



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

## **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

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 RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

---

**AUTOR:** Cristian Ismael Esquivel Zambrano

**TUTOR:** Lic. Mg. Ángel Sailema

**Ambato – Ecuador**

**2013**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

En calidad de tutor del trabajo de Graduación sobre el tema:

“LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, presentado por el estudiante de pregrado en Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte del tribunal de grado, que el Honorable Concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudios y calificación.

**Ambato Septiembre, 2013**

**TUTOR**

---

Lic. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Dejo constancia de que el presente Informe del Trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada 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 vertidas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autor.

### **AUTOR**

.....

Cristian Ismael Esquivel Zambrano

**C.I. # 050261419-1**

## **EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, presentado por el Sr. ESQUIVEL ZAMBANO CRISTIAN ISMAEL egresado de la Carrera **CULTURA FÍSICA** promoción: 2011-2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

**Ambato, Septiembre 2013**

---

Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres

---

Lic. José Washington Jórdan Sánchez

---

Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los Derechos en líneas patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública además apruebo la reproducción de esta tesis dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando ésta de producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

**Ambato Septiembre 2013**

**AUTOR**

.....

Cristian Ismael Esquivel Zambrano

**C.I. # 050261419-1**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto de Tesis dedico de manera especial a Dios, a Aída Zambrano mi madre, a mi hermana, quienes me brindaron todo su apoyo, confianza y seguridad, siendo mi fortaleza en el fortuito camino hacia la superación de mis metas pedagógicas.

Cristian Esquivel

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud a Dios por darme la vida, a mi madre, a mi hermana, quienes me brindaron su tiempo, esfuerzo ya sea económico como moral siendo el pilar, en todas mis aspiraciones y mis metas, a la Universidad Técnica de Ambato magna institución educativa, al Mg. Angel Sailema Director de Tesis quien supo impartir sus sabios conocimientos en mi formación profesional, a mis maestros por su alegría transparencia de cristal con que me entregaron sus sabias enseñanzas.

Cristian

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## A. PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	iii
EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN: .....	iv
DERECHOS DE AUTOR .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xvii

## B. TEXTO:

INTRODUCCIÓN .....	1
--------------------	---

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación.....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico .....	6
1.2.3 Prognosis .....	6
1.2.4 Formulación del Problema .....	7



1.2.5 Preguntas Directrices .....	7
1.2.6 Unidades de Observación.....	8
1.2.7 Delimitación de la investigación.....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1 General .....	11
1.4.2 Específicos .....	12

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes investigativos .....	13
2.2 Fundamentación .....	14
2.2.1 Fundamentación Filosófica .....	14
2.2.2 Fundamentación axiológica .....	14
2.2.3 Fundamentación Epistemológica .....	15
2.2.4 Fundamentación Ontológica .....	15
2.2.5 Fundamentación Sociológica .....	16
2.3 Fundamentación legal .....	16
2.4. Categorías fundamentales .....	18
2.4.1. Red de Inclusiones Interrelacionados.....	18
2.4.2 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	19
2.4.3 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente .....	20
2.5 Fundamentación teórica .....	21
2.5.1 Variable Independiente .....	21
2.5.2 Variable dependiente.....	37

2.6 Hipótesis.....	52
2.7 Señalamiento de variables.....	52

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGIA**

3.1 Enfoque de la investigación .....	54
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	54
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	54
3.4 Población y muestra .....	55
3.4.1 Población.....	55
3.4.2 Muestra.....	55
3.6 Operacionalización de variables .....	57
3.6.1 Variable Independiente .....	57
3.6.2 Variable Dependiente: Coordinación motriz .....	58
3.7 Plan para la recolección de la información .....	59

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis de los resultados .....	60
4.1.1. Encuesta dirigida a los Estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio” .....	61
4.1.2 Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela “Modesto Villavicencio” .....	71
4.3 Verificación de hipótesis.....	81

4.3.1. Cálculo del CHI Cuadrado .....	81
4.3.2. Selección del CHI Cuadrado en Tablas .....	83
4.3.3. Análisis de CHI Cuadrado (Tablas) .....	84

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	86
5.2 Recomendaciones.....	87

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1. Datos informativos .....	88
6.1.1. Título:.....	88
6.1.2. Institución Ejecutora: Escuela “Modesto Villavicencio” .....	89
6.1.3. Beneficiarios: .....	89
6.1.4. Tiempo de Ejecución .....	89
6.1.5. Ubicación .....	89
6.1.6. Equipo Técnico Responsable .....	89
6.1.7. Presupuesto: .....	90
6.1.7.1. Talento Humano.....	90
6.2. Antecedentes de la propuesta .....	91
6.3. Justificación.....	92
6.4. Objetivos .....	92
6.4.1. Objetivo General .....	92

6.4.2. Objetivos Específicos.....	93
6.5. Análisis de factibilidad.....	93
6.5.1. Impacto de la propuesta .....	93
6.6. Fundamentación .....	93
6.6.1. Fundamentación científica .....	94
6.6. 2 Contenido de la propuesta.....	97
Evaluación.....	163
6.3. Administración.....	165
6.9. Previsión de la evaluación.....	166
BIBLIOGRAFÍA .....	169
ANEXOS .....	171

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra .....	55
Tabla 2 Variable Independiente: Gimnasia Rítmica .....	57
Tabla 3: Operacionalización de la variable dependiente.....	58
Tabla 4: Para la recolección de la información .....	59
Tabla 5 Te gusta practicar algún deporte .....	61
Tabla 6: Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica .....	62
Tabla 7: Te gusta danzar .....	63
Tabla 8: Expresas tus emociones a través del movimiento corporal. ....	64
Tabla 9: Tienes dificultad al moverte cuando bailas.....	65
Tabla 10: Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos. ....	66
Tabla 11: Si practicas la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos.....	67
Tabla 12: Eres ágil en tus movimientos con el cuerpo.....	68
Tabla 13: Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica .....	69
Tabla 14: Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz. ....	70
Tabla 15: A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte .....	71
Tabla 16: Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica..	72
Tabla 17: A los estudiantes les gusta danzar.....	73
Tabla 18: Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal .....	74
Tabla 19: Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música.....	75
Tabla 20: Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz .....	76
Tabla 21: Ejercitar a los niños y niñas mediante la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz. ....	77
Tabla 22: Los estudiantes demuestran agilidad en los movimientos corporales. .	78

Tabla 23: Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas. ....	79
Tabla 24: Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas ...	80
Tabla 25: Frecuencias Observadas.....	81
Tabla 26: Frecuencias Observadas.....	82
Tabla 27: Frecuencias Observadas.....	83
Tabla 28: Frecuencias Observadas.....	84
Tabla 29. Talento Humano.....	90
Tabla 30: Recursos Materiales.....	91
Tabla 31 Administración.....	165
Tabla 32: Cronograma Actividades-Tiempo.....	166
Tabla 33: Monitoreo y evaluación.....	167

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Relación Causa – Efecto .....	5
Gráfico 2. Organizador lógico de variables .....	18
Gráfico 3: Constelación de ideas variable Independiente .....	19
Gráfico 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	20
Gráfico 5: Practica Ud. Alguna actividad deportiva. ....	61
Gráfico 6: Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica .....	62
Gráfico 7: Te gusta realizar movimientos acompañados de música. ....	63
Gráfico 8: Expresas tus emociones a través del movimiento corporal. ....	64
Gráfico 9: Tienes dificultad al moverte cuando bailas.....	65
Gráfico 10: Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos. ....	66
Gráfico 11: Si practicaras la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos.....	67
Gráfico 12: Demuestra agilidad al realizar movimientos corporales.....	68
Gráfico 13: Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica .....	69
Gráfico 14 Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz. ....	70
Gráfico 15A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte.....	71
Gráfico 16: Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica. ....	72
Gráfico 18: Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal .....	74
Gráfico 19: Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música.....	75
Gráfico 20: Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz .....	76
Gráfico 21: La aplicación de la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz en los estudiantes. ....	77
Gráfico 22: En los movimientos corporales que realizan los estudiantes se evidencia coordinación motriz Elaborado por: Cristian Esquivel.....	78

Gráfico 23: Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas. ....	79
Gráfico 24: Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas. ...	80
Gráfico 25: Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.....	85



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

## CARRERA DE CULTURA FÍSICA

“LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

**Autor:** Esquivel Zambrano Cristian

**Tutor:** MSc. Ángel Sailema

### RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de mejorar la coordinación motriz mediante la aplicación de la gimnasia rítmica en los niños y niñas de la Escuela “Modesto Vilavicencio”, para lo cual se aplicó instrumentos que recogen información relevante para la comprobación de la hipótesis y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, la misma que permite a las autoridades, docentes y estudiantes reflexionen en el porqué de esta investigación y la factibilidad de la propuesta, este trabajo se considera significativo al evaluar los pasos de la gimnasia rítmica que utilizan los docentes en el desarrollo de la coordinación motriz con la finalidad de mejorar los movimientos corporales y que los contenidos y pasos en “La gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz” la misma que aplicada proporcionará coordinación del cuerpo para mejorar la marcha, saltos, bailes acorde a la música, además los docentes encargados de la enseñanza podrán contar con instrumentos de evaluación para utilizarlos convenientemente en el proceso educativo, es importante además que todos quienes conforman la institución educativa estén conscientes de que se debe conformar equipos que coordinen los movimientos corporales para mejorar la coordinación motora y se tenga presente que deben utilizar materiales e instrumentos que permitan descubrir y experimentar varios ejercicios que fortalezca su cuerpo adquiriendo nuevos conocimientos con diferentes actividades con la medición del docente como guía en la construcción de nuevos conocimientos tanto como en actividades de clase como en el desarrollo de la temática propuesta y puede servir de fuente de consulta a quien se interese en el tema.

**PALABRAS CLAVES:** Gimnasia rítmica, coordinación motriz, Expresión corporal, Movimientos, Música, Baile

## INTRODUCCIÓN

El tema desarrollado en el trabajo de investigación abarca las dos variables que son la variable independiente Gimnasia Rítmica y la variable dependiente Coordinación Motriz que son los parámetros investigados.

El proyecto de Investigación está estructurado de seis capítulos, los mismos que se detallan a continuación.

Capítulo I. El Problema, consta de; Tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes (subproblemas), delimitación del objeto de investigación, justificación, objetivo general y específicos.

Capítulo II. Marco Teórico contiene: Antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de las variables.

Capítulo III. Metodología, contiene: Modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de las variables, plan de recolección de información, plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV. Análisis e Interpretación de Resultados contiene: Análisis de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. Propuesta contiene: Datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, previsión de la evaluación; materiales de referencia, anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 Contextualización**

Hoy en día, la OMS informa que al menos un 60% de la población mundial no realiza actividades deportivas como: natación, baloncesto, atletismo, gimnasia rítmica, balonmano, judo, karate, y otras disciplinas, de acuerdo a investigaciones en 2012. La natación, gimnasia rítmica y deportiva entran en la clasificación de deportes completos que ayudan a un mejor nivel cardiovascular y pulmonar en el ser humano.

**Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992):** cataloga a la falta de coordinación motriz como Specific Developmental Disorder of Motor Function SDDMF (Trastorno evolutivo específico de la función motriz). Considerándola con estas denominaciones como patologías del desarrollo evolutivo que deben recibir la misma atención que cualquier otra dificultad que pueda presentarse en

las edades evolutivas, la misma que radican en su dependencia con la actividad física, mental y emocional.

América Latina aún no muestra presencia en Gimnasia dentro de los Juegos Olímpicos, teniendo Rusia, China y los Estados Unidos mayor trayectoria. La evolución ha sido lenta, lo que ha ocasionado que se dé prioridad a otras disciplinas. Entre los países sudamericanos que más destacan en Gimnasia son: Chile, Argentina y Colombia.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador detectó en 2010, según registros del Diario El Comercio, que el sedentarismo predispone al desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles, instaurándose desde tempranas edades y manteniéndose hasta la adultez. La escuela es el lugar idóneo para reforzar lo que se debería enseñar en los hogares, una forma o estilo de vida saludable. Relacionándolo con la variables género, edad y la condición de sobrepeso, obesidad y percentil igual o inferior al 85% de lo planteado por la OPS

Las provincias que más destacan en deporte en relación a medallas ganadas son las siguientes: Guayas 27%, Pichincha 25%, Manabí 16%, Tungurahua 9%, Cotopaxi 7% dejando distribuida la diferencia entre las 19 restantes. De acuerdo al informe del Ministro del Deporte Sr. Francisco Cevallos en entrevista a revista Estadio en mayo de 2010, Volumen 8.

**La provincia de Cotopaxi** tiene gran presencia en la disciplina de la gimnasia, es así que ha representado al país en diferentes ocasiones debido a su desempeño y medallas ganadas en la categoría de Cheerleading de la Federación Deportiva de Cotopaxi (FDC). Actualmente entrena a niños y niñas desde los 5 años, teniendo una asistencia de 36 en novatos y 38 en competencia. De acuerdo a datos proporcionados por el representante de la FDC. Sr. Freddy Torres.

El Ministerio del Deporte inicio con el objetivo de impulsar la práctica de deportes y actividades recreativas en toda la población, es decir, desde los más

pequeños hasta la tercera edad. En coordinación con el Ministerio de Trabajo se propuso a mediados de 2008, la realización de pausas activas en oficinas y puestos de trabajo por una duración de 10 minutos. El seguimiento no se ha ejecutado ni la permanencia de éste durante los años que han transcurrido, por lo que ha ocasionado mayores daños lumbares y tensionales debido a la suspensión.

**En la Unidad Educativa “Modesto Villavicencio”** del Barrio Patoa de Quevedo parroquia Pujilí, cantón Pujilí, institución que fue fundada en octubre de 1960 y cuenta con 53 años sirviendo a la comunidad.

Está dotada de 5 docentes, 3 de nómina que cubren los siete años de educación básica y son responsables de la enseñanza de la Cultura física dentro del Programa curricular implementado por el Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador, los mismos que carecen de información técnica y las destrezas que se requieren para esta disciplina, sumada a la edad que varía entre los 45 y 57 años, Los 2 docentes restantes imparten las áreas de manualidades e inglés respectivamente.

Actualmente es anexa al Instituto Belisario Quevedo del que recibe a dos practicantes a la semana durante cuatro meses, quienes ayudan con tareas lúdicas de corta duración sin incluir a la gimnasia rítmica como parte importante del desarrollo de los niños y niñas.

La coordinación motriz forma parte integral del desarrollo de los niños y niñas que junto con el deporte ayuda a un mejor desempeño en estudios, actividades cotidianas y salud, así lo expresó el Sr. Director Lcdo. Washington Rodríguez, en entrevista personal el lunes 18 de marzo de 2013; augurando que la Gimnasia pueda formar parte de la institución y de la vida de los infantes que allí se educan, pues en su mayoría no tienen fácil acceso a los beneficios de un gimnasio o de profesionales con este valioso conocimiento.

### Árbol de Problemas

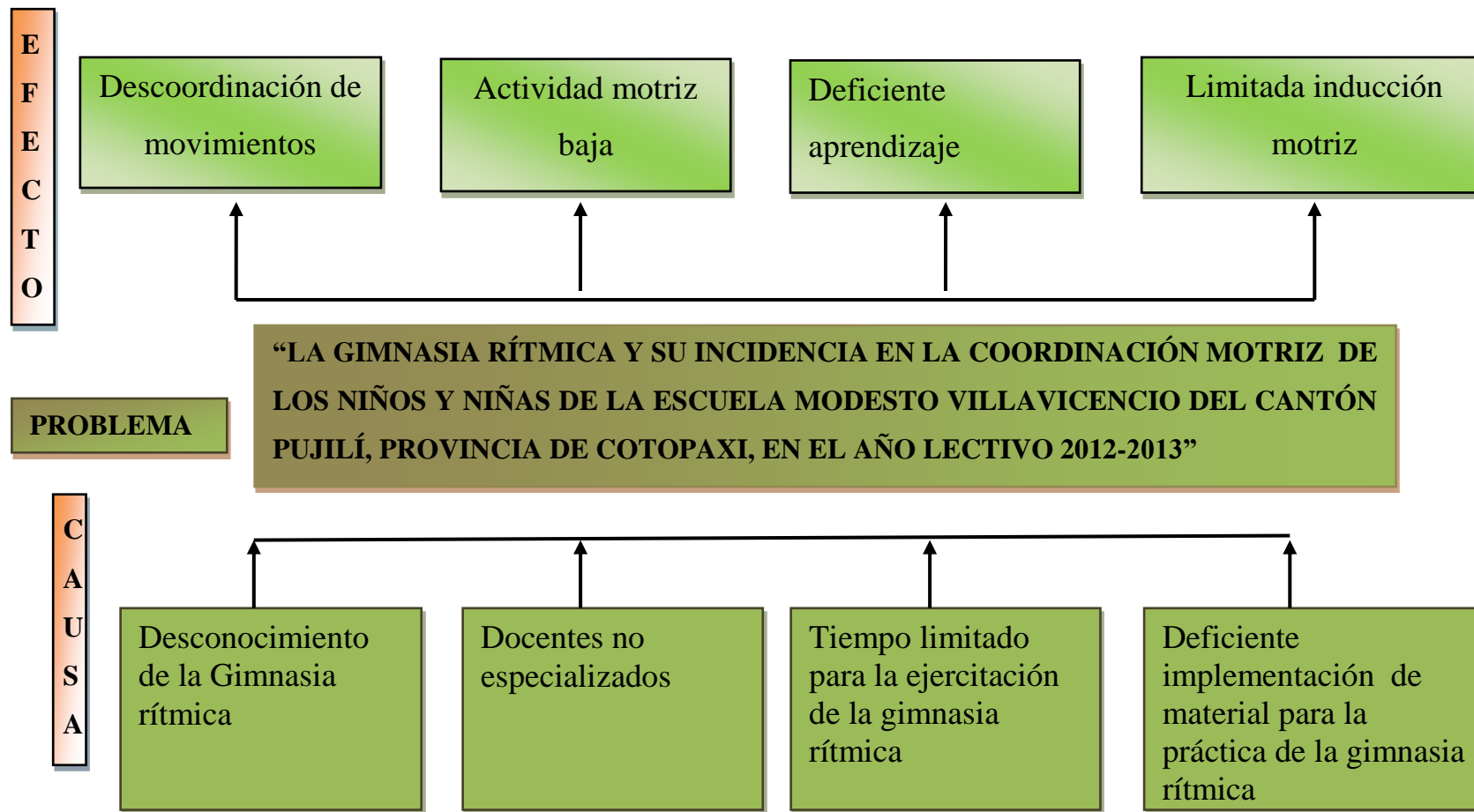


Gráfico 1: Relación Causa – Efecto  
Realizado por: Cristian ESQUIVEL

### **1.2.2 Análisis Crítico**

El desconocimiento de la Gimnasia rítmica en los docentes en la Escuela “Modesto Villavicencio”, ha ocasionado que los estudiantes presenten descoordinación en sus movimientos, pues los docentes realizan ejercicios de movimientos moderados y la práctica de algún deporte sin el calentamiento o entrenamiento requerido para evitar luxaciones o lesiones durante el desarrollo del mismo.

Los docentes no especializados en la práctica de la cultura física, no se han preocupado por la ejercitación de la gimnasia rítmica; lo que ha ocasionado una baja actividad motriz en los estudiantes y un escaso nivel de actividad lúdica entre los niños y niñas por lo que la coordinación motriz no es potencializada por lo que ocasiona un desequilibrio en su formación integral y conductual en la aceptación de la gimnasia como parte de las actividades diarias y sanas para su mejor desarrollo.

El tiempo limitado para la práctica de la gimnasia rítmica ha causado un deficiente aprendizaje referente a la gimnasia rítmica y sus beneficios en su salud en el estudiante; por lo que han optado por realizar juegos electrónicos, conversaciones electrónicas e incluso amistades por vía electrónica, dejando de lado la interrelación cara a cara que aporta salud social y emocional. Por otro lado la obesidad y sobrepeso también ataca a este segmento que ha caído en el efecto del sedentarismo.

La deficiente implementación de material para la práctica de la gimnasia rítmica ha generado una limitada inducción motriz, es así como se ha dado en los niños y niñas una prioridad a lo tecnológico, a través de los procesadores y/o internet, que ocasionan descuido en la práctica de deportes y actividades al aire libre, siendo un factor de riesgo en la salud de los niños y niñas que lo prefieren.

### **1.2.3 Prognosis**

De continuar el modelo tradicional inactivo de aprendizaje de la cultura física que poca importancia ha dado a la práctica de la gimnasia rítmica en la institución, las

escuelas y colegios no aportarán con nuevos talentos en el deporte y ocasionarán el rechazo de los niños y niñas a la actividad sana recreativa que genera la Cultura Física en sus diferentes disciplinas, principalmente hacia la gimnasia rítmica; por lo tanto los estudiantes de la escuela “Modesta Villavicencio” serán los principales afectados, pues no tendrán la oportunidad de practicar este deporte y lamentablemente la gimnasia rítmica solo estará encasillada en el estereotipo de los gimnasios privados y no tendrá la apertura para mostrar todo el abanico de opciones que tiene en el ámbito mundial y competitivo.

