de partida: Firmes con los brazos a lo largo de los costados.

Primer Tiempo: Flexionar las piernas elevando los talones y apoyando las manos en las rodillas.

Segundo Tiempo: Volver a la posición de partida y continuar haciendo el ejercicio rítmicamente.



Repeticiones:

De 4 a 6.

Velocidad: Medio-Rápida.

Observaciones:

Llevar durante el ejercicio el tronco y la cabeza erguidos y conservar perfectamente el equilibrio. Al efectuar la flexión espirar y al subir inspirar.

10.- Con piernas abiertas y manos a las caderas giros de cabeza.

Finalidad:

Dar movilidad a la columna cervical en el plano horizontal, tonificando y dando elasticidad a los músculos del cuello.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

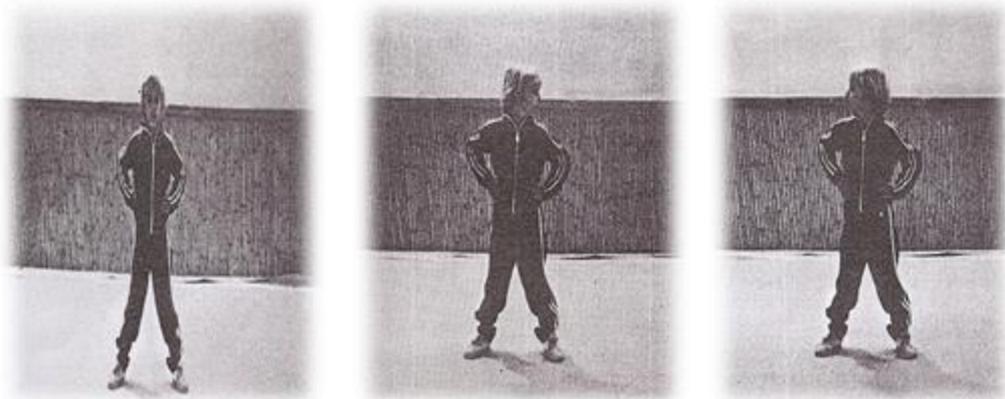
Inculcar la tolerancia en el niño.

Ejecución:

Posición de Partida: Piernas abiertas con manos a las caderas.

Primer Tiempo: Girar la cabeza hacia la izquierda, de tal forma que la barbilla quede en la línea de los hombros.

Segundo Tiempo: Volver a la derecha teniendo en cuenta lo dicho para el primer tiempo y continuar repitiendo el ejercicio el número dos veces indicado.



Repeticiones:

De 3 a 4 veces cada lado.

Velocidad: Media.

Observaciones:

Mantener todo el cuerpo quieto y localizar el ejercicio únicamente en el cuello, llegando en ambos lados al límite articular. Llevarla respiración rítmicamente con los tiempos.

11.- Con manos a las caderas y piernas abiertas, flexión de tronco adelante y arriba.

Finalidad:

Dar movilidad a la cintura y flexibilidad a la columna vertebral en la zona lumbar.
Corrige la lordosis.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

Inculcar la tolerancia en el niño.

Ejecución:

Posición de partida: Piernas abiertas con manos a las caderas.

Primer Tiempo: Flexión de tronco adelante, hasta llegar a la horizontal.

Segundo Tiempo: Volver a la posición de partida.



Repeticiones:

De 4 a 6

Velocidad: Media

Observaciones:

Mantener siempre la cabeza en prolongación del tronco, siendo la cintura la que únicamente interviene en la flexión del tronco. La respiración deberá hacerse de la siguiente manera: Al hacer la flexión se respirara y al volver a la posición de partida se inspirara, siguiendo el ritmo del ejercicio.

12.- Saltar sobre el propio terreno

Finalidad

Calentar el organismo ligeramente y conseguir un mayor ritmo cardiaco.

Objetivo Volitivo

Mejorar la autonomía del niño.

Inculcar la tolerancia en el niño.

Lograr una igualdad entre niños.

Ejecución

Colocados los niños en posición de firmes dar pequeños saltitos sobre las puntas de los pies, durante breve espacio de tiempo.