Al darse la atención que merece este estudio, considerando que la gimnasia rítmica es el principal emisor de alegría, espontaneidad, belleza del movimiento y liberación de sustancias tóxicas para el cuerpo, a la vez que da apertura a un mejor rendimiento emocional y sentimental en el ser humano; se estará contribuyendo en la formación de futuros deportistas profesionales que representen con altura a su cantón, provincia, país y por qué no a nivel internacional; de esta manera se beneficiará a los estudiantes, de la escuela Modesto Villavicencio quienes tendrán la oportunidad de soñar con ser uno de estos deportista dejando atrás, el sedentarismo y vicios que afecten a su salud.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿De qué manera incide la gimnasia rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.5 Preguntas Directrices**

- ¿Cuáles son los beneficios de la Gimnasia Rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?
- ¿Qué comprende la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?



- ¿Es posible proponer la elaboración de un mecanismo de solución para aplicar la gimnasia rítmica que desarrolle la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?

### **1.2.6 Unidades de Observación**

Las unidades de observación del presente trabajo investigativo fueron los siguientes:

- Niños y niñas de la escuela “Modesto Villavicencio”
- Personal docente de la escuela “Modesto Villavicencio”

### **1.2.7 Delimitación de la investigación**

**CAMPO:** Deporte

**ÁREA:** Cultura Física

**ASPECTO:** Gimnasia rítmica

**Delimitación Espacial** Escuela Modesto Villavicencio, barrio Patoa de Quevedo, parroquia Pujilí, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi

**Delimitación Temporal** Período 2012 - 2013.

**Unidades de Observación** Estudiantes de la escuela

## **1.3 JUSTIFICACIÓN**

Es parte importante de los estudios de investigación, el criterio que justifique las razones para que se lleve a cabo el proyecto planteado, por tal motivo, los siguientes aspectos aportan a su fortalecimiento y realización:

Es **Original** porque, no ha sido antes desarrollado, ya sea visto desde el análisis de la docencia en los efectos que se generan en la motricidad de los estudiantes o desde el enfoque de la Cultura física como el medio de transmitir belleza en el movimiento y

observación de las técnicas de la gimnasia rítmica o desde el punto de vista de las Ciencias de la Salud, como el mecanismo para aportar un mejor rendimiento cardiovascular y emocional de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del barrio Patoa de Quevedo, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi. La mayor parte de la zona es agrícola; en función de ello, se ha dado prioridad a programas y proyectos en beneficio de los agricultores, descuidando los aportes que se puede dar a los niños y niñas en mención

Desde su enfoque han desarrollado tesis y programas de sustentabilidad, por lo que, a pesar de que éstas variables han sido anteriormente motivo de estudio, no se debe menospreciar las características únicas que forman parte del tema sugerido, notándose que es la primera vez que se pretende aportar en el campo de la educación y de los educandos en una zona poco atendida por autoridades locales, municipales y nacionales.

Su **Importancia** radica en que es una investigación que se realiza con el propósito de minimizar los efectos de la desatención en la coordinación motriz para potencializarla a través de la Gimnasia rítmica, preservando la salud de los niños y niñas, siendo loable y de gran importancia para la comunidad en la que se desarrolla. De no ser así, se estaría demostrando que la visión y los valores éticos que proclama la Universidad Técnica de Ambato en la carrera de Cultura Física, no han penetrado en la formación integral del egresado, ya que la aplicación de lo aprendido, está en enseñar, compartir y mejorar la condición física, emocional y psicológica

Sobre todo, el pretender favorecer a un sector poco atendido como es el de la educación rural, en un barrio que la mayoría de su población desconoce la práctica de la gimnasia rítmica y en el que los docentes deben enseñar actividades lúdicas que desconocen la técnica y destrezas que desarrolla en un horario de trabajo de 8 horas en las que no se ha investigado la relación de la carga horaria con las exigencias del puesto de trabajo.

Es **factible** para su desarrollo porque la información de fuente primaria, es accesible, los docentes, padres de familia y estudiantes de la Escuela Modesto Villavicencio han mostrado interés y desean dar la colaboración para el desarrollo del tema; por otra parte, existe en las bibliotecas de la provincia como la de la Federación Deportiva de Cotopaxi, de la Escuela Politécnica de Ejército ESPE - Latacunga, y la de la Universidad Técnica de Ambato, trabajos con relación al tema sugerido. La provincia cuenta con entrenadores en el área de la Gimnasia rítmica, siendo factible acceder a entrevistas de expertos que continuamente se familiarizan esta disciplina.

Su **interés** radica en que a través de ésta investigación se dará a conocer la realidad de los niños y niñas que padecen impedimento y/o descuido en la motivación de su coordinación motriz y observar el aporte de conocimiento, movilidad y alegría en el progreso de la Gimnasia Rítmica, por medio del conocimiento obtenido en la universidad para mejorar la vida de las personas con las que se realizará la investigación, y enseñarles a mantener buenas costumbres como la práctica de la gimnasia rítmica y la socialización que viene con la misma al dejar de lado el sedentarismo.

Los beneficios no solo se verán en el corto plazo sino también, al largo plazo y en diferentes enfoques, sean desde la perspectiva del docente como una proyección a las restricciones que debe hacer por su estado de salud, y carga horaria, los mismos que no se han investigado por parte del gobierno y la de los niños y niñas que tendrán una mejor condición de vida.

De poner en marcha la investigación y proponer medidas que ayuden a los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, la realidad de la práctica de la gimnasia rítmica permitirá beneficios en la comunidad.

Los primeros **beneficiarios** son los niños y niñas, al tener un mejor conocimiento y familiaridad con la Gimnasia rítmica para su coordinación motriz. El sedentarismo

actualmente es una realidad en el Ecuador y el mundo entero por lo que representa un riesgo para la salud y el nivel de aprendizaje.

Los padres de familia verán mejores oportunidades para sus hijos al ver desarrollada su coordinación motriz tan importante en la ejecución de cualquier trabajo o tarea que requiera precisión, control o sincronización además de tener hijos sanos y libres de vicios que ataquen su intelecto para desarrollar seres humanos de éxito.

Los docentes estarán beneficiados al demostrar que requieren de ayuda de expertos para la enseñanza de la gimnasia rítmica a sus estudiantes, así como un precedente de las condiciones físicas en las que se encuentran y las que requieren para el desempeño de la gimnasia. Mayor atención a las condiciones de trabajo que se les exige y la poca importancia a sus requerimientos.

La **Utilidad técnica** radica en que, al atender la causa, se pone a favor los efectos. La relación de la Gimnasia rítmica con la coordinación motriz es muy estrecha, por lo que, al plantear la inclusión de la una, la otra tendrá mejores resultados, las condiciones se verán favorecidas en los estudiantes, padres de familia y docentes

La **Utilidad práctica** está en que, los niños y niñas tendrán mejor movilidad y coordinación en sus extremidades superiores, inferiores y mejores resultados en la coordinación motriz para las actividades propias de la enseñanza - aprendizaje

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 General**

Investigar de qué manera incide la Gimnasia Rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi

#### **1.4.2 Específicos**

- Detectar los beneficios de la Gimnasia rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi
- Conocer la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi
- Elaborar una propuesta de solución al problema para la práctica de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Revisados los archivos de la Universidad en la biblioteca de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación se ha encontrado el siguiente trabajo que tiene relación al tema de investigación en la variable Gimnasia Rítmica, es el siguiente: “La gimnasia rítmica y su incidencia en el proceso del desarrollo corporal y motriz en los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela “Pio Jaramillo Alvarado” de la parroquia Angamarca cantón Pujilí”, de la autora QUINGALUISA Bastidas Flor del Consuelo (2011) de la Universidad Técnica de Ambato; investigación que tuvo por objetivo determinar el nivel de incidencia que tiene la gimnasia rítmica para mejorar el proceso del desarrollo corporal y motriz y concluye que: “La gimnasia rítmica no se la practica con materiales elaborados y naturales esta se puede practicar en todo momento y en todo lugar. La gimnasia rítmica no se la considera dentro de los deportes como parte fundamental aplicable al desarrollo corporal y motriz. Los maestros no incentivan para que los niños practiquen la gimnasia rítmica.”

Referente a la variable coordinación motriz se registra el siguiente trabajo: “El voleibol internacional y la incidencia en el desarrollo motriz de los niños de los 8vos años del Colegio Particular Federativo de la parroquia Puyo, del cantón Pastaza de la

provincia de Pastaza, en el periodo 2010 – marzo 2011”, investigación realizada por GUEVARA Naveda Cristina Fernanda (2011); de la Universidad Técnica de Ambato; trabajo que tuvo por objetivo “Culturizar a los estudiantes de los 8vos años de la Provincia de Pastaza a la práctica deportiva de voleibol con la aplicación de estrategias de entrenamiento recreativo que potencialicen las destrezas y el desarrollo motriz de cada deportista en el año 2011” finalmente la autora concluye que “la práctica del voleibol internacional es muy importante el desarrollo de sus habilidades y destrezas ya que es un deporte completo y complejo donde los deportistas mediante la unión de movimientos específicos realizan ejercicios espectaculares que ayudan a la formación de un voleibolista de elite”

En la Escuela “Modesto Villavicencio” del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi no existe ninguna investigación de este tipo es la primera investigación que se va a realizar por lo tanto este proyecto permitirá solucionar este problema que se evidencia en la institución para de esta manera optimizar el desarrollo motriz en los niños y niñas.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN**

### **2.2.1 Fundamentación Filosófica**

En lo **Filosófico**, se centra en el paradigma Crítico-Propositivo, es una alternativa para la investigación social debido a que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales; Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación comprometidas con lógicas instrumental del poder; Propositivo debido a que plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad.

### **2.2.2 Fundamentación axiológica**

Considerar la actividad física o deportiva como un medio de transmisión de valores no impide reconocer que la asignatura de Educación Física no es la única vía. La

totalidad de los docentes cualquiera que sea su área de conocimiento, están empeñados en la labor transversal de inculcar aquellas actitudes y valores, socialmente aceptados, que facilitan el proceso de socialización al estudiante dotándoles así de los criterios necesarios para regir su conducta.

Sin embargo, junto a estos objetivos, existen otros que sí confieren a la asignatura de Educación Física una importancia capital y determinan que su presencia sea en ciertos niveles prioritaria y fundamental o insustituible en otros. La construcción de estructuras y el desarrollo de las cualidades físicas básicas o de las aptitudes psicomotrices es imprescindible para la educación del individuo y de trascendencia ineludible durante toda la vida del futuro ciudadano. En consecuencia, han de ser contemplados de manera específica en cualquier diseño de educación general. Los objetivos relacionados con estos aspectos son competencia exclusiva de la asignatura de Educación Física y solo sus docentes poseen conocimientos y recursos metodológicos para lograrlo a través de un proceso de intervención.

### **2.2.3 Fundamentación Epistemológica**

Se aproxima a la discusión del término constructivismo en el ámbito epistemológico, a sus derivaciones teóricas y a la aplicación en los contextos del conocimiento. Trata de la investigación de la gimnasia rítmica dada por diferentes autores y la evolución que ha tenido en el transcurso del desarrollo de la sociedad desde el punto de vista investigativo

### **2.2.4 Fundamentación Ontológica**

La investigación se preocupa por relación entre el ser y el pensamiento, interpretando la realidad independiente del pensamiento y que está permanentemente cambio y movimiento, dentro de una visión de relativismo científico.



### **2.2.5 Fundamentación Sociológica**

Tiene el propósito central de la transformación social y educativa es el de propiciar el desarrollo de una persona reflexivo-creativa integral capaz de orientarse constructivamente en las complejidades de la sociedad contemporánea, elaborar y tomar decisiones adecuadas y balanceadas, con un sentido de justicia y solidaridad, en situaciones de crisis personales y sociales o imprimir a su proyecto de vida un sentido creador.

Proyectos sociales viables y constructivos que busquen alternativas de la Gimnasia rítmica en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del barrio Patoa de Quevedo, parroquia Pujilí, cantón Pujilí como problemática de la coordinación motriz.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

El presente trabajo se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, que discutió y aprobó el proyecto de **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.**

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.”;

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por **todas** las Funciones del Estado.

**Art. 14.- Funciones y atribuciones.-** Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

### 2.4.1. Red de Inclusiones Interrelacionados

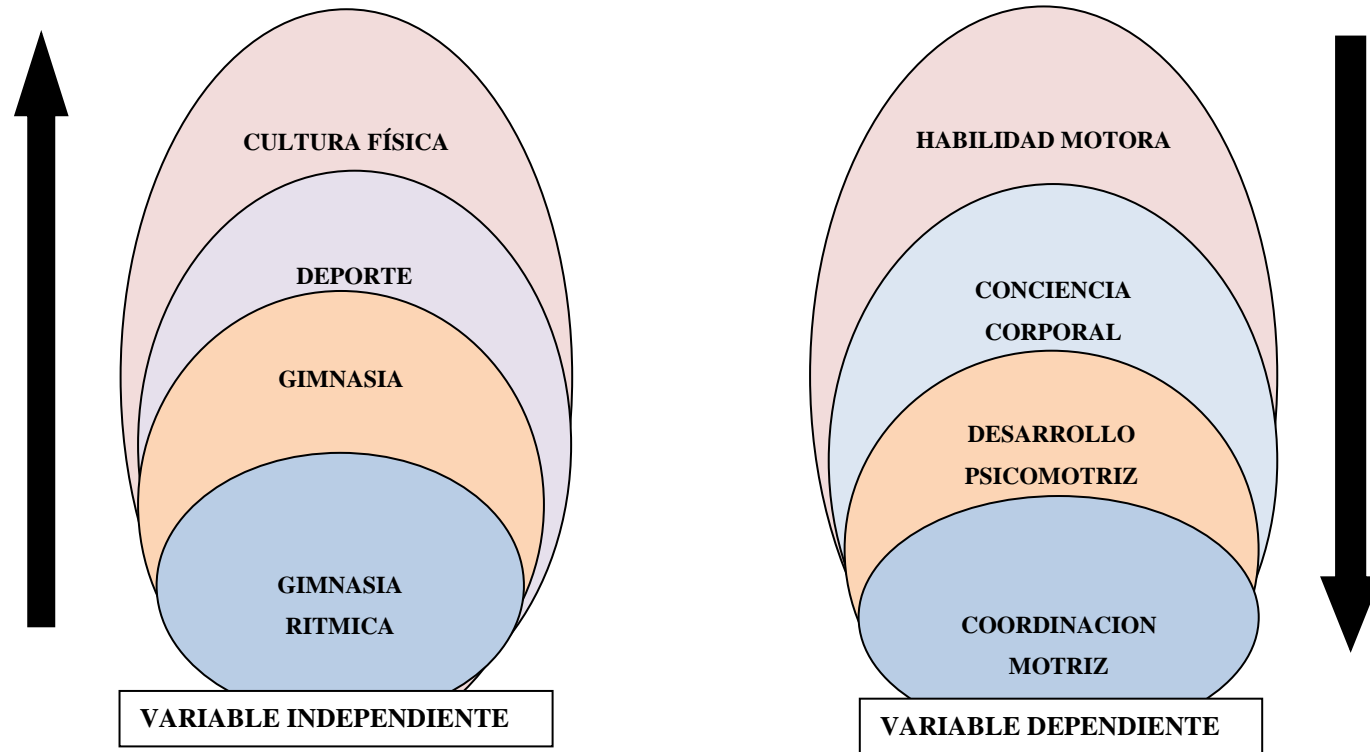


Gráfico 2. Organizador lógico de variables  
Elaborado por: Cristian ESQUIVEL

### 2.4.2 Constelación de Ideas de la Variable Independiente

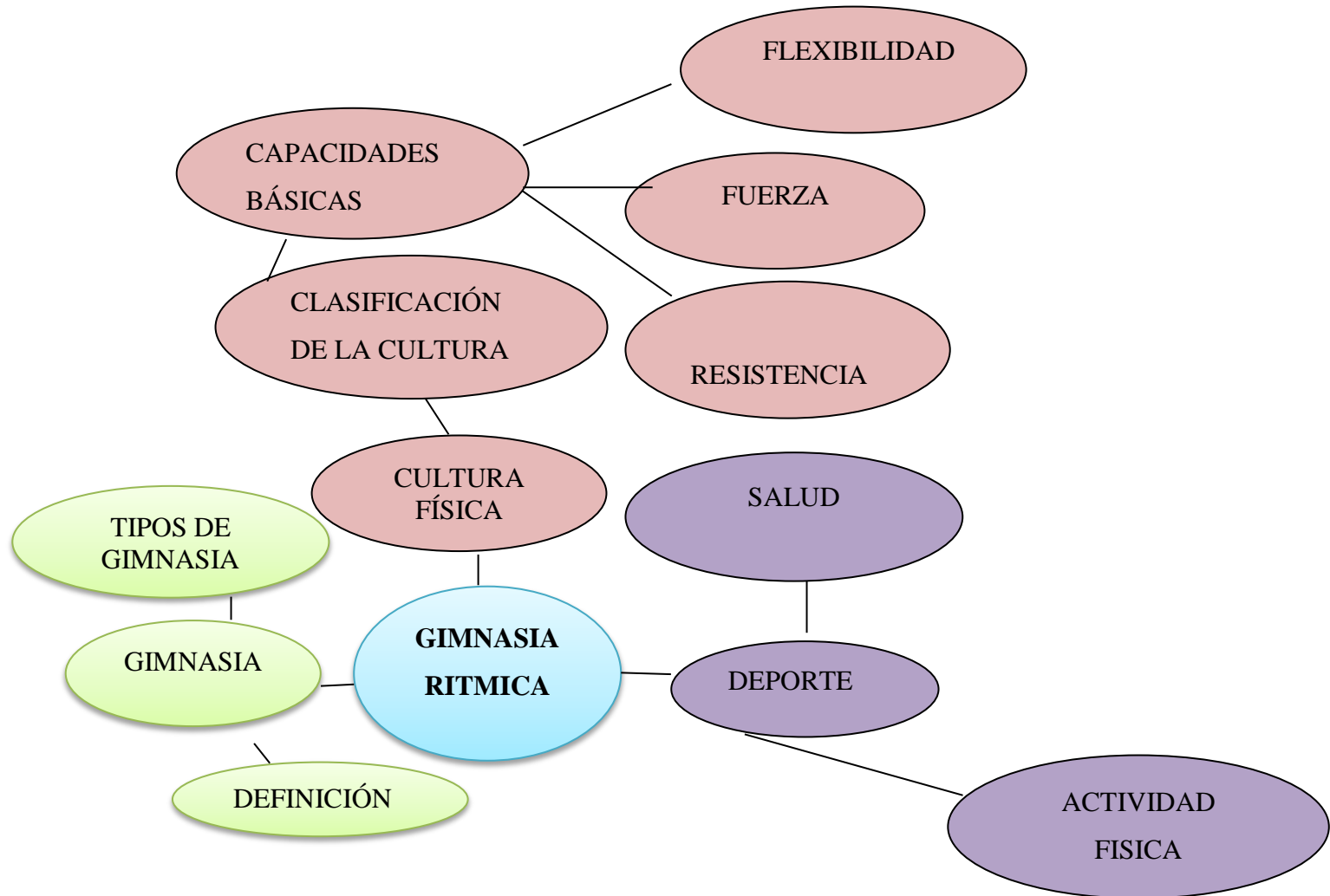
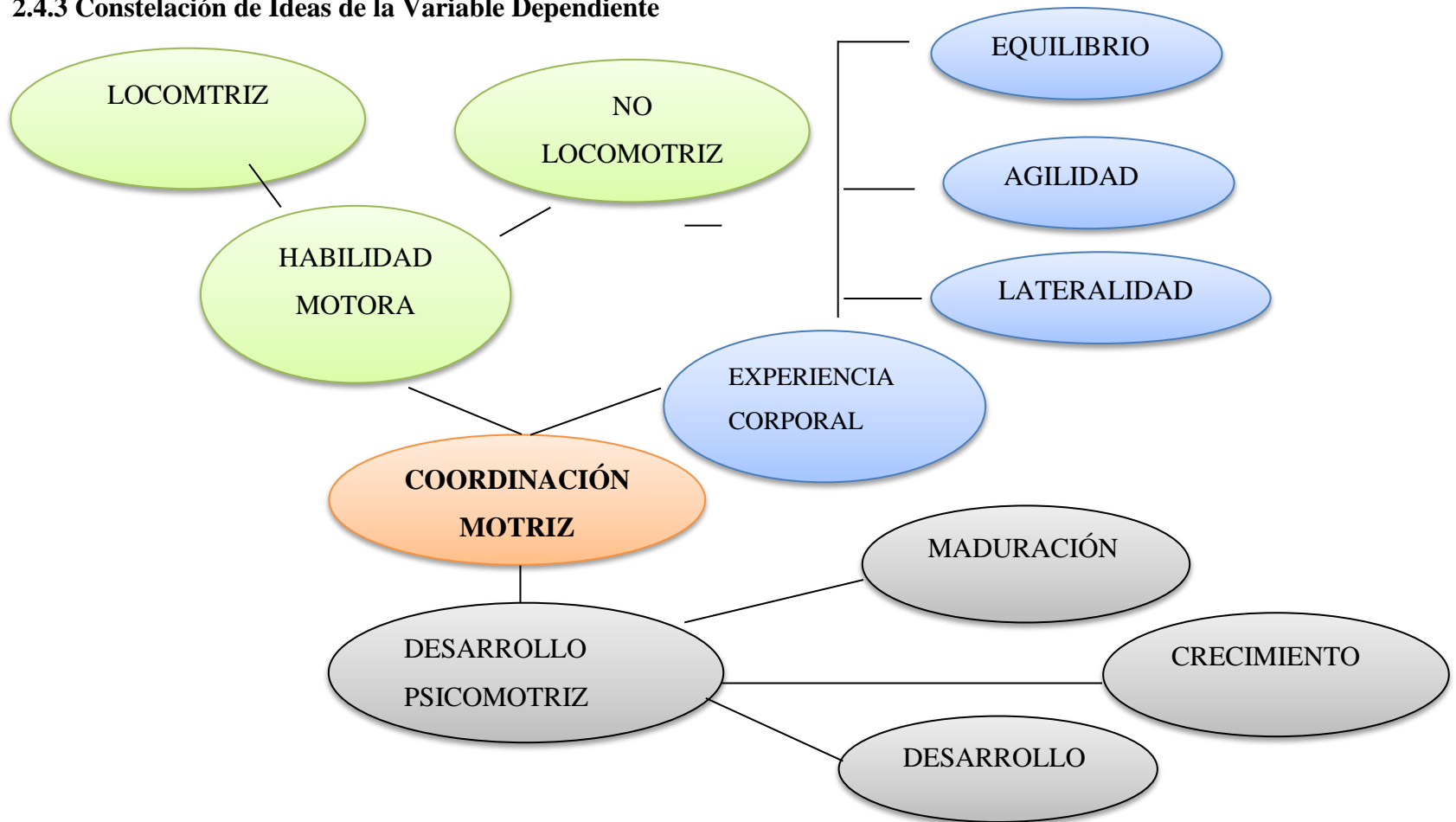


Gráfico 3: Constelación de ideas variable Independiente  
Elaborado por: Cristian ESQUIVEL

### 2.4.3 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



**Gráfico 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente**  
Elaborado por: Cristian ESQUIVEL

## **2.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.5.1 Variable Independiente**

#### **GIMNASIA RÍTMICA**

La Gimnasia Rítmica (GR) es un deporte que data del siglo XVIII, y se desarrolla como Gimnasia Rítmica Moderna a fines de la década de los cincuenta. Se caracteriza por la integración del trabajo corporal con diferentes aparatos respondiendo a las exigencias interpretativas de la idea guía que impone la música. Este deporte tiene dos modalidades de competencia: individual y conjunto, BRASALES T. (2009) define. *“Es uno de los deportes más creativos, que coordina la expresividad corporal con el compás de la música, combinando la danza con el malabarismo”* (p.1)

Los movimientos en la Gimnasia Rítmica, exigen de gran plasticidad y amplitudes extremas, dinamismo, exactitud y precisión, lo que es evaluado con un alto sentido de la estética sentada en los cánones de la danza clásica, sentándose como premisa estética de la ejecución técnica las características de la figura corporal, que exige de sus practicantes cuerpos delgados, de reducido peso y extremidades largas, características de un somatotipo ectomórfico.

Por otra parte el grado de coordinación que exigen la realización de la técnica efectiva y el vencimiento de los largos programas de enseñanza, así como la edad temprana en que se comienza a competir con programas muy similares a los de las maestras del deporte y los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades coordinativas, predetermina las edades tempranas donde se produce la iniciación y la especialización en la preparación a largo plazo de una gimnasta de este deporte.

Tanto la Gimnasia Rítmica como la Gimnasia Artística femenina incluyen trabajo corporal asociado a los aparatos, sin olvidar la preparación física y por encima de toda una postura elegante y artística, de ahí su complejidad y especificidad.

## **Elementos de apoyo**

### **Cuerda**

- Material: cáñamo o cualquier otro material sintético.
- Largo: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.
- Extremos: tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración.
- Forma: en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.
- Ejecución: las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos.
- Movimientos: giros, golpes, saltos, lanzamiento...

Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará. Se conserva en la modalidad de conjuntos e individual.

### **Aro**

- Material: madera o plástico
- Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior.
- Peso: por lo menos 300 g.
- Forma: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.
- Ejecución: el aro define un espacio que debe ser usado al máximo dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.
- Movimientos: lanzamiento, desplazamiento, rodada.

El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.

## **Pelota**

- Material: plástico o goma.
- Diámetro: 18 a 20 cm.
- Peso: por lo menos 400 g.
- Ejecución: Los movimientos de la pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus.
- Movimientos: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantesca, retención, deslizamientos.

## **Mazas**

- Material: Plástico, caucho, madera.
- Largo: 8 a 5 dm desde un extremo al otro.
- Peso: Por lo menos 150 g por maza.
- Partes:
  - Cuerpo: Parte protuberante.
  - Cuello: Parte delgada.
  - Cabeza: Parte esférica.
- Ejecución: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.
- Movimientos: Lanzamientos con las dos o con una mano, molinetes, golpes, retención, deslizamiento...

## **Cinta**

- Material: satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio.
- Ancho: 4 cm a 6 cm.



- Largo: hasta 6 m.
- Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).
- Ejecución: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.
- Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.  
El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

### **Requerimientos técnicos**

Este deporte puede ser practicado individualmente o en conjuntos de 5 gimnastas. La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio. Se toman en cuenta los siguientes requerimientos:

- Iniciación con posturas de relajación.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

### **Sistema de puntuación**

La nota final de un ejercicio se obtiene de la suma de las notas de composición y ejecución, cada una con un valor máximo de 10 puntos, por lo que la puntuación final será de un máximo de 20 puntos. Además son penalizados, restando puntos a la nota final, determinados errores cometidos por la gimnasta.

La nota de composición está compuesta por la suma de: dificultad corporal (saltos, equilibrios y rotaciones), combinación de pasos rítmicos combinados con los grupos técnicos fundamentales específicos de cada aparato y elementos de los otros grupos técnicos del aparato, elementos dinámicos con rotación y lanzamiento (comúnmente conocidos como riesgos) y la maestría de aparato.

La nota de ejecución valora la corrección en todos los elementos a nivel musical, de técnica corporal y de técnica con el aparato. En ella se distinguen: las faltas artísticas y las faltas técnicas. En la primera, se valora la unidad de la composición, la música del ejercicio, la expresión corporal y la variedad en la utilización del espacio, entre otros; por otro lado, en el componente técnico se valoran aspectos como la técnica de los movimientos corporales, la técnica base del aparato, la igualdad del trabajo con la mano izquierda/derecha durante el ejercicio, etcétera. Los errores con respecto al modelo perfecto de realización se van acumulando y sumando, lo que al final se resta al valor de partida (un 10 representa una ejecución perfecta igual al modelo a seguir, sin ningún error)

### **Penalizaciones**

- El aparato debe estar siempre en movimiento.
- El ejercicio debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.
- El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.
- Los pasos no rítmicos dentro del tapiz.
- Utilizar las manos en algunas cosas en las que no está permitida.
- La salida del practicable (o tapiz), ya sea de la gimnasta o del aparato.
- Un atuendo no reglamentario de la gimnasta.
- La comunicación con el entrenador/a o con las compañeras durante la ejecución del ejercicio.

## **GIMNASIA**

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.

La gimnasia moderna regulada a través de la Federación Internacional de Gimnasia está compuesta por seis disciplinas: general, artística, aeróbica, acrobática, rítmica y trampolín.

Según el Diccionario ANAYA de la Lengua española “*Proviene del Griego gynos, desnudo, como lo hacían los atletas clásicos. Hoy en día consta la denominación: gimnasia artística o deportiva y gimnasia rítmica*”. (p. 133)

La gimnasia es una de las tantas disciplinas olímpicas, siendo la rítmica y la artística las más conocidas por su recurrente competencia en los Juegos Olímpicos. En tanto, la modalidad de trampolín es la más nueva y la última en incorporarse a las olimpiadas, desde Sydney 2000.

### **Clasificación de la gimnasia**

La infinita cantidad de ejercicios gimnásticos y su variedad, teniendo en cuenta las tareas pedagógicas y las características de los alumnos, ha servido de experiencia para clasificar a la gimnasia en grupos especiales.

La división de la gimnasia es un fenómeno progresivo que posibilita determinar con más exactitud las tareas. Todas las variedades de la gimnasia mantienen una orientación común, pero se distinguen una de otra por sus ejercicios específicos, su propia dirección y sus procedimientos metodológicos.

Todas estas variedades poseen características propias.

Orientación	Tipos	Variedades	Medios Fundamentales
Educativa y de desarrollo	Básica	Pre- escolar, escolar, gimnasia con el niño, gimnasia masiva	Ejercicios de desarrollo físico general, de aplicación, acrobáticos y coreográficos, juegos y ejercicios de organización y control
	Aplicada	Profesional aplicada, Militar aplicada y deportiva aplicada	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios de aplicación, ejercicios con aparatos gimnásticos.
Higiénica	Higiénica	De producción, Musical aerobia y Atlética	Ejercicios de desarrollo físico general y ejercicios con implementos
	Terapéutica	Correctiva, Rehabilitación y Funcional	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios con implementos y ejercicios con aparatura especial.
Deportiva	Deportiva	Gimnástica o Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica Deportiva y Acrobacia.	Ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios en aparatos gimnásticos y ejercicios con instrumentos.

**Ilustración 1: Clasificación de la Gimnasia**

## **Educativa y de desarrollo**

Este grupo comprende un sistema de ejercicios especialmente gimnásticos, que crean los hábitos vitales para la vida, conservan la salud y desarrollan las capacidades motrices. Dentro de este grupo juegan un papel decisivo los diversos sistemas, métodos y procedimientos de organización que encauzan con eficacia la práctica de los ejercicios gimnásticos.

Existen a su vez dos tipos fundamentales de gimnasia que poseen orientación educativa y de desarrollo, que son las llamadas básicas y las aplicadas.

**Gimnasia básica:** es la forma más generalizada y utilizada de la gimnasia y sirve de base a todos los deportes y demás tipos de gimnasia. Tiene una gran significación en el desarrollo físico general, así como en la fijación de los rasgos positivos de la personalidad.

La gimnasia básica para la mujer persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado de niveles de salud física y mental; la práctica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándole normas de posturas y hábitos correctos.

Los tipos de gimnasia básica tienen como objetivos fundamentales fortalecer la salud, contribuir al desarrollo normal de todos los órganos y sistemas del organismo, formar funciones motoras y desarrollar capacidades motrices. Los ejercicios que se utilizan en estos tipos de gimnasia deben ser accesibles y bien seleccionados para que ejerzan la influencia deseada, se deben realizar con diferentes partes del cuerpo, con distinta velocidad y amplitud, en distintas direcciones y con esfuerzos musculares diferentes.

### **Variedades básicas**

En Cuba existen fundamentalmente cuatro variedades básicas de gimnasia, entre las que se encuentran:

- **Gimnasia con el niño:** que se realiza conjuntamente entre padre e hijo y que permite una ayuda más directa, por parte de los padres, a la ejecución de los ejercicios y por tanto los objetivos de la misma se logran con mayores éxitos.
- **Gimnasia pre-escolar:** que contiene una característica que desarrolla el sentido musical y especialmente el ritmo, que se vale de los juegos para comenzar así a desarrollar hábitos motores en esa temprana edad.
- **Gimnasia escolar:** que se imparte a través de todas la enseñanza primaria, secundaria y preuniversitaria, y está encaminada a desarrollar en sentido multilateral a los estudiantes.
- **Gimnasia masiva:** aplicada a grandes contingentes de individuos de todas las edades, cuya práctica, con el empleo de acompañamiento de música, desarrolla el ritmo y el sentido musical, además del trabajo en colectivo.
- **Deportiva:** La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) es el organismo que a nivel mundial regula las normas de la gimnasia deportiva a nivel competitivo y celebra periódicamente competiciones y eventos en cada una de sus disciplinas.
  - Gimnasia Artística
  - Gimnasia Rítmica
  - Gimnasia en Trampolín
  - Gimnasia Aeróbica
  - Gimnasia Acrobática
  - Gimnasia General

## **DEPORTE**

El deporte en sí es aquella actividad física ejercida dentro de un juego o una competición de cualquier tipo, cuya práctica está sujeta a unas normas específicas. Esta actividad física puede ser un simple entretenimiento, una competición, un juego por placer o un ejercicio físico y/o mental que nos sirva para estar en forma o recuperar algún estado perdido. Como dato de interés, la práctica del deporte parece

una actividad exclusivamente humana, ya que no se registran actividades similares en otras formas de vida animal.

La palabra deporte no tiene una definición única y verdadera, porque no la hay y porque los expertos que lo han intentado tampoco lo han conseguido. Sin embargo existen rasgos comunes entre aquellas actividades que consideramos deportivas y que, aunque sean muchas y distintas, se diferencian de aquellas que no lo son.

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992), define al deporte como: “...*recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.*” (p. 482). Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como se puede comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

GARCÍA Ferrando (1990), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”. (p. 31)

CASTEJÓN (2001), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva:

“actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (p. 17).

Como señala el autor la capacidad y la respuesta física del deportista son muy importantes para el resultado final de la competencia, aunque otros factores también resultan vitales, como el equipamiento del competidor o su inteligencia. Hay que

destacar que, más allá de la competencia y del deseo de ganar, el deporte brinda entretenimiento a quienes lo practican y lo ven.

### **Orientaciones del deporte**

Según José María Cagigal (1979), la palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos.

El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

### **Deporte escolar**

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.



MORENO (1998), entiende el deporte escolar como “*el deporte que se desarrolla en torno a un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesor del centro*” (p.168)

Según el autor el deporte escolar es el que se da dentro de la institución educativa y u e está regulado por el profesor guía.

### **Deporte en edad escolar**

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, ya que, por ejemplo, para Gómez y García (1993), citados por Blázquez (1999) y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es:

“*toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar*” (p. 24).

De esta el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente.

### **Deporte para todos**

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del

derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

### **Deporte recreativo**

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

### **Deporte competitivo**

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

### **Deporte educativo**

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza.

En este sentido y conforme con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

### **Deporte de iniciación o iniciación deportiva**

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992) entiende que un individuo está iniciado cuando “*es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición*”. (p.181).

Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

### **Deporte adaptado**

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo

## **Cultura Física**

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

Para HERNANDEZ P. (2004), La Cultura Física, "...es una disciplina académica que busca educar integralmente, abarcando el ámbito físico, cognitivo y actitudinal" (p.41).

Según el autor la cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica. En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma

elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

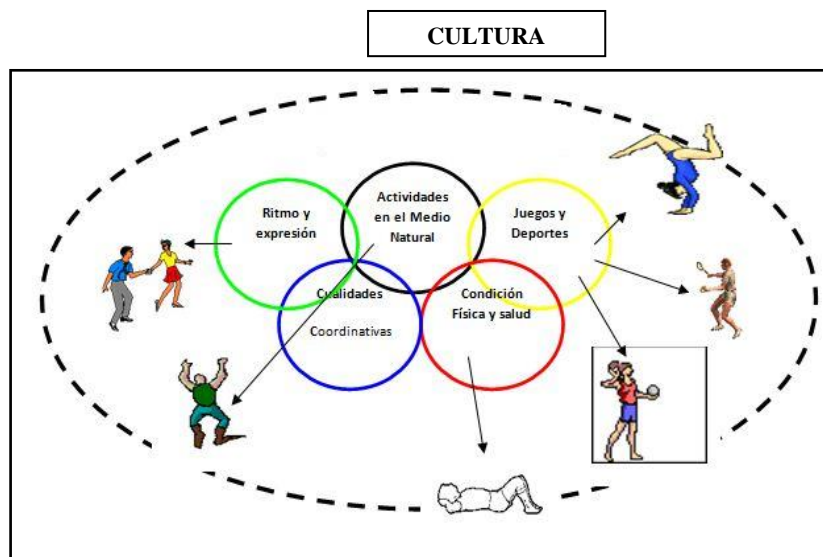


Ilustración 2: Requerimientos de la Cultura Física

### Condición física

Es un estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena condición física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud.

Por el contrario, un nivel deficiente de condición física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

ARRELLANO, R. (1994) define a la condición física "Condición Física" como:

“...el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión” (p. 64)

### **Componentes de la condición física**

La condición física es la suma del nivel de cada una de las cualidades físicas y psicomotoras de la persona.

La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de condición física funcional determina la medida en que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, enriquecer su formación o profesión, y sus propias vidas. Se considera que la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

### **Cualidades físicas básicas.**

- Resistencia: es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible
- Flexibilidad: es la capacidad que permite a las articulaciones realizar el recorrido más amplio posible
- Fuerza: es la capacidad de vencer resistencias exteriores a través de la contracción de nuestros músculos
- Velocidad: capacidad de hacer uno o más movimientos en el menor tiempo posible.

Mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico el deportista desarrolla las capacidades o cualidades físicas, elevando de esta forma el nivel de condición física del individuo.

### **2.5.2 Variable dependiente**

## HABILIDAD MOTORA

Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones opuestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de Habilidad y Destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos

Algunos conceptos expresados por diversos autores, pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las habilidades y las destrezas.

Según CONTRERAS (1998), en la literatura inglesa "*la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote*". (p.189) En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias.

Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica.

Así, CONTRERAS (1998) "el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida" (p. 189) Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar

como referencia general de las Habilidades y Destrezas, el término skill, es decir, adoptar el significado de capacidades susceptibles de educación y mejora.

En esta dirección, Guthrie, citado por CONTRERAS (1998), define la Habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas". (p.189)

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Generele y Lapetra (1993), En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

Es importante precisar que desde estos referentes, las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.



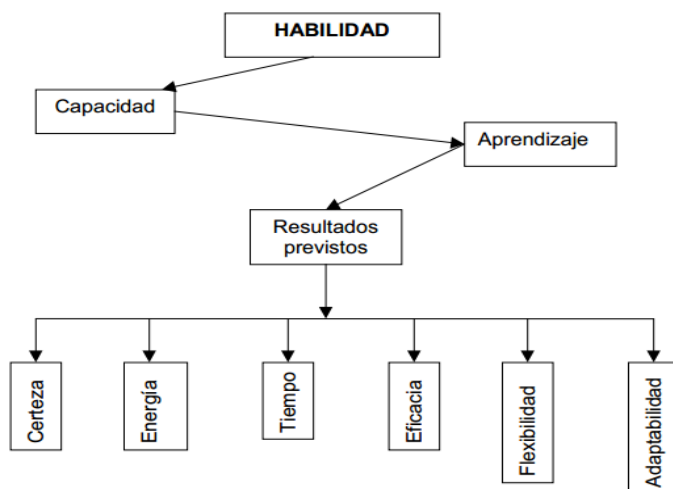


Ilustración 3: Habilidad

### **Relación entre Habilidades Básicas y Específicas.**

El desarrollo humano está condicionado por factores psicológicos, biológicos y socioculturales, y el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices, como posibilidad de manifestación de las dimensiones del ser humano, así mismo, es un proceso progresivo y sistemático en el que interactúan estos factores.

En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales. Movimientos reflejos, patrones básicos de movimiento, como el gateo, arrastrarse, reptar, etc., Habilidades Motrices Básicas como el caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., Habilidades Específicas como la danza, los gestos deportivos y las destrezas necesarias para la actividad laboral, y, actividades especializadas como las habilidades que requieren desarrollarse para la dedicación exclusiva a alguna actividad o función específica, ya sea en la vida deportiva, laboral o en el ocio.

Para RUIZ Pérez, (1987), "...se da tratamiento de habilidad básica o fundamental, por ser habilidades comunes a todos los individuos, porque filogenéticamente, han permitido la supervivencia del ser humano y por ser el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. (p.157).

Según el autor por medio de la práctica repetida, variada y sistemática de las habilidades básicas, se configura y construye el aprendizaje de las habilidades específicas y especializadas, todas ellas como fundamentos y componentes esenciales del desarrollo humano.

Para SÁNCHEZ Bañuelos (1986), el desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños demuestran "*una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos, una suficiente familiarización, y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades*"(p.135). Con el desarrollo de estas características, el niño está en condiciones de explorar y conocer su cuerpo a través del movimiento, afianzar los procesos de adquisición de aprendizaje y desarrollo de los patrones motrices básicos, y de perfeccionarlos hasta llegar a la adquisición de las habilidades básicas.