Repeticiones

Este ejercicio se repetirá varias veces dejando un breve intervalo de tiempo entre cada una. En tiempo frío se hará más repeticiones que en tiempo caluroso.

Velocidad

Ritmo rápido

Materiales

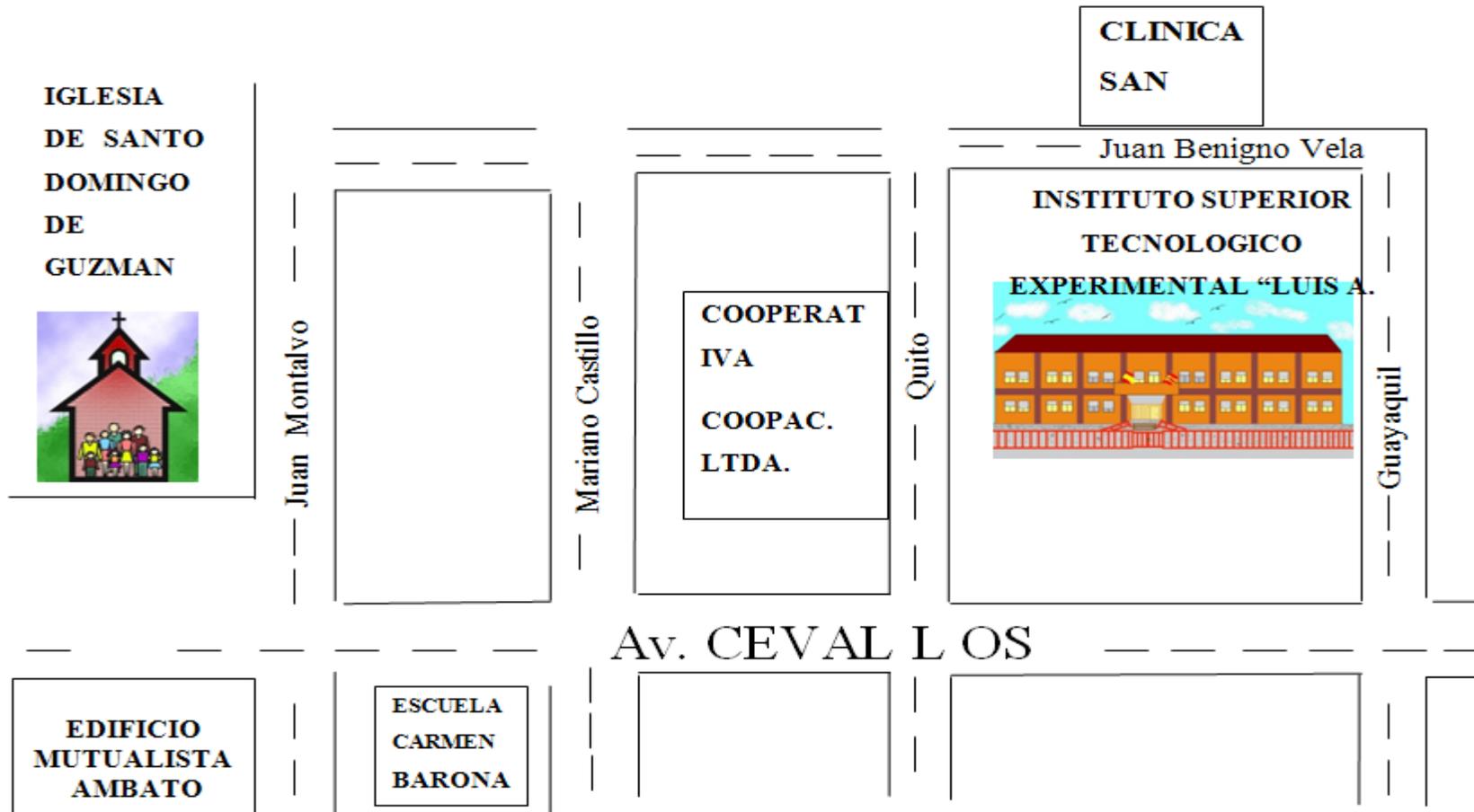
Cancha.