Las habilidades motrices específicas, como gestos de altos niveles de complejidad que se aprenden y desarrollan atendiendo a criterios de certeza, economía en el gasto de energía, eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, se realizan bajo condiciones determinadas, responden a objetivos claramente definidos y se adquieren solamente como el resultado del desarrollo, perfeccionamiento y la combinación de las habilidades básicas. El siguiente es un cuadro en el que se muestran algunas de las características de las Habilidades Básicas y Específicas

<b>HABILIDADES BÁSICAS</b>	<b>HABILIDADES ESPECÍFICAS</b>
Polivalentes	Monovalentes
Su desarrollo se presenta aproximadamente entre los seis y los doce años de edad.	Su desarrollo tiene lugar después de los 9 años de edad, con algunas excepciones.
Se ejecutan con una finalidad no rigurosa.	Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución.
Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivomotrices	Suponen y requieren un mayor nivel en el desarrollo de capacidades físicas y perceptivomotrices
Basadas en el principio de transferencia	Su adquisición resulta más sencilla, si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas.
Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño y sin sometimientos a normas exigentes.	Se derivan de las habilidades básicas y las actividades que las originan son una parte fundamental de su práctica.
Dan lugar al dominio motriz del medio	Dan lugar al dominio específico del medio.

**Ilustración 4 : Habilidades Básicas y Específicas**

### **Clasificación de las habilidades básicas o fundamentales.**

En el análisis de las propuestas presentadas, se advierte el interés por parte de todos los autores en encontrar una clasificación que favorezca el tratamiento adecuado, sistemático y eficaz de las habilidades en la Educación Física.

En esta dirección para Castañer y Camerino (1996),

"Las habilidades fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen al trabajo, tanto global como segmentario del cuerpo. Su base reside en la dotación filogenética de la especie humana traducida por la herencia del parentesco"(p.127)

En esta propuesta se opta por la clasificación que proponen Castañer y Camerino, por considerar que en esencia incluye los aspectos fundamentales que se han tratado por

otros autores. Castañer y Camerino desde un enfoque global, presentan una idea en la que las habilidades se pueden categorizar en función de los ámbitos donde se desarrollan, lo que permite y facilita, a la vez, diferenciar las funciones de locomoción, manipulación y estabilidad.

### **Habilidades locomotrices.**

Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.

Las habilidades locomotrices se adquieren y desarrollan en forma automática, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias habilidades fundamentales, habilidades que con el crecimiento del individuo van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño.

Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

### **Las Habilidades manipulativas.**

Estas habilidades son movimientos de manipulación gruesa y fina. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos y personas con quienes se interactúa, en la medida que se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo.

Los movimientos naturales y de manipulación gruesa se adquieren por herencia biológica y cultural y se constituyen en la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran variedad de actividades deportivas y no deportivas que se practican en la vida cotidiana, además la práctica sistemática y variada, contribuye determinadamente a los procesos de cualificación de las habilidades caracterizadas por movimientos fluidos, flexibles, armónicos,

eficientes y eficaces que son el producto de la interacción socio-perceptivo y físico-motriz.

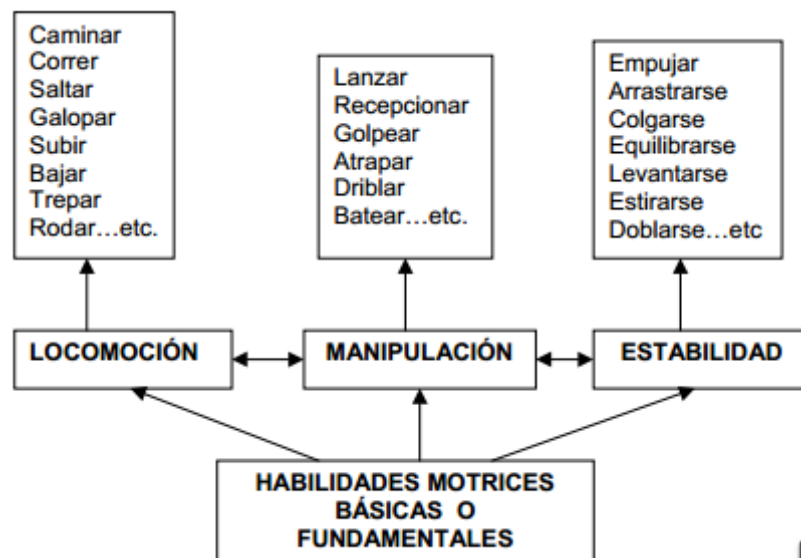
De esta manera, habilidades como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más.

### **Habilidades de estabilidad**

Estas habilidades suponen el desarrollo de la capacidad perceptivomotriz de adecuación y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físicomotrices (condicionales y coordinativas) para lograr superar la fuerza de gravedad, y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas.

Son habilidades motrices, en las que se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Algunas de las habilidades motrices de estabilidad son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse.



### **Ilustración 5: Habilidades motrices básicas o fundamentales**

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

### **CONCIENCIA CORPORAL**

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

Una definición de lo que es la conciencia corporal según los autores consultados actualmente no se encuentra establecida, pero si se puede inferir lo que es conciencia corporal partiendo de otras definiciones que a continuación se van a mencionar: E. Di Sante (2001) citando a Frosting y Maslow (1984) dicen que la imagen corporal “*es la suma de todas las sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo (el cuerpo como se lo siente)*”.

Otra definición según los mismos autores es el esquema corporal que dice “*es la adaptación automática de las partes esqueléticas y a la tensión y relajación de los músculos necesarios para mantener una posición, para moverse sin caerse y para mover otros objetos con eficiencia*”. (p. 68)

También se tiene que el concepto corporal según Di Sante (2001) citando a Frosting y Maslow (1984) “*es el conocimiento factico del cuerpo: saber que el ser humano tiene*

*dos ojos, dos hombros que unen los brazos del cuerpo, dos piernas y así sucesivamente”.* (p.45)

Entonces según estas definiciones los autores pueden inferir que conciencia corporal es el pleno conocimiento del cuerpo, no solo en sus partes, sino también es tener una visión mental en la que no se requiera estar mirándose en un espejo para saber cómo es el aspecto individual de cada quien; por otra parte ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en si mismo y en el otro.
- Movilidad-inmovilidad.
- Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado,...)
- Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- Agilidad y coordinación global.
- Noción y movilización del eje corporal.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Lateralidad.
- Respiración.
- Identificación y autonomía.
- Control de la motricidad fina.
- Movimiento de las manos y los dedos.
- Coordinación óculo manual.
- Expresión y creatividad.

**Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.**

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos: Tomar conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado. Conocer, desarrollar y experimentar los elementos de la expresión: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones. Conocer, desarrollar y favorecer la comunicación intrapersonal, interpersonal, intergrupales e intergrupales. Trabajo en grupo. Vivenciar situaciones que favorezcan el autoconocimiento, la percepción, sensibilización, desinhibición, un clima de libertad y creatividad.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logrará un buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc.

Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana conseguirán crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

## **DESARROLLO PSICOMOTRIZ**

El desarrollo psicomotriz es la adquisición de habilidades que los niños adquieren de forma progresiva desde que son bebés y durante toda la infancia. Este desarrollo se manifiesta con la maduración del sistema nervioso central, que le permitirá la interacción con su entorno.

Analizando el término psicomotriz observamos que “psico” hace referencia a la actividad psíquica y “motriz” se refiere al movimiento corporal.

Por tanto el desarrollo psicomotriz dependerá de:

1. La dotación genética del individuo.
2. Su nivel de maduración
3. Oportunidad de entrenamiento o aprendizaje en el momento oportuno que será facilitado por el entorno adecuado.



Hay distintos procesos dentro del desarrollo psicomotor, por ejemplo el secuencial es el que permite adquirir capacidades siguiendo un orden, la primera ayudará a lograr la siguiente. El progresivo describe las capacidades que van adquiriendo complejidad a medida que se van adquiriendo funciones y el coordinado es el proceso en el que interactúan distintas capacidades para llevar a cabo una determinada habilidad.

El desarrollo psicomotor empieza en el vientre materno, desde la configuración del sistema nervioso a las tres semanas de la concepción, se extiende durante toda la infancia e incluso en la edad adulta. No hay tiempos que marquen cuándo se adquiere cada una de las secuencias del desarrollo, cada niño, su genética, su entorno o su temperamento, tienen mucho que ver en ello.

**Motricidad gruesa y fina** Como se ha indicado anteriormente, el desarrollo motor de los niños depende principalmente de la maduración global física, del desarrollo esquelético y neuromuscular. Los logros motores que los niños van realizando son muy importantes en el desarrollo debido a que las sucesivas habilidades motoras que se van a ir adquiriendo hacen posible un mayor dominio del cuerpo y el entorno. Estos logros de los niños tienen una influencia importante en las relaciones sociales, y a que las expresiones de afecto y juego se incrementan cuando los niños se mueven independientemente y buscan a los padres para intercambiar saludos, abrazos y entretenimiento.

En el desarrollo motor pueden establecerse dos grandes categorías:

1) Motricidad gruesa (locomoción y desarrollo postural), y 2) motricidad fina (prensión). El desarrollo motor grueso se refiere al control sobre acciones musculares, como gatear, levantarse y andar. Las habilidades motoras finas implican a los más utilizados para alcanzar, asir, manipular, hacer movimientos de tenazas, aplaudir, virar, abrir, torcer, garabatear. Por lo que las habilidades motoras finas incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano. Al ir desarrollando el control de los músculos pequeños, los niños ganan en competencia e independencia porque pueden hacer muchas cosas por sí mismos.

## **COORDINACIÓN MOTRIZ**

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los estudiantes para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

BLUME, D. (1986), citado en Morino, C. (1991) , " la capacidad coordinativa es el presupuesto (las posibilidades) de prestación motriz de un sujeto, determinadas principalmente por los procesos de control del movimiento, convirtiendo al mismo en más o menos capaz de ejecutar con éxito ciertas actividades motrices y deportivas". (p.2)

MEINEL Y SCHNABEL (1988) "es el ordenamiento, la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado". (p.58)

CASTAÑER Y CAMERINO (1990) cit. por Mora, J. (1995) " *es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada*". (p.121)

GROSSER, M. y cols. (1991)

“globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación." (p.192)

La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

### **Tipos de coordinación. Clasificación**

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

**A.** En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

**B.** En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

### **Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.

- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

### **Proceso evolutivo de la coordinación**

1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc.

Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.

Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se

refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

## **2.6 HIPÓTESIS**

### **Hi**

La gimnasia rítmica incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013

### **H0**

La gimnasia rítmica no incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013

## **2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **Variable Independiente:**

- Gimnasia rítmica

### **Variable Dependiente:**

- Coordinación motriz

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

Se enfoca en el paradigma Crítico propositivo, investigación de tipo **Cuali cuantitativo** porque se utilizará la estadística descriptiva y se tomará en cuenta el lugar donde se produce los acontecimientos para la realización de la investigación.

#### **3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

La modalidad básica de la investigación, por los objetivos es aplicada, ya que se utilizará los conocimientos que ya existen para resolver el problema.

Por el lugar es de campo, puesto que se realizará el estudio sistemático en el lugar mismo donde se producen los acontecimientos.

Por su naturaleza es de toma de decisiones por cuanto se plantearán alternativas de solución al problema.

#### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación parte del nivel exploratorio porque el objetivo examina un tema poco estudiado, se sujeta a etapas de reconocimiento, búsqueda de información bibliográfica, visitas al campo, entrevistas a informantes clave. Llegará al nivel

descriptivo ya que está encaminada a observar, y describir fenómenos del problema para buscar posibles soluciones.

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.4.1 Población**

El universo de estudio investigado en la Escuela Modesto Villavicencio de la parroquia Pujilí, cantón Pujilí, está conformado de la siguiente manera:

**Estudiantes: 46**

**Docentes: 5**

**Total: 52**

Tabla 1: Población y muestra

<b>Escuela “Modesto Villavicencio”</b>		
<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estudiantes	46	100%
Docentes	5	100%
<b>Total</b>	52	100%

#### **3.4.2 Muestra**

Por ser una población pequeña no se calculará muestra alguna.

### **3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

En la investigación se utiliza las siguientes técnicas e instrumentos:

- **La Técnica:** Encuesta, dirigido a los estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio”



**El Instrumento:** Cuestionario

- **La Técnica:** Encuesta dirigida al personal docente de la escuela Modesto Villavicencio”
- **El instrumento:** Cuestionario

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.6.1 Variable Independiente

Tabla 2 Variable Independiente: Gimnasia Rítmica

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
La gimnasia rítmica es un deporte creativo, que coordina la expresión corporal con el compás de la música, combinando la danza con el malabarismo	Deporte creativo	Deporte individual Deporte colectivo	¿A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte? Si ( ) No ( ) A veces ( )	<b>Técnica</b> Encuesta <b>Instrumento</b> Cuestionario.
	Expresión corporal	Movimiento Emociones	¿Los estudiantes han demostrado interés por practicar la gimnasia rítmica? Si ( ) No ( ) A veces ( )	
	Danza	Desplazamiento Coordinación corporal	¿A los estudiantes les gusta danzar? Si ( ) No ( ) A veces ( )	
	Malabarismo	Lateralidad Equilibrio Postura	¿Los estudiantes demuestran agilidad en los movimientos corporales?	

Elaborado por: Cristian ESQUIVEL

### 3.6.2 Variable Dependiente: Coordinación motriz

Tabla 3: Operacionalización de la variable dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
Coordinación motriz es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada	Capacidad coordinativa	Combinación de movimientos.	¿Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música? Si ( ) No ( ) A veces ( )	<b>Técnica</b> Encuesta <b>Instrumento</b> Cuestionario.
	Acción motriz	Orientación espacio-temporal.		
		Equilibrio estático - dinámico.	Los niños y niñas dominan el equilibrio estático Si ( ) No ( ) A veces ( )	
	Movimiento	Reacción motriz.	Los estudiantes son ágiles en las actividades dinámicas Si ( ) No ( ) A veces ( )	

Elaborado por: Cristian ESQUIVEL

### 3.7 PLAN PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION

Para la recolección de la información se aplicó los siguientes pasos:

- Aplicación de técnicas de observación
- Procesamiento de la información
- Codificar y tabular la información
- Presentación de datos, preguntas, cuadros de resultados y gráficos

**Tabla 4: Para la recolección de la información**

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la misma investigación
¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de la Escuela "Modesto Villavicencio"
¿Sobre qué aspectos?	Aplicación de la Gimnasia Rítmica y la coordinación motriz
¿Quién?	Investigador
¿Cuándo?	Año lectivo 2012 - 2013
¿Dónde?	En la Escuela "Modesto Villavicencio"
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	En las aulas de clase de la Escuela "Modesto Villavicencio"

### 3.7 Plan para el procesamiento de la información recogida

Plan para el procesamiento de la información.

- Revisión crítica de la información recogida, limpieza de información recogida, contradictoria, incompleta no pertinente, etc.
- Repetición de recolección en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación
- Tabulación de la información recogida.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación. A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y se representan en forma gráfica y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, se complementa la investigación efectuada.

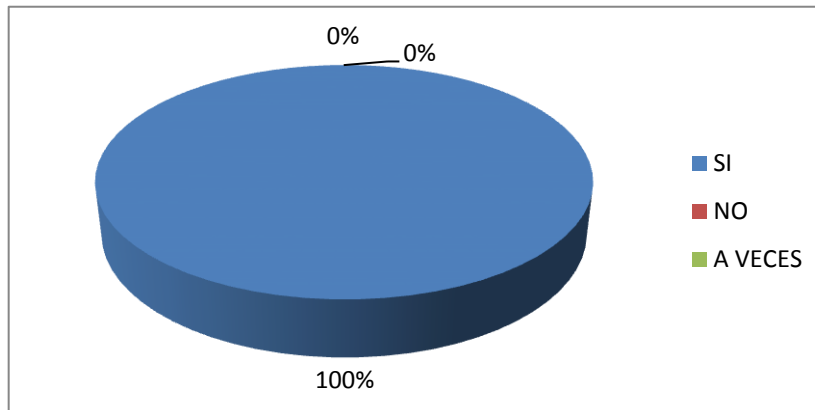
El resultado de las encuestas dirigido a los estudiantes (46) y Docentes de la institución (5)

#### 4.1.1. Encuesta dirigida a los Estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio

1.- ¿Practica Ud. Alguna actividad deportiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	46	100

**Tabla 5: Practica Ud. Alguna actividad deportiva.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**



**Gráfico 5: Practica Ud. Alguna actividad deportiva.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**

#### ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 100% señalan que si practican alguna actividad deportiva.

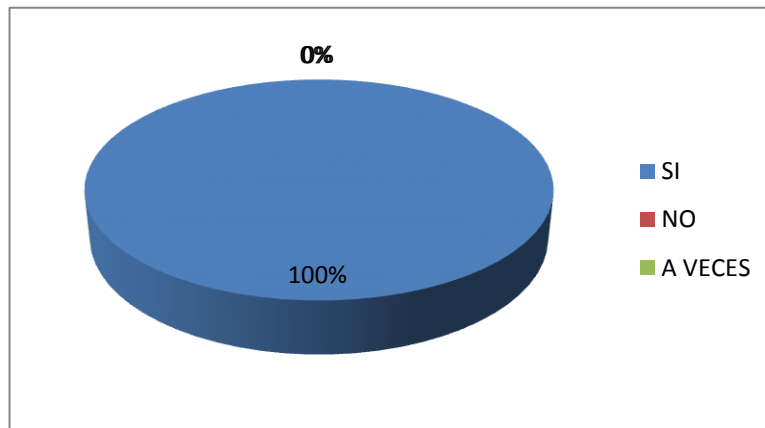
#### INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de estudiantes encuestados afirman que si practican alguna actividad deportiva.

2.- ¿Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	46	100

**Tabla 6: Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.



**Gráfico 6: Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 100% señalan que si sienten interés por practicar la gimnasia rítmica.

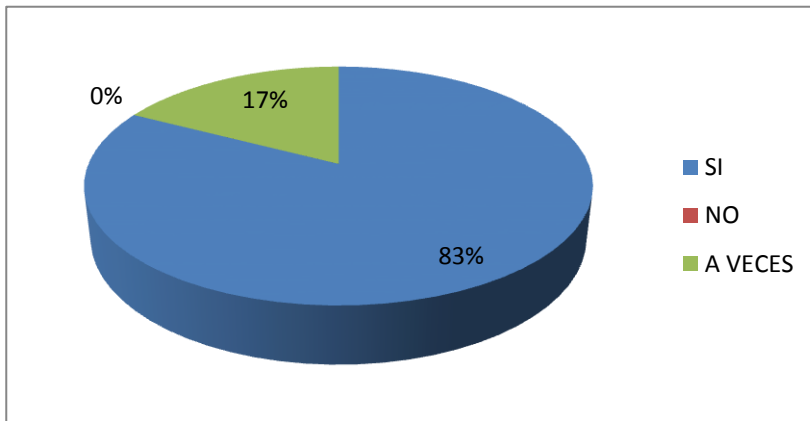
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de estudiantes encuestados afirman que si sienten interés por practicar la gimnasia rítmica.

3.- ¿Te gusta realizar movimientos acompañados de música?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	83
NO	0	0
A VECES	8	17
TOTAL	46	100

**Tabla 7: Te gusta realizar movimientos acompañados de música.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.



**Gráfico 7: Te gusta realizar movimientos acompañados de música.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 83% señalan que si les gusta realizar movimientos acompañados de música, mientras que el 17% manifiestan que a veces.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiantes encuestados afirman que si les gusta realizar movimientos acompañados de música.



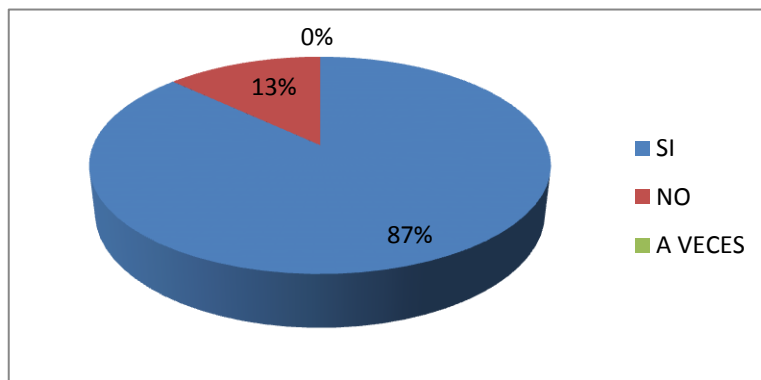
4.- ¿Expresas tus emociones a través del movimiento corporal?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	87
NO	6	13
A VECES	0	0
TOTAL	46	100

**Tabla 8: Expresas tus emociones a través del movimiento corporal.**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**



**Gráfico 8: Expresas tus emociones a través del movimiento corporal.**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 87% señalan que si expresan sus emociones a través del movimiento corporal, mientras que el 13% manifiestan que no.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiantes encuestados afirman que si expresan sus emociones a través del movimiento corporal.

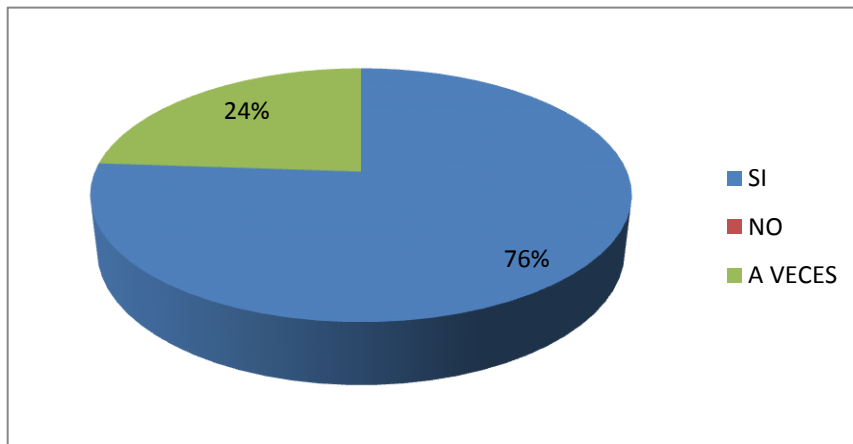
5.- ¿Tienes dificultad al moverte cuando bailas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	76
NO	0	0
A VECES	11	24
TOTAL	46	100

**Tabla 9: Tienes dificultad al moverte cuando bailas.**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**



**Gráfico 9: Tienes dificultad al moverte cuando bailas.**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 76% indican que si tienen dificultad al moverse cuando bailan, mientras que el 24% señalan que a veces.

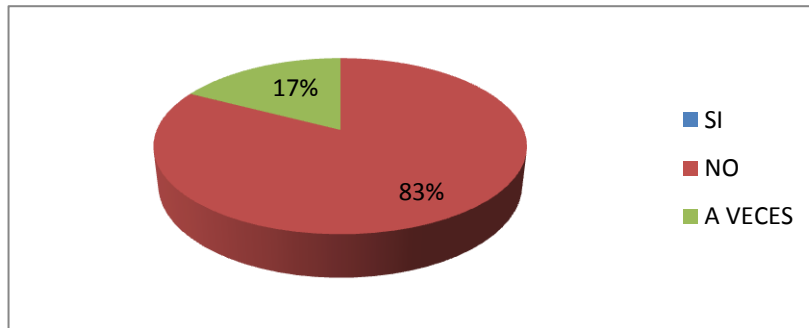
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiante encuestados afirman que si tienen dificultad al moverse cuando bailan.

6.- ¿Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	38	83
A VECES	8	17
TOTAL	46	100

**Tabla 10: Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**



**Gráfico 10: Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 83% señalan que no han practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos, mientras que el 17% manifiesta que a veces.

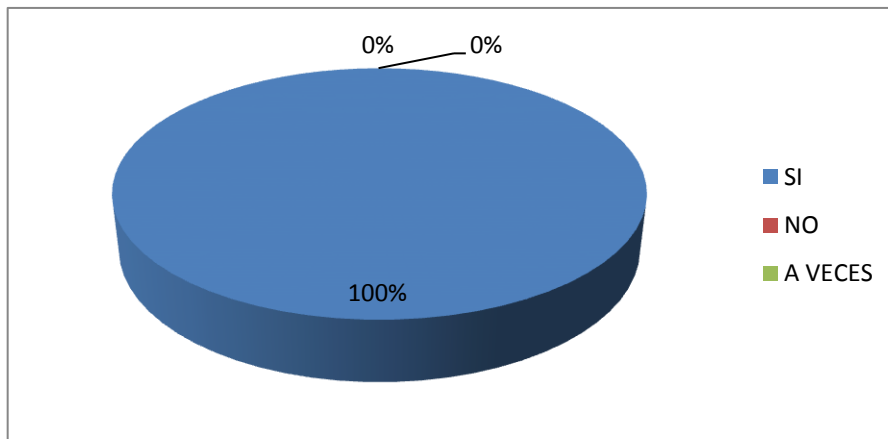
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de los estudiantes encuestados afirman que no han practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos.

7.- ¿Si practicaras la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	46	100

**Tabla 11: Si practicaras la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.



**Gráfico 11: Si practicaras la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 100% indican que si practicasen la gimnasia rítmica si mejorarían la coordinación de sus movimientos.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiantes encuestados afirman que si practicasen la gimnasia rítmica si mejorarían la coordinación de sus movimientos.

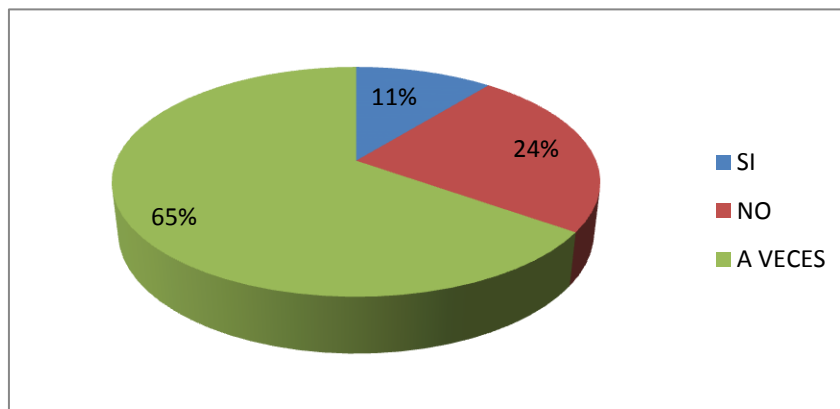
## 8.- ¿Demuestra agilidad al realizar movimientos corporales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	11
NO	11	24
A VECES	30	65
TOTAL	46	100

**Tabla 12: Demuestra agilidad al realizar movimientos corporales**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**



**Gráfico 12: Demuestra agilidad al realizar movimientos corporales**

**Elaborado por: Cristian Esquivel.**

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.**

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el 11% señalan que si demuestran ágilidad con sus movimientos corporales, el 24% manifiestan que no y el 65% indican que a veces.

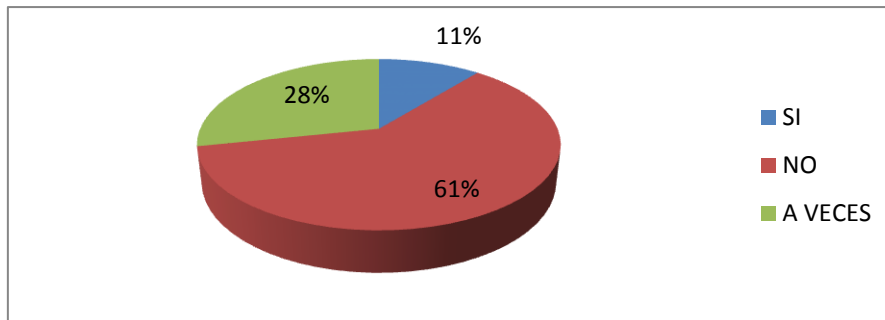
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiantes encuestados afirman que a veces demuestran agilidad con sus movimientos corporales.

9.- ¿Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	11
NO	28	61
A VECES	13	28
TOTAL	46	100

**Tabla 13: Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.



**Gráfico 13: Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 11% indican que los maestros si han hecho practicar la gimnasia rítmica, el 61% señalan que no y el 28% manifiestan que a veces.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de estudiantes encuestados afirman que los maestros no han hecho practicar la gimnasia rítmica.

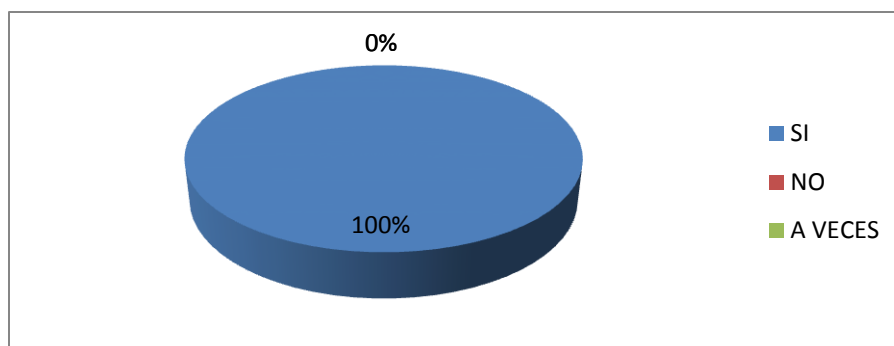
10.- ¿Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros acerca de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	46	100

**Tabla 14:** Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.



**Gráfico 14** Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

## ANÁLISIS

De los 46 estudiantes encuestados el, 100% manifiestan que si consideran necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros acerca de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de estudiantes encuestados afirman que si consideran necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

#### 4.1.2 Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela “Modesto Villavicencio”

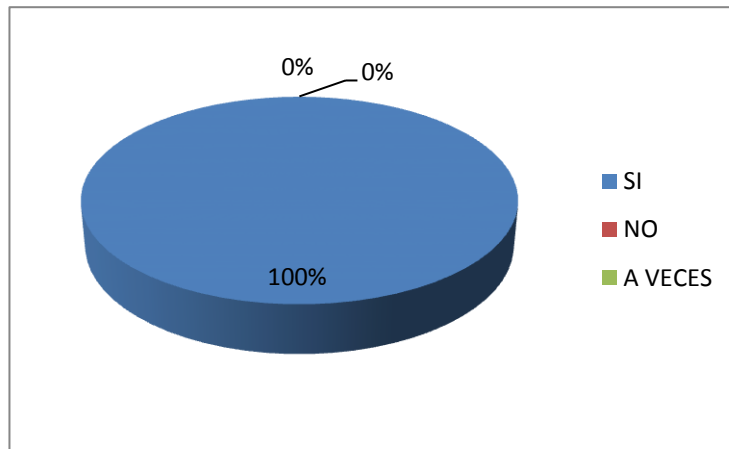
1.- ¿A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 15:**A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 15A:** a sus estudiantes les gusta practicar algún deporte.

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

#### ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 100% manifiestan que a sus estudiantes si les gusta practicar algún deporte.

#### INTERPRETACIÓN

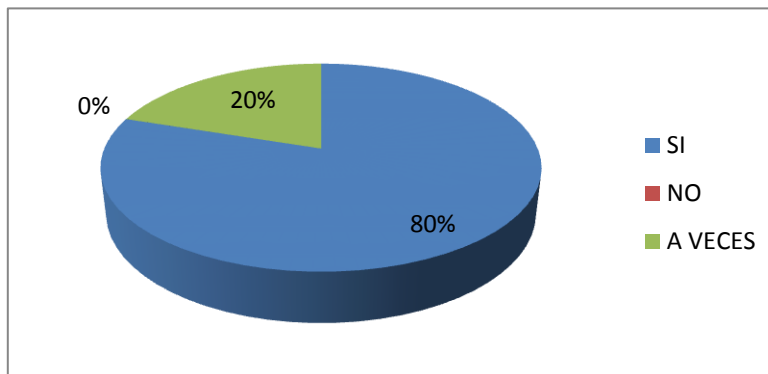
Por lo tanto la totalidad de docentes encuestados afirman que a sus estudiantes si les gusta practicar algún deporte.



2.- ¿Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80
NO	0	0
A VECES	1	20
TOTAL	5	100

**Tabla 16: Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**



**Gráfico 16: Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 80% indican que los estudiantes si demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica, mientras que el 20% manifiestan que a veces.

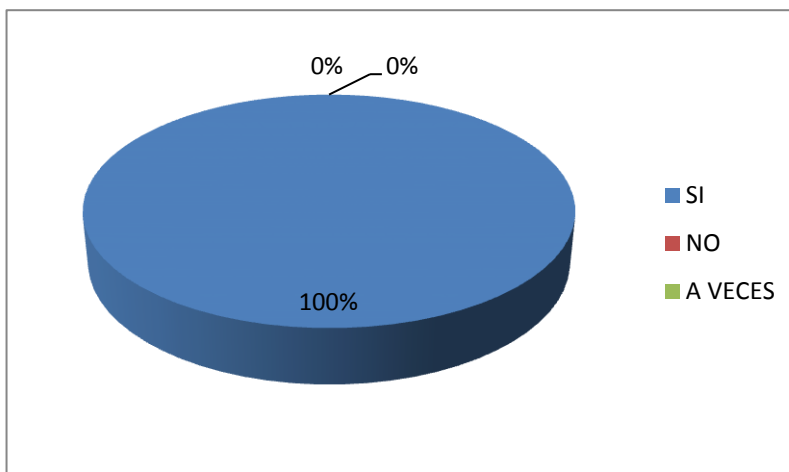
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que los estudiantes si demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica.

3.- ¿A los estudiantes les gusta realizar ejercicios rítmicos acompañados de música?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 17: A los estudiantes les gusta realizar ejercicios rítmicos acompañados de música.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**



**Tabla 18: A los estudiantes les gusta realizar ejercicios rítmicos acompañados de música.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 100% manifiestan que a los estudiantes si les gusta realizar ejercicios rítmicos acompañados de música.

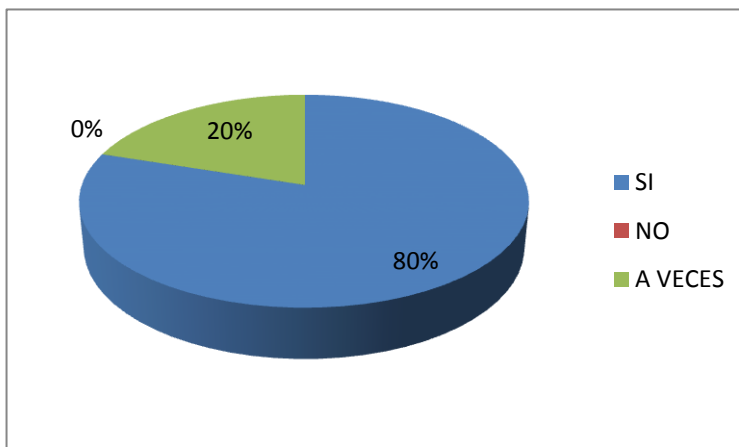
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de docentes encuestados afirman que a los estudiantes si les gusta realizar ejercicios rítmicos acompañados de música.

4.- ¿Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80
NO	0	0
A VECES	1	20
TOTAL	5	100

**Tabla 19: Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 17: Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 80% señalan que los estudiantes si se expresan a través del movimiento corporal, mientras que el 20% indican que a veces.

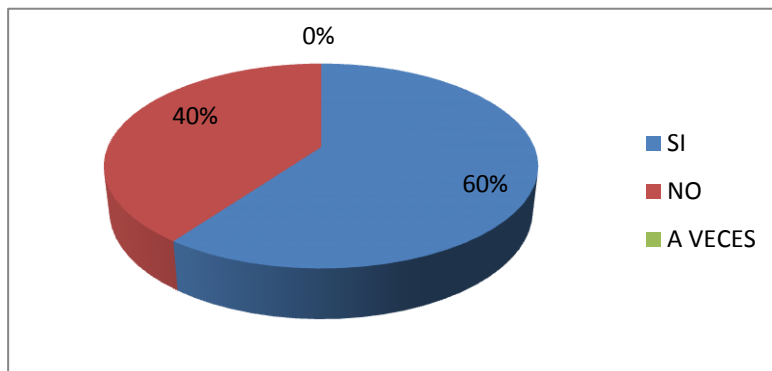
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que, los estudiantes si se expresan a través del movimiento corporal.

5.- ¿Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60
NO	2	40
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 20: Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**



**Gráfico 18: Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música.**  
**Elaborado por: Cristian Esquivel.**  
**Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.**

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 60% indican que los niños y niñas si presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música, mientras que el 40% señalan que no.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que los niños y niñas si presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música.

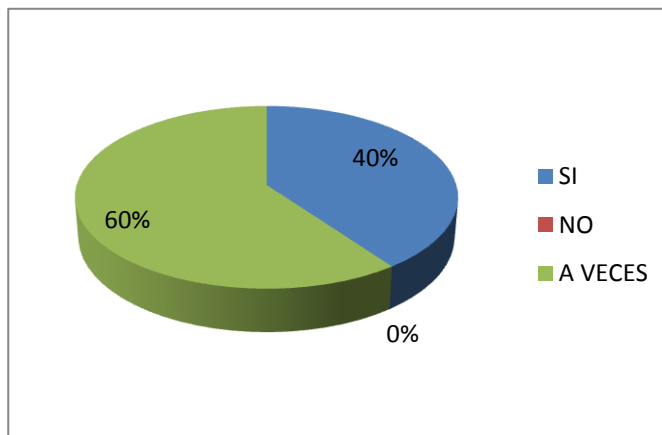
6.- ¿Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	40
NO	0	0
A VECES	3	60
TOTAL	5	100

**Tabla 21: Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz**

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 19: Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz**

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 40% manifiestan que si han practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz, mientras que el 60% señalan que a veces.

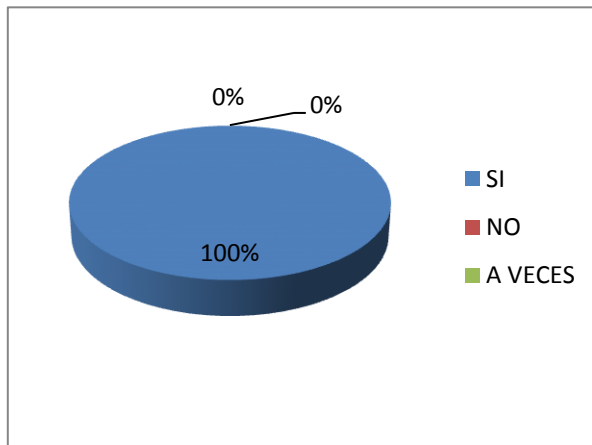
## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que a veces han practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

7.- ¿La aplicación de la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 22: La aplicación de la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz en los estudiantes.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 20: La aplicación de la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz en los estudiantes.**  
Elaborado por: Cristian Esquivel.  
Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 100% señalan que ejercitar a los niños y niñas mediante la gimnasia rítmica si mejora la coordinación motriz.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de docentes encuestados afirman que ejercitar a los niños y niñas mediante la gimnasia rítmica si mejora la coordinación motriz.

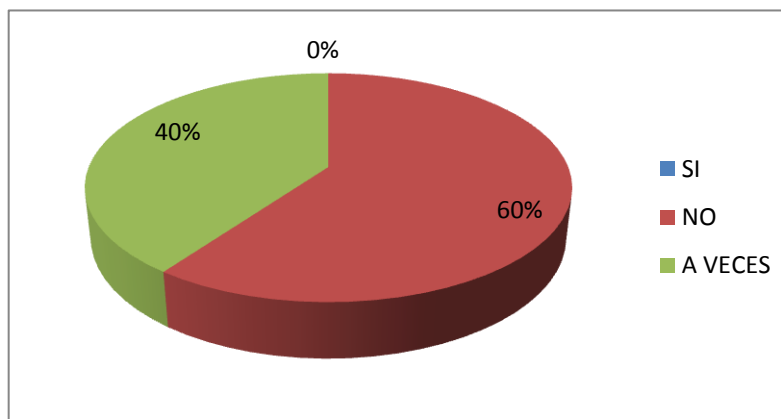
8.- ¿En los movimientos corporales que realizan los estudiantes se evidencia coordinación motriz?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	3	60
A VECES	2	40
TOTAL	5	100

**Tabla 23:** En los movimientos corporales que realizan los estudiantes se evidencia coordinación motriz.

Elaborado por: Cristian Esquivel

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes..



**Gráfico 21:** En los movimientos corporales que realizan los estudiantes se evidencia coordinación motriz Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 60% indican que En los movimientos corporales que realizan los estudiantes no se evidencia coordinación motriz, mientras que el 40% señalan que a veces.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que En los movimientos corporales que realizan los estudiantes no se evidencia coordinación motriz

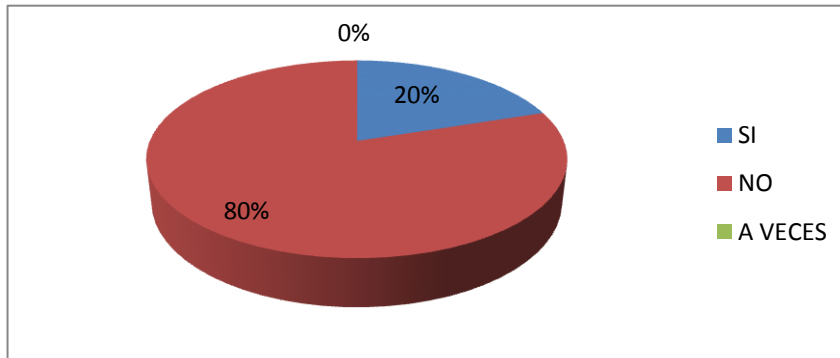
9.- ¿Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	20
NO	4	80
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 24:** Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas.

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 22:** Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas.

Elaborado por: Cristian Esquivel.

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 20% señalan que si conocen la estrategia de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas, mientras que el 80% manifiestan que no.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la mayoría de docentes encuestados afirman que no conocen la estrategia de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas.