Observaciones

Se procura y se observara con atención que los niños den los botes sobre las puntas de los pies y nunca sobre los talones o todo el pie. También se les indicara que durante el ejercicio no contengan la respiración y respiren normalmente.

ANEXOS

ANEXO1: Croquis de la Ubicación del Instituto Tecnológico Superior Experimental Luis A. Martínez



ANEXO 2: Modelo de Encuesta

UNIVERSIDAD TECNICA AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTA No 1

F ECHA:

Dirigido a los estudiantes del tercer año de educación básica de la escuela “Luis a Martínez” de la ciudad de Ambato.

Tema: Gimnasia Formativa y habilidades motrices.

Objetivo: Levantar el información sobre el conocimiento básico de la gimnasia formativa.

Indicaciones Generales

Marque con una X lo que corresponda

CUESTIONARIO

1.- ¿Recibe usted clases de gimnasia formativa?

Siempre

Raras veces

Nunca

2.- ¿Sabe que es gimnasia formativa?

Si No

Indique.....
.....
.....

3.- ¿Con que materiales trabaja el profesor de Cultura Física durante la clase de gimnasia formativa?

Videos

Colchonetas

Ulas

Ninguno

Otros.....
.....

4.- ¿Entiende al profesor Cultura Física al explicar la clase?

Sí No

Porque.....
.....
.....

5.- ¿Realiza un calentamiento antes de comenzar hacer ejercicio de gimnasia formativa?

Siempre

A veces

Nunca

6.- ¿Le gusta recibir clases de gimnasia formativa?

Siempre

A veces

Nunca

7.- ¿Al recibir las clases gimnasia formativa cómo te sientes?

Motivados

Alegres

Triste

Activos

Otras

indique.....
.....

8.- ¿Le gusta hacer ejercicio?

Sí No

9.- ¿Es hábil para realizar cualquier deporte?

Si

No

10.- Indique porque realiza el deporte

Salud

Diversión

Profesión

11.- ¿Presenta algún impedimento para realizar ejercicios?

Discapacidad

Enfermedad

Otros Indique

cual.....
.....

12.- ¿En qué deportes se consideras más apto?

Futbol

Básquet

Vóley

Gimnasia

Ninguno

Otros.....

13.- ¿Cada cuánto realiza deporte?

Diario

Semanal

Mensual

Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO 3: MODELO DE ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TECNICA AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION**

CARRERA DE CULTURA FISICA

ENTREVISTA NO 1

FECHA:

Dirigido a: Freddy Ángel Morales Mayorga, docente de Cultura Física del ITSELAM de la ciudad de Ambato.

Tema: Gimnasia Formativa y Habilidades Motrices.

Investigador: David Guevara.

CUESTIONARIO

1.- ¿Está considerada en la planificación del periodo escolar en el área de Cultura Física la disciplina de gimnasia formativa?

Sí No

Cuántas

horas.....

.....

2.- ¿Conoce la importancia gimnasia formativa en la actualidad?

Sí No

¿Porqué?.....
.....
.....

3.- ¿Para qué sirve la gimnasia formativa en los niños?

Mejora su rendimiento físico

Ayuda a mejorar su desarrollo físico

Perfecciona sus Habilidades Motrices

4.- ¿Qué relación tiene la gimnasia formativa en el desarrollo de habilidades Motrices en los niños?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Explique 3 beneficios que brinda la gimnasia formativa en los niños?

.....
.....
.....
.....

6.- ¿Qué consecuencias cree usted que traería la falta de gimnasia formativa en los niños?

.....
.....
.....

.....
.....

7.- ¿Que habilidades despierta en la niño la gimnasia formativa?

Coordinación

Lateralidad

Orientación

Resistencia

Velocidad

Elasticidad

Otras.....
.....
.....

ANEXO 4: MODELO DE FICHA DE CAMPO

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION

CARRERA: DE CULTURA FISICA

Lugar: Instituto Superior Tecnológico Experimental Luis A. Martínez.

Fecha: 4 de Diciembre de 2012.

Curso: Cuarto grado A

Investigador: David Guevara.