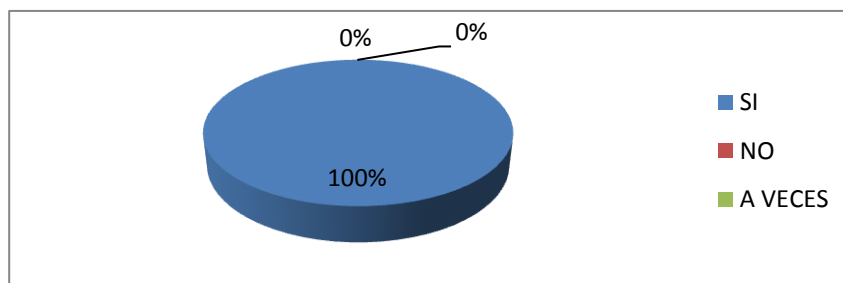
10.- ¿Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100
NO	0	0
A VECES	0	0
TOTAL	5	100

**Tabla 25:** Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas .

**Elaborado por:** Cristian Esquivel.

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes.



**Gráfico 23:** Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas.

**Elaborado por:** Cristian Esquivel.

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes.

## ANÁLISIS

De los 5 docentes encuestados el, 100% manifiestan que si consideran útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

## INTERPRETACIÓN

Por lo tanto la totalidad de docentes encuestados afirman que si consideran útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias observadas y esperadas calculadas que a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

La hipótesis planteada es la siguiente:

La gimnasia rítmica incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013

#### 4.3.1. Cálculo del CHI Cuadrado

Para efectuar el cálculo del Chi cuadrado se escogió 5 preguntas más significativas de las encuestas dirigida a los estudiantes de la Escuela “Modesto Villavicencio”, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

#### FRECUENCIAS OBSERVADAS

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
Pregunta 2	46	0	<b>46</b>
Pregunta 6	8	38	<b>46</b>
Pregunta 7	46	0	<b>46</b>
Pregunta 8	5	41	<b>46</b>
Pregunta 10	46	0	<b>46</b>
<b>TOTAL</b>	<b>151</b>	<b>79</b>	<b>230</b>

Tabla 26: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuestas a los estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio”

Realizado por: Cristian Esquivel

Para el cálculo de las frecuencias esperadas se utiliza la siguiente formula, utilizando los valores del cuadro de las frecuencias observadas:

$$fe = \frac{TotalColumna(Paradichacelda) * TotalFila(Paradichacelda)}{SumaTotal}$$

Ejemplo de cálculo:

- Para la pregunta 1, primera columna y alternativa "SI" la frecuencia esperada sería:

$$fe = \frac{151 * 46}{230} = 30,2$$

- Para la pregunta 1, segunda columna y alternativa "NO" la frecuencia esperada sería:

$$fe = \frac{79 * 46}{230} = 15,8$$

#### FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 1	30,2	15,8	<b>46</b>
Pregunta 6	30,2	15,8	<b>46</b>
Pregunta 7	30,2	15,8	<b>46</b>
Pregunta 8	30,2	15,8	<b>46</b>
Pregunta 10	30,2	15,8	<b>46</b>
<b>TOTAL</b>	<b>151</b>	<b>79</b>	<b>230</b>

Tabla 27: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuestas a los estudiantes de la escuela "Modesto Villavicencio"

Realizado por: Cristian Esquivel

Una vez obtenidas las frecuencias esperadas, se aplica la siguiente fórmula:

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

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada o Teórica

Grado de significación  $\alpha = 0.05$

O-E= Frecuencia observada – frecuencias esperadas

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

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

#### DE CONTINGENCIA

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$		O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
2	SI	46	30,2	15,8	249,64	8,2662252
	NO	5	15,8	-10,8	116,64	7,3822785
6	SI	6	30,2	-24,2	585,64	19,392053
	NO	24	15,8	8,2	67,24	4,2556962
7	SI	30	30,2	-0,2	0,04	0,0013245
	NO	0	15,8	-15,8	249,64	15,8
8	SI	2	30,2	-28,2	795,24	26,33245
	NO	0	15,8	-15,8	249,64	15,8
10	SI	30	30,2	-0,2	0,04	0,0013245
	NO	0	15,8	-15,8	249,64	15,8
					<b>X<sup>2</sup> =</b>	<b>113,03135</b>

Tabla 28: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuestas a los estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio”

Realizado por: Cristian Esquivel

#### 4.3.2. Selección del CHI Cuadrado en Tablas

##### a. Selección de nivel de significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 0,05 (5%), que indica que hay una probabilidad del 0,95 de que la hipótesis nula sea verdadera.

##### b. Selección de los grados de libertad

Para calcular el grado de libertad se realiza la siguiente fórmula utilizando los datos del cuadro de las frecuencias:

$$GL=(\text{filas}-1) (\text{columnas}-1)$$

$$GL=(5-1) (2-1)$$

$$GL=4*1$$

$$GL=4$$

### c. Selección del Chi Cuadrado en Tablas

#### CHI CUADRADO EN TABLAS

Grados de libertad	Probabilidad de un valor superior				
	10%	5%	2,50%	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75

Tabla 29: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuestas a los estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio”

Realizado por: Cristian Esquivel

Tomando en cuenta que los grados de libertad son 4 y el nivel de significación del 5% se escogió un  $X^2_t = 9,49$

#### 4.3.3. Análisis de CHI Cuadrado (Tablas)

Para la comprobación de la hipótesis se sigue los siguientes pasos:

##### a. Modelo Lógico

##### Hi

La gimnasia rítmica incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013

## H0

La gimnasia rítmica no incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013

### b. Especificación de las Regiones de Aceptación y de Rechazos

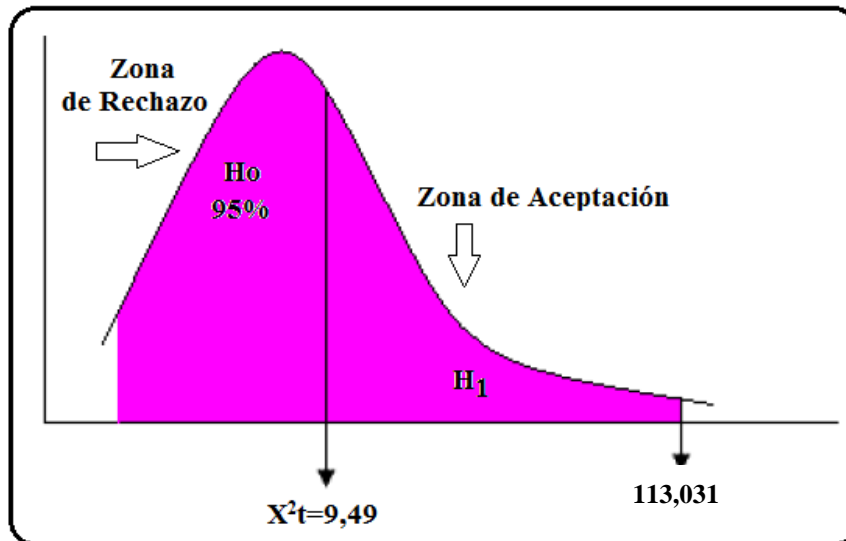


Gráfico 24: Especificación de las regiones de aceptación y rechazo  
Fuente: Encuestas a los estudiantes de la escuela “Modesto Villavicencio”  
Realizado por: Cristian Esquivel

### c. Regla de Decisión

Si  $X^2_c > X^2_t$  se acepta la hipótesis de investigación.

Como  $X^2_c=91,25 > X^2_t=9,49$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta la hipótesis de investigación que dice “La gimnasia rítmica incide en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012-2013”

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

Una vez desarrollado la investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- La gimnasia rítmica se encuentran enlazados ya que mediante estos dos complementos surge la expresión corporal de un deportista vinculado en la formación y práctica de la gimnasia rítmica.
- La gimnasia rítmica es un deporte de coordinación que va determinado de acuerdo a los movimientos técnicos y artísticos mediante la música y el ritmo en la que se predomina el lenguaje de la expresión artística y corporal.
- La gimnasia rítmica están vinculados de manera que las dos inculcan el desarrollo de habilidades y destrezas como también las capacidades técnicas y artísticas para la formación de un lenguaje artístico y sublime como es la expresión corporal con una adecuada coordinación motriz, que fluye a través de la música y el ritmo en la que ellos se comprometen.

- Se determina que es necesario que los instructores cuenten con recursos técnicos didácticos para la aplicación de la gimnasia rítmica que desarrolle la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela “Modesto Villavicencio”

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- Es indispensable realizar un trabajo específico de acuerdo al baile deportivo conociendo los ritmos y perfeccionando los movimientos de manera que solidifique la práctica de la gimnasia rítmica, en la que los deportistas mejoren sus movimientos en un nivel en la que estén aptos a la competencia.
- Solo la correcta enseñanza de la gimnasia rítmica ayudaran al deportista a la superación competitiva dentro de su entorno esencial, enalteciendo a la institución y demostrando el desarrollo potencial y físico ante las exigencias del deporte como es la gimnasia rítmica.
- Se debe elaborar una guía de ejercicios de gimnasia rítmica de manera que contribuya al aprendizaje de los deportistas de la gimnasia rítmica, perfeccionando en ellos el ritmo, la técnica el equilibrio, y la armonía de lo más sublime de la música como el más bello lenguaje de la expresión artística corporal y armónica, contribuyendo a la formación del deportista dentro de sus habilidades motrices, mejorando el nivel competitivo de quienes disfrutan de esta disciplina deportiva.
- Implementar una Guía de ejercicios de gimnasia rítmica que desarrolle la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela “Modesto Villavicencio”



## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1. DATOS INFORMATIVOS

##### 6.1.1. Título:

“Guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”



**Autor:** Cristian Esquivel

### **6.1.2. Institución Ejecutora: Escuela “Modesto Villavicencio”**

#### **6.1.3. Beneficiarios:**

La presente propuesta está dirigida a los docentes de la institución, pues en la escuela “Modesto Villavicencio” no se cuenta con un docente de cultura física, sin embargo también está dirigida a los docentes de cultura física en general, así como también a los niños y niñas de la Institución y más personas vinculadas con el deporte en general, y apasionados de la gimnasia rítmica.

#### **6.1.4. Tiempo de Ejecución**

La presente propuesta será ejecutada por el autor de la misma con el apoyo de las autoridades de la Escuela Modesto Villavicencio”: Inicio: 14 de octubre del 2013. Terminación: 20 de mayo del 2014.

Se presenta un tiempo estimado **de ocho meses** para aplicar y ejecutar la propuesta.

#### **6.1.5. Ubicación**

Escuela “Modesto Villavicencio”, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi

#### **6.1.6. Equipo Técnico Responsable**

El autor **Cristian Esquivel** será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar la guía de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz, en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

## 6.1.7. Presupuesto:

### 6.1.7.1. Talento Humano

Nº.	PERSONAS	CARACTERÍSTICAS	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	VALOR	TOTAL
1.	Investigador	Autor de la propuesta	Diseñar el proyecto	450,00	450,00
2	Entrenadores	Ejecutar las etapas del proyecto	Ejecutar las actividades	300,00	300,00
3	Docentes	Ejecutar las etapas del proyecto	Ejecutar las actividades	80,00	80,00
20	Deportistas Juveniles	Realizar las etapas del proyecto.	Ejecutar Proceso Técnico	0,0	0,0
				Sub Total 1	820,00

**Tabla 30.Talento Humano**  
Investigado por Cristian Esquivel

### 6.1.7.2. Recursos Materiales

<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
<b>RUBRO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO INDIVIDUAL</b>	<b>TOTAL</b>
Materiales deportivos para el desarrollo de la practica	20 Uniformes, 1	10,00	200,00
	Equipamiento para la proyección de música	250,00	250,00
Material de escritorio	8	1,50	12,00
Anillado	6	1,25	7,50
Fotocopias	400	0,02	8,00
Internet	20	0,80	16,00
Imprevistos		250,00	49,30
<b>Sub. Total 2</b>			<b>542,30</b>
<b>Sub. Total 1</b>			<b>820,00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>1326,30</b>

**Tabla 31: Recursos Materiales**  
Investigado por Cristian Esquivel

Los gastos que demanda la investigación, son cubiertos por el investigador en su totalidad.

## 6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En el proceso de investigación se detectó que en la Escuela “Modesto Villavicencio” no existe una práctica de la gimnasia rítmica con los niños y niñas por parte de los docentes debido a su falta de conocimiento sobre este deporte, la existencia de un considerable número de estudiantes que no han practicado la gimnasia rítmica y que este problema repercute directamente en la coordinación motriz de los niños y niñas.

Por esta razón, se considera fundamental que el proyecto no llegue a una simple enumeración de recomendaciones, por el contrario se ponga énfasis en la elaboración

y aplicación de una propuesta para superar el problema investigado que es la parte más importante de todo el proceso. Solo de esta manera estaremos cumpliendo con los objetivos inicialmente planteados en la realización de este trabajo.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN**

La importancia de la realización de la presente Guía didáctica que busca la presente propuesta, es mejorar el desarrollo de la práctica en la gimnasia rítmica ofreciendo estrategias y actividades que ayude al docente a ejecutar los movimientos y adquirir la coordinación adecuada del cuerpo con la música, que permita tener respuestas favorables en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Institución.

Si se da utilidad a los pasos adecuados e investigados en la presente Guía Didáctica de seguro se mejorara en los estudiantes el desarrollo de sus habilidades, destrezas y su participación activa en la gimnasia rítmica, para de esta manera brindarle espacios de expresión de sus emociones y sentimientos a los niños y niñas mediante la expresión corporal mejorando exitosamente sus capacidades que enriquecerán las experiencias para promover su desarrollo integral y social.

Los directos beneficiarios de este proyecto son el personal docente y especialmente los estudiantes de la Escuela Modesto Villavicencio”, ya que si conservan y practican los pasos mejoraría el desarrollo de la coordinación motriz evitando tener dificultades en marchas, saltos, desplazamientos y varios ejercicios ofreciendo a explorar sus habilidades y además mejorar su calidad de vida con la práctica de este deporte.

### **6.4. OBJETIVOS**

#### **6.4.1. Objetivo General**

Diseñar una Guía de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”

#### **6.4.2. Objetivos Específicos**

- Socializar a los docentes en la utilización adecuada de los pasos de la gimnasia rítmica.
- Ejecutar ejercicios de gimnasia rítmica de manera técnica con los niños y niñas.
- Evaluar la práctica de la gimnasia rítmica de los estudiantes en la institución.

#### **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La presente propuesta es plenamente factible de ejecutarla ya que se cuenta con la colaboración de las autoridades de la institución, la presencia de los padres de familia, y maestros; disponibilidad de recursos económicos que serán solventados por el investigador, así como el tiempo que cubrirá todas las actividades planificadas que llevarán a feliz término y con los resultados esperados

##### **6.5.1. Impacto de la propuesta**

Esta propuesta con seguridad impactará en el personal docente de la Institución, pues se espera que los directivos, docentes, estudiantes utilicen como recurso las diferentes actividades que se encuentran dentro de la guía que potencialice la ejercitación de la gimnasia rítmica implícitamente para el desarrollo de la coordinación motriz. Es importante que todos contribuyan, ya que el propósito de la guía es ser una herramienta que con las innovaciones sugeridas permitirán a los estudiantes demostrar sus destrezas, habilidades, agilidad y coordinación de movimientos.

#### **6.6. FUNDAMENTACIÓN**

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, que incentiva el aprendizaje ejercicios de gimnasia rítmica que desarrolle la coordinación motriz de los

estudiantes mediante la práctica misma de este deporte para convertirlo en significativo.

Además el paradigma constructivista el mismo sostiene que se debe permitir al niño ser el elaborador, descubridor y organizador de sus propios aprendizajes, dejando atrás aquella enseñanza verbalista, simplista, convirtiendo al maestro en un guía facilitador del conocimiento y que el recurso esté acorde a las necesidades del docente y que éste sea manipulable y flexible.

### **6.6.1. Fundamentación científica**

La Gimnasia Rítmica presenta una gran variedad de alternativas de movimiento, donde la ejecutante puede desarrollar un sin fin de cualidades.

Este deporte ha permitido que las participantes descubran movimientos inimaginables e incluso desarrollan su creatividad, de tal forma que realicen sus propias evoluciones y descubrimientos.

La gimnasia rítmica en los últimos años ha evolucionado de gran forma en cuanto a sus elementos técnicos por lo que requiere de una verdadera dedicación para adquirir las habilidades requeridas en las competencias de alto nivel, y además la gracia, elegancia y plasticidad características de este deporte.

La gimnasia rítmica es un deporte que puede ser practicado individualmente o en conjuntos de 5 gimnastas.

En cuanto a los conjuntos podemos señalar que en las competencias oficiales están formados actualmente por 5 miembros, las gimnastas puede ser que lleven 5 aparatos iguales o 3 con un mismo aparato y 2 con otro diferente, originalmente eran 6 gimnastas, aunque sobre los años 80 podían ser incluso 8.

La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio.

En lo posterior debemos tener en claro que el propósito es el mejorar el nivel de los niños y niñas deportistas de gimnasia rítmica en lo que se pretende.





# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

## **PROPUESTA**

“GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA PARA DESARROLLAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI”

**AUTOR:** Cristian Ismael Esquivel Zambrano

**TUTOR:** Lic. Mg. Ángel Sailema

**Ambato – Ecuador**

**2013**

## PRESENTACIÓN

La Presente Guía Didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la escuela Modesto Villavicencio, Cantón Pujilí, Provincia De Cotopaxi, está dirigida a los docentes de la institución principalmente a los maestros de cultura física; este documento contiene las diferentes metodologías, técnicas, y actividades de gimnasia rítmica cuyo propósito es que los docentes apliquen con los estudiantes los conocimientos adquiridos para que les habilite para la práctica de la gimnasia rítmica, de esta manera se estimulará a los estudiantes en la ejecución rítmica y coordinada de balanceos, rotaciones, rodamientos, con la utilización de diferentes implementos y así lograr que los estudiantes participen en el montaje y ejecución de series gimnásticas, de complejidad progresiva. Además crear en los estudiantes la necesidad de realizar ejercicios físicos, con la finalidad de mejorar la salud.

### 6.6. 2 Contenido de la propuesta

Esta guía práctica de ejercicios sobre el baile deportivo hacia la práctica de la gimnasia rítmica consta de tres fases importantes:

- **La fase I** describe los ejercicios de calentamiento hacia la práctica deportiva de gimnasia rítmica
- **La fase II** describe los movimientos y técnicas con los diferentes implementos que se dan dentro de la práctica de la gimnasia rítmica.
- **La fase III** describe los ejercicios de piruetas que se dan en la práctica de la gimnasia rítmica.
- **La fase IV** describe los ejercicios de coordinación dinámica de movimientos con y sin implementos

**“Guía didáctica de ejercicios de gimnasia  
rítmica para desarrollar la coordinación  
motriz en los niños y niñas de la Escuela  
Modesto Villavicencio, cantón Pujilí,  
provincia de Cotopaxi”**



**LA FASE I EJERCICIOS DE  
CALENTAMIENTO HACIA LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA  
GIMNASIA RÍTMICA**



**TEMA:** El calentamiento Aeróbico

**IMPORTANCIA:** Antes de empezar a hacer deporte es muy importante realizar un previo calentamiento.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

**PROCESO:**

- 1.- Llevar ropa deportiva
- 2.- Realice un movimiento articular con los brazos inhalando y exhalando oxígeno
- 3.- realice un movimiento articular con las piernas inhalando y exhalando oxígeno
- 4.- Alternar intervalos de trabajo al máximo con otros de menor intensidad.
- 5.- Después del ejercicio estire músculos (elongar), esto evitará lesiones y dolores postejercicio.



**Ilustración 6: Calentamiento aeróbico**

## **Criterios de Evaluación**

- Ejecutar movimientos aeróbicos de forma coordinada
- Conocer los diferentes pasos y movimientos del calentamiento aeróbico

**TEMA: Calentamiento de pies**

Consiste en ejercicios de muy baja intensidad (10-20 latidos/min por encima de la frecuencia cardiaca de reposo). Tanto gimnásticos como de carrera suave.

**IMPORTANCIA:** Porque se debe preparar progresivamente al organismo para soportar el trabajo que va a realizar

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

**PROCESO:**

- 1.- Se debe de seguir de ejercicios de estiramiento y generales de los músculos implicados en el ejercicio que se va a realizar.
- 2.- El calentamiento se inicia de la cabeza a los pies o viceversa, mediante pequeños giros de nuca y cabeza, movilización de hombros, codos, manos, dedos, columna, cadera, rodillas, y pies.
- 3.- Se hacen ejercicios activos, amplios, caminata de lenta a rápida, acompañada de ejercicios de coordinación. La frecuencia cardíaca en forma lenta y paulatina va ascendiendo hasta alcanzar cifras de aproximadamente 60% de la frecuencia cardíaca máxima esperada para la edad.



**Ilustración 7: Calentamiento de pies**

**Criterios a evaluar:**

- Golpea el balón con un pie contra una pared con cierta continuidad.
- Coordina de forma correcta un desplazamiento frontal con un golpeo a distancia con un pie.
- Realiza golpes con un pie a un objeto



**TEMA: Calentamiento de piernas**

Aquí intervienen muchos músculos como los gemelos, abductores, cuádriceps, etc., que se calientan a través de estiramientos.

**IMPORTANCIA:** Porque se debe preparar progresivamente al organismo para soportar el trabajo que va a realizar

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

**PROCESO:**

1.-Uno de los ejercicios más comunes en la gimnasia rítmica es el denominado “banco”, es un ejercicio que consiste en el aumento de flexibilidad y apertura de las piernas.

2.- Otro ejercicio típico son los lanzamientos de pierna, se realizan tumbados con los brazos en cruz y boca arriba.

3.-Se hacen primero una serie de lanzamientos con una pierna en dirección hacia la cabeza y después se termina cogiendo dicha pierna con la mano contraria para un mejor estiramiento.



**Ilustración 8: Calentamiento de piernas**

### **Criterio de Evaluación**

- Tomar conciencia de la importancia del calentamiento y distinguir sus partes.
- Adecuar sus movimientos a las exigencias de la actividad.
- Participar activamente con los demás en las actividades propuestas.
- Conocer y respetar las normas.
- Aprender a tomarse el pulso cardíaco.
- Conocer las características de nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.

## **TEMA: Calentamiento de espalda (plancha)**

### **IMPORTANCIA:**

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio
- Estira los músculos para aumentar el rango de movimiento de las gimnastas
- Desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de una alineación y posición correctas
- Fomenta el sentido de sincronización y ritmo con la música
- Arranca la sesión práctica con diversión y energía.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

### **PROCESO:**

- 1.- Se realiza mediante ondas corporales y alargamientos de lumbares hacia atrás y en trapecio
- 2.-También se calienta inclinando el tronco hacia atrás tumbados desde el suelo para coger impulso y conseguir quedarte en línea recta sujetando todo tu cuerpo con la barbilla.
- 3.- Para un mejor calentamiento se pueden desplazar las piernas hacia delante de tal forma que los pies pisen el suelo delante de la cabeza.



**Ilustración 9:** Calentamiento de espalda (plancha)

### **Criterios de evaluación**

- Tomar conciencia de la importancia del calentamiento y distinguir sus partes.
- Adecuar sus movimientos a las exigencias de la actividad.
- Participar activamente con los demás en las actividades propuestas.
- Conocer y respetar las normas.
- Aprender a tomarse el pulso cardiaco.
- Conocer las características de nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.

## **TEMA: Calentamiento de espalda (Los puentes)**

### **IMPORTANCIA:**

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio
- Estira los músculos para aumentar el rango de movimiento de las gimnastas
- Desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de una alineación y posición correctas
- Fomenta el sentido de sincronización y ritmo con la música
- Arranca la sesión práctica con diversión y energía.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

### **PROCESO:**

- 1.- Se realizan de pie inclinando el tronco hacia atrás y posando las manos en el suelo, quedando así en posición de puente.
- 2.- Una vez en el suelo, hay que realizar una fuerza abdominal para volver a la posición inicial
- 3.-Este ejercicio se realiza varias veces consecutivas en series de 10.



**Ilustración 10: Los puentes**

**Criterios de evaluación:**

- Tomar conciencia de la importancia del calentamiento y distinguir sus partes.
- Adecuar sus movimientos a las exigencias de la actividad.
- Participar activamente con los demás en las actividades propuestas.
- Conocer y respetar las normas.
- Aprender a tomarse el pulso cardíaco.
- Conocer las características de nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.

## **TEMA: Calentamiento de espalda (Abdominales)**

### **IMPORTANCIA:**

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio
- Estira los músculos para aumentar el rango de movimiento de las gimnastas
- Desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de una alineación y posición correctas
- Fomenta el sentido de sincronización y ritmo con la música
- Arranca la sesión práctica con diversión y energía.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

### **PROCESO:**

1.-Una vez en el suelo, hay que realizar una fuerza abdominal para volver a la posición inicial, son ejercicios muy importantes ya que fortalecen los músculos de la espalda.

2.- Suelen hacerse en series de 25. Hay distintos tipos: normales, oblicuos, lumbares, inferiores y superiores.



**Ilustración 11 Abdominales**

**Criterios de evaluación:**

- Tomar conciencia de la importancia del calentamiento y distinguir sus partes.
- Adecuar sus movimientos a las exigencias de la actividad.
- Participar activamente con los demás en las actividades propuestas.
- Conocer y respetar las normas.
- Aprender a tomarse el pulso cardíaco.
- Conocer las características de nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.



## **TEMA: Calentamiento de espalda (Saltos)**

### **IMPORTANCIA:**

Son unos ejercicios cuya finalidad es coger potencia de salto para las dificultades gimnásticas, suelen realizarse en diagonales, se comienza de menor intensidad a más intensidad.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

### **PROCESO:**

- 1.- Los primeros saltos que se realizan suelen ser los normales, recorriendo la diagonal,
- 2.- Seguimos con los “chasés” que son realizan cruzando una pierna sobre la otra para coger impulso antes de realizar una dificultad,
- 3.- Por último se practican las diferentes dificultades de salto.- Algunas de ellas son: zancada, gacela, tirón, corza, etc.
- 4.- El incorporar música al calentamiento no sólo lo hará más divertido, sino que fomentará el sentido del ritmo y musicalidad que tan importante es para la gimnasia rítmica.



**Ilustración 12: Saltos**

**Criterios de evaluación:**

- Tomar conciencia de la importancia del calentamiento y distinguir sus partes.
- Adecuar sus movimientos a las exigencias de la actividad.
- Participar activamente con los demás en las actividades propuestas.
- Conocer y respetar las normas.
- Aprender a tomarse el pulso cardiaco.
- Conocer las características de nuestro cuerpo en reposo y en movimiento.

**LA FASE II MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS  
CON LOS DIFERENTES IMPLEMENTOS QUE  
SE DAN DENTRO DE LA PRÁCTICA DE LA  
GIMNASIA RÍTMICA.**



## **MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS CON LOS DIFERENTES IMPLEMENTOS QUE SE DAN DENTRO DE LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA.**

### **GIMNASIA RÍTMICA CON LA CUERDA**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

**Material:** Cábano o cualquier otro material sintético.

**Largo:** De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

**Extremos:** Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.

**Forma:** En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

**Música sugerida:** Seamus Haji Ft Kayjay - Last Night A Dj Saved My Life

### **EJERCICIOS:**

#### **Salto básico invertido**

El salto básico comienza con la cuerda por detrás de tus talones y la debes girar sobre tu cabeza hacia la izquierda. El salto básico invertido es exactamente como suena, lo

contrario del salto básico. Sujeta los extremos o mangos con la cuerda al frente de tus tobillos. Mueve la cuerda hacia la derecha sobre tu cabeza, saltando por encima de ella, a medida que llega a tus talones.

### **El paso de trote**

Combina dos actividades de quemar grasa con este salto. Comienza con la cuerda por detrás de tus talones y gírala sobre tu cabeza hacia la izquierda, saltando con una pierna y luego la otra, como lo harías si estuvieras trotando. Alterna tus piernas derecha e izquierda al saltar.

### **El entrecruzado**

Con este ejercicio, alternas un salto básico con un salto cruzado de cuerda. Comienza con la cuerda por detrás de tus talones y gírala sobre tu cabeza hacia la izquierda. A medida que la giras sobre tu cabeza, cruza tus antebrazos. Tu mano derecha estará por encima de tu cadera y tu mano izquierda sobre la derecha. Salta a través del bucle pequeño creado por la cuerda cruzada. A medida que giras la cuerda hacia atrás sobre tu cabeza, descruza tus antebrazos y continúa con un salto normal. Con cada salto, cambia la posición de tus brazos de abiertos a cruzados.

### **El giro**

Añade un giro a tu cuerda de saltar para obtener más flexibilidad y coordinación. Utiliza el salto hacia adelante básico, girando tus caderas mientras saltas. Gira tus caderas hacia la derecha para un salto y hacia la izquierda para el próximo salto. Aumenta tu velocidad a medida que adquieres agilidad.



Ilustración 13: Cuerda

**Criterios de evaluación:**

Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto.

## GIMNASIA RÍTMICA CON EL ARO

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

**Material:** Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

**Diámetro:** 80 cm a 90 cm en el interior.

**Peso:** Por lo menos 300 gr.

**Forma:** El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

**Color:** Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

**Ejecución:** El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.

**Movimientos:** Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

**Color:** De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997.

**Música sugerida:** Gigi D'angostino - Silence

### EJERCICIOS

Correr libremente por todo el espacio, pisando el interior de los aros con el pie derecho

1. Colocar el aro sobre el suelo y correr a su alrededor con un pie dentro y con otro fuera, sobre la punta de los pies, sobre los talones, etc
2. Correr con el aro en las manos. A la indicación del profesor, lanzar el aro al aire y recogerlo sin que se caiga
3. Uno sujetando el aro, corre detrás del compañero para introducirlo dentro del mismo
4. Uno sujeta el aro por delante del cuerpo, en el plano sagital y sobre el suelo. El compañero pasa por dentro del aro y por detrás de su compañero
5. con el aro sujeto entre los dos en el plano horizontal, introducirse en el mismo por la parte superior y salir por debajo
6. Uno hace rodar el aro hacia el compañero, para que este salte por encima de el sin tocarlo
7. Sentarse en escuadra, espalda contra espalda y con los brazos arriba sujetando el aro. Flexionar el tronco hacia adelante mientras el compañero se deja llevar.
8. Cada alumno dentro de un aro, apoyado sobre las rodillas y las manos, realiza flexiones y extensiones del tronco.
9. Saltar de un aro a otro con las piernas agrupadas, en cuclillas, sobre un pie..
10. Variantes: - Saltar por encima de los aros -Disponer de los aros en zigzag
11. Sujeción exterior con la mano derecha, mirando la palma hacia atrás Balancear el aro en plano frontal hacia la izquierda y cruzar los brazos por delante del cuerpo, pasando el brazo derecho por debajo del izquierdo, para cambiar el aro de mano
12. Con sujeción exterior del aro y la palma mirando hacia el interior, realizar balanceos en el plano sagital, cambiando el aro de mano por delante del cuerpo y a la altura de los hombros
13. Brazo derecho flexionado por delante del cuerpo, sujetando el aro por la parte externa y con la palma mirado hacia adelante. Realizar una circunducción en el plano frontal subiendo el brazo por el lado derecho y bajándolo por el izquierdo
14. Aro en el plano sagital, sujeto con la mano derecha y la palma mirando hacia afuera. Realizar una circunducción sagital en sentido posteroanterior. Repetir el movimiento a la inversa



15. Aro en el plano sagital, sujeto con mano derecha y la palma vuelta hacia el interior. Realizar una circunducción sagital en sentido posteroanterior. Para finalizar el movimiento sin cambiar el plano del aro, este debe girar alrededor del dedo pulgar, acabando con la palma vuelta hacia el exterior.



**Ilustración 14: Aro**

**Criterios de evaluación:**

Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto.

## GIMNASIA RÍTMICA CON LA PELOTA

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

**Material:** Goma o plástico.

**Diámetro:** 18 cm a 20 cm.

**Peso:** Por lo menos 400 gr.

**Color:** Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

**Ejecución:** El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado, esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento, los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo.

El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

**Movimientos:** Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc., rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

**Música sugerida:** Global DeeJays - The Sound Of San Francisco

### EJERCICIOS

1. Capturar. Lanzar y capturar la bola de goma es uno de los elementos requeridos para una rutina

2. Detener. La bola mide 7 pulgadas (17,8 cm) de diámetro. La gimnasta debe detener la bola de manera suelta y suave. No puede agarrar la bola en lo absoluto ni ésta puede descansar en sus muñecas de manera que no haya deducciones.
3. Tomar la pelota. Una gimnasta debe alzar sus brazos en el aire y agarrar la bola en sus manos. Consiguientemente, debe dejar que la pelota ruede a lo largo de sus brazos y agarrarla antes de que llegue al suelo.
4. Rodar. En este movimiento la gimnasta se coloca sobre su espalda con sus brazos y piernas extendidos, colocando la bola en algún extremo. Después, como movimiento continuo, la pelota rodará desde un extremo del cuerpo hasta otro en perfecta armonía.
5. Balancear. Esta posición del cuerpo parece a la de una foca. La gimnasta se coloca sobre su abdomen y se balancea hacia su pecho elevando las piernas hacia atrás y hacia adelante. Debe mantener su mentón erguido, abrazándose con las manos mientras que balancea la pelota en la parte frontal de sus piernas.
6. Ponte en ritmo y mueve la pelota en un movimiento continuo a través de un espacio que está arriba y alrededor tuyo. Figuras de 8, botando, círculos y rodando la bola sobre el cuerpo y el piso, son todas los elementos técnicos requeridos.
7. Danza. Movimientos elegantes y teatrales están coreografiados con la música en la rutina de pelota.



Ilustración 15 Pelota

**Criterios de evaluación:**

Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto.

## GIMNACIA RÍTMICA CON MAZAS

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

**Material:** Madera o plástico

**Largo:** 40 cm a 50 cm desde un extremo al otro.

**Peso:** Por lo menos 150 gr. por clava.

**Diámetro de la cabeza:** Máximo 3 cm.

**Forma:** Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros.

**Color:** Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavav pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997

**Música sugerida:** Bob Sinclair - Love Generation

### EJERCICIOS

Para su ejecución se usan las clavav para realizar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia rítmica sin implementos, siempre y cuando las mazav no se golpeen con fuerza.

Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión, las cuales son especialmente apropiada para las gimnastas ambidiestras.

Los movimientos que se pueden realizar son: lanzamientos con las dos o una mano, molinetes, golpes, retención, deslizamientos, en el grupo Corporal son obligatorios los equilibrios.



**Ilustración 16: Mazas**

**Criterios de evaluación:**

Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto.

## GIMNACIA RÍTMICA CON LA CINTA

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

**Material:** Madera, plástico o fibra de vidrio.

**Diámetro:** Máximo 1 cm.

**Largo:** 50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta.

**Forma:** Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas, el extremo inferior puede ser envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva.

**Color:** Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997

**Ancho:** 4 cm a 6 cm.

**Largo:** Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza, el extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m.

**Peso:** Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

**Ejecución:** La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio.

Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo, figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

**Movimientos:** Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.

1. Elije tu cinta de baile. Hay muchos factores a considerar para seleccionar la cinta para gimnasia rítmica. La cinta mayormente se coordinará con los colores y el diseño del leotardo del atleta.
2. Elasticidad. La longitud de la cinta de baile se determina con la altura de la gimnasta. Es extremadamente difícil hacer girar en el aire una cinta muy larga si la gimnasta es baja.
3. Tacto. La gimnasta tiene que elegir una cinta de raso, satén, o vinilo. La cinta de raso fluirá con elegancia a través del espacio, mientras que la cinta de vinilo puede ser un poco más difícil de maniobrar. La cinta de vinilo puede arrugarse un poco más fácilmente, pero es más barata que la de material satinado.
4. Envuélvela. El extremo de la cinta tiene un palo, ya sea de madera, plástico o fibra de vidrio. La cinta está adherida al soporte con un material antideslizante para que la gimnasta tenga un mejor agarre.
5. Realiza la coreografía. La gimnasta rítmica mostrará su rutina con la música por el espacio designado, mientras hace dibujos en el aire con su cinta colorida. El concurso requiere que el competidor haga serpentinas, espirales y lance y atrape la cinta en todas las direcciones.

**Música sugerida:** Mito - Gimme Gimme



**Ilustración 17: Cinta**



**Criterios de evaluación:**

Incorpora y aplica creativamente los diferentes movimientos de la técnica produciendo composiciones coreográficas en forma individual y de conjunto.

**LA FASE III**  
**EJERCICIOS DE PIRUETAS QUE SE DAN EN**  
**LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA.**



## EJERCICIOS DE PIRUETAS DENTRO DE LA GIMNASIA RÍTMICA

### MANOS LIBRES

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar la fuerza y agilidad en base a la ejecución del movimiento.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Permitir que el grupo vaya progresando de acuerdo a los ejercicios implantados dentro de la gimnasia rítmica.

**MÚSICA SUGERIDA:** Tiesto - Adagio For Strings

**IMPORTANCIA:** La gimnasia artística contempla un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia, con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo.

Evidentemente, la gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia.

En su realización, el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento, a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura.

Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

El ejercicio debe estar adaptado musicalmente, mediante una coreografía; su duración oscila entre 70 y 90 segundos y debe cubrir el área entera del suelo.

La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio.

La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento.

Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.



**Ilustración 18: Manos libres**

### **Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

## GIMNASIA EN EL SUELO

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la elasticidad y equilibrio del cuerpo.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Fomentar la cooperación y ayuda mutua entre compañeros.

**MÚSICA SUGERIDA:** Groove Armada Ft Stush - Get Down

**DESARROLLO:** Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta.

El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones.

Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.



**Ilustración 19:** Trabajo en el suelo

**Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

## GIMNASIA (EQUILIBRIO FÍSICO)

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Adquirir equilibrio del cuerpo en reacción con los movimientos que se ejecuten.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar la cooperación y el compañerismo dentro y fuera de la práctica de la gimnasia rítmica.

**IMPORTANCIA:** Como ya se sabe, "la estática" es una parte de la mecánica, en la cual se estudian las condiciones del equilibrio de los cuerpos físicos en el campo de fuerzas.

Es conveniente realizar el análisis inicial de los ejercicios con equilibrio desde las posiciones de las teorías físicas sobre los tipos de equilibrios.

**MÚSICA SUGERIDA:** Tiesto - Adagio For Strings

**El equilibrio estable (A)** en gimnasia es típico en las suspensiones, es decir, las posturas, donde el centro de gravedad del cuerpo del gimnasta está situado por debajo del apoyo.

En estas posiciones, cualquier divergencia del cuerpo del gimnasta de la posición más baja, sea, más estable, provoca la expresión de la fuerza exterior (en este caso, el momento de la fuerza de gravedad) que hace volver al cuerpo a la posición inicial.

Ya que este mecanismo ejerce fuera de la voluntad del gimnasta, no es necesario aprender estos ejercicios expresamente.

El objetivo consiste en asimilar la postura correcta durante la suspensión.

**El equilibrio inestable (B)** es contrario al estable: el centro de gravedad del cuerpo se sitúa por encima del apoyo (apoyos, posiciones invertidas), y si la superficie del apoyo es insuficiente, prácticamente siempre se crea el momento de fuerza de gravedad, que "vuelca" el cuerpo hacia la posición del equilibrio estable.

Tales son caídas y ballestones intencionados de los apoyos o posiciones invertidas al a suspensión o movimientos similares que son una parte indispensable de la mayoría de los balanceos.

Ya que aprender a mantener dicho equilibrio es imposible, desaparecen y de este modo los problemas de las tareas gimnásticas de este género.

**El equilibrio indefinido (C)** es algo intermedio entre los equilibrios estable e inestable y une en sí las propiedades de ambos.

En este estado se encuentra, por ejemplo, la bola de billar sobre la mesa. Tales son, en general, las posiciones del cuerpo del gimnasta que ejecuta los ejercicios tipo voltereta, volteos, etc.

La asimilación de estos ejercicios exige un trabajo determinado, pero aquí prácticamente no existe la tarea de mantener el equilibrio, ya que "no se puede caer más bajo del suelo".

**El equilibrio estable-limitado (EEL) (D)** es el más importante, prácticamente el único caso que representa cierto interés para la gimnasia, ya que todo lo referente al mantenimiento del equilibrio, formación de los hábitos correspondientes está relacionado precisamente con la situación de **EEL (D)** comparándolo con los tipos de equilibrio citados anteriormente, se puede comprobar que aquí están presentes todos los casos estudiados anteriormente.



**Ilustración 20: Equilibrio estable-limitado**



**Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

## GIMNASIA (ESTABILIDAD Y BALANCEO)

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la ejecución de los diferentes movimientos con los materiales que se ejecuten dentro de la gimnasia.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Incrementar la perseverancia por cumplir la faceta de un ejercicio al ritmo musical.

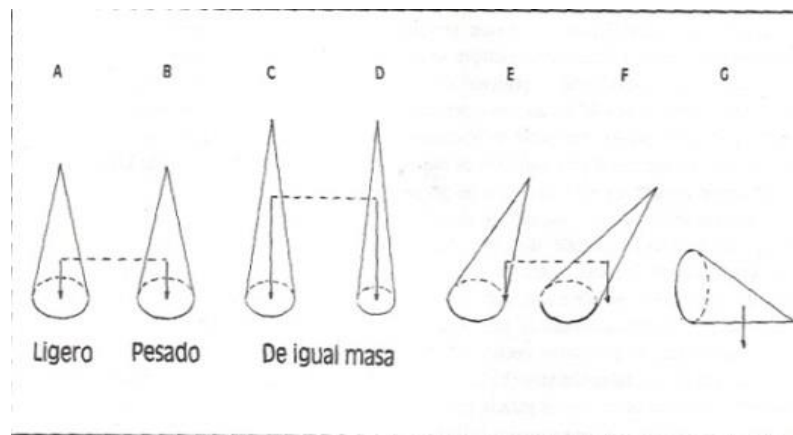
**MÚSICA SUGERIDA:** Royal Gigolos - Somebody Is Watching Me

El objetivo de mantener **EEL** se expresa en el mantenimiento de la proyección del centro de gravedad entre los límites de la superficie eficaz de apoyo. Indicaremos los factores generales de la estabilidad en condiciones de **EEL**: dimensiones de la superficie de apoyo conforme a las posibles direcciones de la caída del cuerpo, grado de alejamiento de la proyección del centro de gravedad de los límites del apoyo, altura de la situación del centro de gravedad en relación con el apoyo y, finalmente, la masa del cuerpo.