Tema: Gimnasia Formativa y Habilidades Motrices

El día Martes 4 de Diciembre de 2012 a las 11 am se realizó la siguiente observación a los estudiantes del cuarto grado paralelo A al momento de realizar la clase de cultura física dándome cuenta que no tenían una buena preparación en sus habilidades motrices ya que mientras el profesor explicaba su clase pedía hacer unos ejercicios y no lo realizaban de una correcta manera me supuse que en los cursos inferior en los terceros no se les explico muy bien la clase de Gimnasia Formativa ya que esta es una base fundamental para los demás deportes y las consecuencias se ve mientras los niños siguen avanzando de edad además que se observó que la pedagogía del docente no era la indicada ya que el docente que se encarga de los niños de esta edad no es un docente de "Cultura Física" con esto concluyo esta ficha.





















BIBLIOGRAFÍA

BATALLA FLORES, Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000.

Este libro se utilizó para obtener información precisa de la tesis.

DINADER PROMEBEC, Diccionario de Educación Física, Deportes y Recreación, Editorial MEC. Quito-Ecuador.

Diccionario utilizado para entender términos desconocidos en la recolección de información.

GIRALDES, Miriano, La Gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia, Editorial Stadium SRL.

Este libro se utilizó como base científica de información para la tesis.

KOCH, Hacia una Ciencia en el Deporte, Editorial Kapelus, Buenos Aires – Argentina.

Este libro ayudó con conocimiento importante sobre las variables del problema.

LANGLADE, Alberto – Langlade, Nelly R. de, Teoría General de la Gimnasia, Editorial Stadium.

Este libro se utilizó como fundamento científico para la tesis.

LLEIXA ARRIBAS, Teresa, La educación Física de 3 a 8 años, Editorial Paidotribo, 2004.

Este libro fue utilizado para entender las variables del problema.

MARTÍNEZ DE HARO, Vicente, Educación física, Editorial Paidotribo, 2005.

Este libro fue utilizado para entender las variables del problema

MORALES MELERO, Ismael, Las Habilidades Motrices Básicas y sus juegos en la primaria, Editorial LULU Press, 2008.

Con este se utilizó como medio de conocimiento en la elaboración de la tesis.

OCÉANO, Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano.

Manual utilizado para entender términos referentes a las variables del problema.

VICIANA RODRÍGUEZ, Jesús, Planificar en Educación Física, Editorial INDE, 2002.

Se utilizó como medio de conocimiento científico para el investigador.

LINCOGRAFIA

(http://www.telefonica.net/web2/efjuancarlos/articulo_identidadEF.pdf).

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/512/CF-09.pdf?sequence=1>

<http://www.educacionfisica.com/filosofiaeducacionfisica.htm>

<http://gimnasiaformativa-gina.blogspot.com/2009/03/definicion-de-gimnasia-formativa-por.html>

<http://www.gimnasia.net/gimnasia-formativa/>

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasia.php#ixzz29t75IgwV>

<http://es.scribd.com/doc/27033755/Gimnasia-Deportiva>

<http://es.scribd.com/doc/27033755/Gimnasia-Deportiva>

http://www.gimnasiapur.org/disciplinas_general.html

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

<http://www.galfer.com.mx/universiada/Gimnasia.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_en_trampoline%C3%ADn

<http://es.wikipedia.org/wiki/Educacionfisica>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=454>

<http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Movimientos-Naturales-Del-Hombre/4015706.html>

<http://www.g-se.com/a/15/caminar-correr-y-saltar-movimientos-basicos-fundamentales-aplicados-a-todos-los-deportes.-sintesis-recopilativa-y-propuesta-de-desarrollo/>

<http://capacidades123.galeon.com/>

<http://es.scribd.com/doc/65941746/CONCEPTO-DE-CAPACIDADES-FISICAS-CONDICIONALES>

<http://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/Cant%C3%B3n%20Ambato.pdf

http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Tungurahua

<http://definicion.de/guia/>

<http://www.dipity.com/macrisca/Evolucion-de-la-Didactica-de-la-Educacion-Fisica/>