Existen otros factores de estabilidad, como por ejemplo, la existencia de la relación adicional con el apoyo (presa sobre ella), momentos de reversión, sus volúmenes.

En el dibujo se presentan las relaciones de las posiciones de los cuerpos-modelos con diferentes propiedades (según Eliot y wilcoks). Estudiando dicho dibujo se puede llegar a las siguientes conclusiones:

- La estabilidad es mayor si la masa del cuerpo es máxima (a, b), su centro de masa está situado lo más bajo posible (b, c) y las dimensiones de apoyo son máximas (c, d);
- Si la proyección del centro de gravedad se sitúa más cerca del límite del apoyo, mayor es la posibilidad de caída del cuerpo;
- Si la proyección del centro de gravedad sobresal los límites de la superficie eficaz del apoyo, la estabilidad se perturba y la caída es inevitable (f, g).



**Ilustración 21: Estabilidad y balanceo**

El ángulo de estabilidad también constituye un índice importante.

Dicho ángulo forma la proyección vertical del centro de gravedad hacia la superficie de apoyo y la línea situada desde el centro de gravedad hacia el límite del apoyo en la dirección de la posible trayectoria del movimiento del cuerpo. Por su parte, el ángulo de equilibrio lo forman dos ángulos en un mismo plano (Gráfico 49). Se puede observar que cuanto más bajo está situado el centro de gravedad y más grandes son las dimensiones del apoyo, tanto más grandes son los ángulos y mayor es la estabilidad del cuerpo del gimnasta.

Los ángulos de estabilidad y de equilibrio demuestran la dificultad de ejecución de las posiciones de equilibrio. En el gráfico se puede ver que la posición invertida (a) es indudablemente más difícil que la posición invertida con apoyo "en tres puntos" (b) "en el pecho" (c).



**Ilustración 22: Estabilidad y balanceo, ángulos de estabilidad**

Ya se ha indicado que las dimensiones del apoyo son muy importantes como uno de los factores de la estabilidad.

No hay que olvidar que en este caso las dimensiones dependen no solamente de las partes del cuerpo del gimnasta que toman contacto con el apoyo (pies, manos), sino del espacio comprendido entre ellos.

Por ejemplo, en la posición invertida la superficie es mayor no en 2 veces, sino en 3-5 veces a la de la posición análoga con una mano.

De igual modo se distinguen las dificultades de asimilación de estos ejercicios.

Son muy típicos los cambios de condiciones de los equilibrios durante los traslados lentos del cuerpo del gimnasta, como es, por ejemplo, la elevación para conseguir fuerza a la posición invertida (Gráfico 50)



**Ilustración 23: Estabilidad y balanceo, condiciones de equilibrio**

El cuerpo del gimnasta es un sistema biocinemático complejo con muchos grados de libertad, las acciones continuas y no siempre regulares de los músculos de las articulaciones que fijan la postura, los movimientos respiratorios, las contracciones cardíacas y los movimientos de las masas sanguíneas, las fibrilaciones de las fibras musculares, todo esto lleva a inevitables cambios de postura, vibraciones del cuerpo y, como consecuencia, a los constantes traslados, oscilaciones del centro de gravedad alrededor de la posición óptima del equilibrio.

Dichas vibraciones tienen un carácter impredecible, dado que el propio proceso de mantenimiento del equilibrio en la postura requerida debe ser dirigible.

De esta manera, a cada oscilación casual del cuerpo que lo lleva fuera del eje necesario, debe "responder" el esfuerzo racional de recuperación del gimnasta.

Si el gimnasta estando en la posición invertida permite que su cuerpo se incline adelante, para evitar la caída deberá (consciente o automáticamente) esforzar los flexores de la mano, asegurarse mejor en el apoyo y de esta manera desarrollar el momento de fuerza compensatorio que pasará el movimiento indeseable y

posteriormente volverá el cuerpo y, lógicamente, la proyección del centro de gravedad a la posición del equilibrio perfecto.

Tales movimientos compensatorios nunca "se apagan" y mantienen el carácter de oscilaciones del centro de gravedad (más o menos considerables según su amplitud) alrededor de un punto imaginable del equilibrio óptimo, esto se llama balanceo.

La amplitud de los movimientos durante el balanceo es un índice indudable de la maestría del ejecutor; cuanto más elevada es la maestría, más moderadas y descreas son las vibraciones.

Así que "el equilibrio estático" en gimnasia tiene una estática relativa.

En realidad, el mantenimiento de dicho equilibrio es un proceso dirigitivo, relacionado con el movimiento continuo del sistema.

### **Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

**FASE IV**

**COORDIACIÓN DINÁMICA DE MOVIMIENTOS**



## **Tema: Ejercicios de coordinación con implementos (cinta)**

### **Importancia:**

En los niños y niñas de (6-12 años), se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

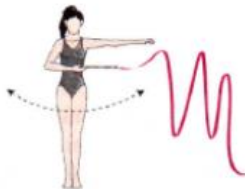
### **Objetivo:**

Adquirir la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo.

**Música sugerida:** El tipo de música puede ser clásica como de Uson Carvajal Julia | Ribbon Music .

### **Ejercicios:**

Realizar balanceos en el plano frontal y en dirección vertical.



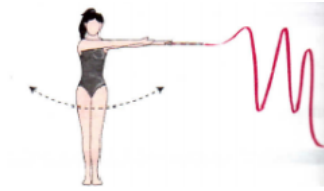
Repetir el ejercicio anterior, pero cambiar de mano la cinta.

Trabajar el ejercicio anterior, pero pasar la cinta entre las piernas.



Realizar balanceos verticales y caminar sin pisar la cinta





Ejecutar balanceos, por detrás de la espalda.  
El codo debe flexionarse cuando el brazo va Realizar balanceos verticales, en el plano ras de la espalda, frontal, por arriba de la cabeza.



Realizar balanceos horizontales en los planos transversal y lateral del cuerpo.



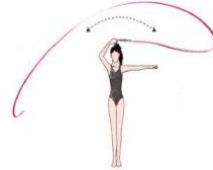
Hacer balanceos de la cinta en el plano sagital, con una y otra mano.



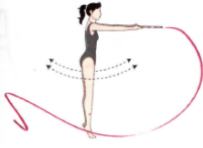
Realizar balanceos verticales, en el plano frontal, por arriba de la cabeza.



Repetir el ejercicio anterior, pero cambiar de mano sin detener el movimiento.



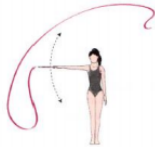
Repetir el ejercicio anterior, pero cambiar de mano en el momento que la cinta cambia de dirección.



Trabajar balanceos verticales, en el plano frontal, pero laterales con relación al cuerpo.



Ejecutar balanceos verticales, en el plano frontal, alternando adelante y atrás del cuerpo.



Hacer balanceos frontales, en el plano sagital, por delante del cuerpo.



### **Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

**Tema:** Ejercicios de coordinación sin implementos

**Importancia:**

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

**Objetivo:**

Coordinar movimientos de ejercicios gimnásticos que se adquiere y se practica durante el desarrollo de la clase motriz.

**Música sugerida:**

La canción clásica electro de rise - safri duo.

**Ejercicios:**

A continuación se presentan algunas posiciones gimnásticas que se usan con más frecuencia en la clase de Educación Física para la coordinación motriz y que sirven a su vez como punto de partida para la realización de otros ejercicios gimnásticos.



A fondo frontal



Posición "X"



A fondo lateral



Spagat



Plancha facial



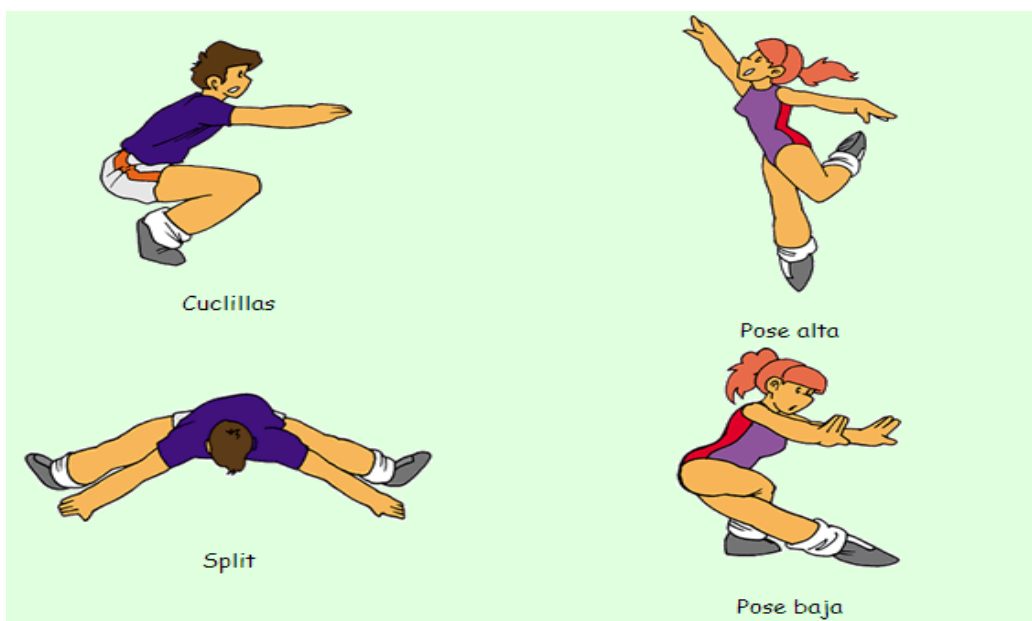
Apoyo en escuadra



Posición vela



Gacela



### **Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

**Tema:** Ejercicios de equilibrio con implementos

**Importancia:** El equilibrio es una capacidad perceptiva motriz determinante en la construcción del movimiento voluntario, condición indispensable de ajuste postural y gravitatorio.

**Objetivo:**

Desarrollar de la creatividad y el equilibrio en el niño con la ayuda de implementos.

**Música sugerida:**

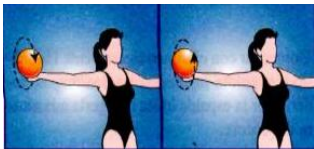
Puede ser música de concentración suave como I'm a Doun for Lack O'Johnnie by Vanessa Mae y las de rocky son las más clásicas de los GYM's.

**Ejercicios:**

Tratar de llevar, con los brazos abiertos, la pelota en la palma de la mano con un pequeño trote.

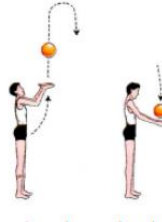


Rotar el brazo hacia adelante y hacia atrás, con la pelota en la mano y los brazos extendidos hacia los lados.



Lanzar la pelota desde la palma de la mano, flexionar el brazo hacia el hombro y recibirla en la mano.

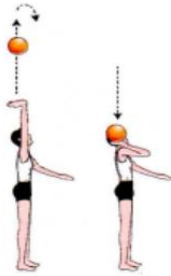
Lanzar la pelota hacia arriba y recogerla con las dos manos en las palmas o en el dorso.



Iniciar con la pelota sujeta por los pies en el piso, las piernas flexionadas; elevar las piernas y lanzar la pelota para recibirla con las manos.



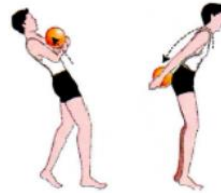
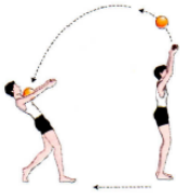
Flexionar el tronco para hacer rodar la pelota sobre la espalda y los brazos.



Lanzar la pelota con las dos manos y recibirla entre el pecho y los brazos.



Hacer rodar la pelota sobre el pecho y flexionar el cuerpo ligeramente para que continúe rodando encima de la espalda.



## Recursos

Pelotas.

## Sugerencias

Inicie el aprendizaje de los lanzamientos progresivamente y aumente poco a poco su dificultad de coordinación y altura.

## Criterios de evaluación:

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.

- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.



**Tema:** Ejercicios de equilibrio sin implementos

**Importancia:** El equilibrio es una capacidad perceptiva motriz determinante en la construcción del movimiento voluntario, condición indispensable de ajuste postural y gravitatorio.

**Objetivo:**

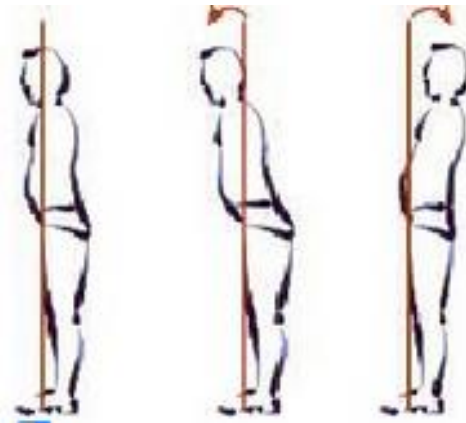
Desarrollar de la creatividad y el equilibrio en el niño y la niña.

**Música sugerida:**

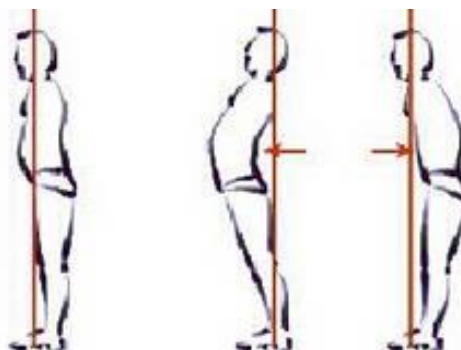
Se sugiere moondance by nightwish.

**Ejercicios:**

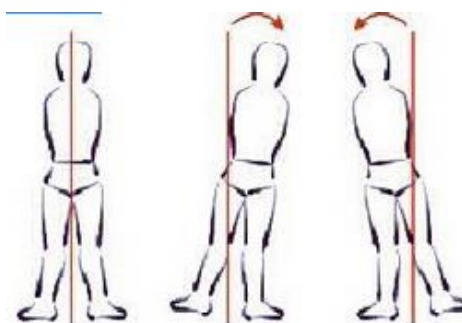
1. Inclinar el cuerpo hacia delante y hacia atrás apoyando el peso en los dedos de los pies sin elevar los talones.



2. Llevar el abdomen hacia delante apretando los glúteos. Llevar los glúteos hacia atrás apretando el abdomen



3. Inclinar el cuerpo hacia la derecha o la izquierda, apoyando el peso en el pie del mismo lado.



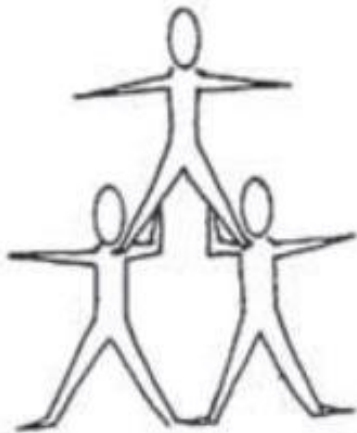
### **Pirámides humanas**

#### **Pirámides humanas con dos personas.**

El compañero que servirá de base semiflexionará las rodillas y pondrá sus manos en la cadera del que figurará como vértice; este tomará las muñecas del alumno base y dando un pequeño salto se apoyará sobre los muslos, enderezándose poco a poco, simultáneamente el compañero base lleva sus manos hacia la parte superior de los muslos, ayudando así a la vértice a enderezarse y equilibrarse firmemente sobre sus piernas



**Pirámides humanas con tres personas.** Observar la figura, quien está de vértice apoya los pies sobre los hombros de los compañeros base, sosteniendo estos al primero por los muslos.



**Pirámides humanas con cuatro personas.**

Tres compañeros como base tomados de los brazos sostendrán al vértice que se encontrará de pie sobre los hombros de los dos de la base



**Criterios de evaluación:**

- Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).
- Mantenerse sobre una pierna, a la “pata coja”, sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).
- Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).
- Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).
- Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

## **Tema: Ejercicios de ritmo corporal**

**Importancia:** Este es un ejercicio entretenido para los niños y útil para comenzar con ritmo y sirve como aproximación a la lectura.

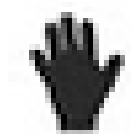
**Objetivo:** Desarrollar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas, expresando la actividad corporal en movimientos simples y combinados a través de acciones lúdicas.

**Música sugerida:** Madonna - Hung Up

### **Ejercicios:**

Cada dibujo representa una acción.

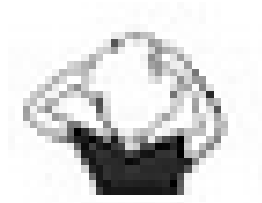
La mano significa que los alumnos deben palmear una vez.



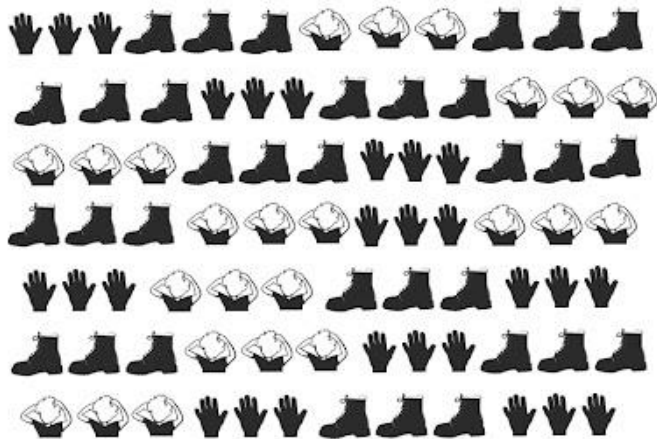
La bota significa que los chicos deben dar un golpe en el piso con un pie.



El niño que se lleva las manos a la cabeza significa que los niños debe golpearse una vez la cabeza con las dos manos.

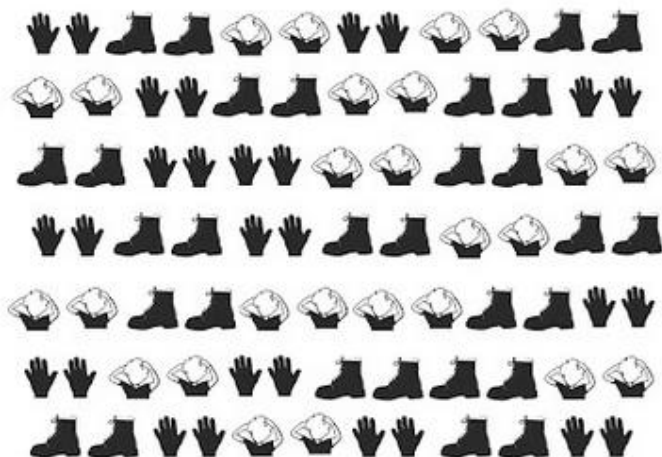


Con estos dibujos, se arma ejercicios de rítmica corporal; el primer nivel es para niños de 6 años que realizan el ejercicio por primera vez. Cada línea es un ejercicio independiente.



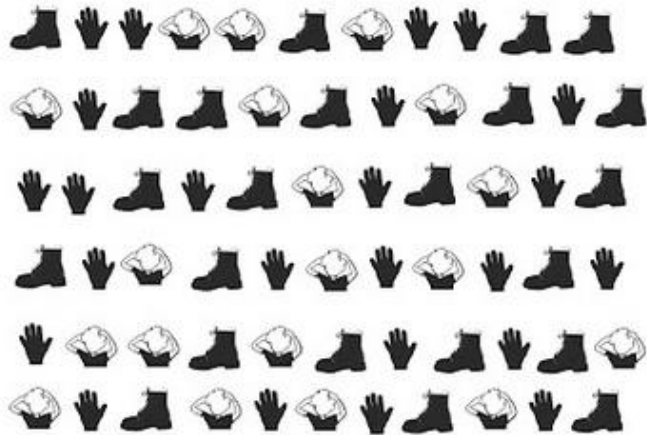
### Rítmica corporal 2

Siguiendo con el ejercicio anterior (Rítmica corporal 1), pero agregando algo de complejidad, ya que las figuras aparecen de a pares, lo cual hace que los niños deban realizar los cambios más rápido. Lo recomiendo para 7 años (habiendo realizado previamente el anterior) y para 8 años, como primer ejercicio de rítmica corporal del curso. (Si los niños de 8 años no han realizado anteriormente ejercicios de este tipo, puede comenzarse con 2 ó 3 de Rítmica corporal 1.



### Rítmica corporal 3

Finalizando por ahora con esta serie, un ejercicio con un nivel más de complejidad, ya que requiere mayor atención y destreza que los anteriores (Rítmica corporal 1 y Rítmica corporal 2).



Para finalizar, se les puede pedir a los alumnos que armen su propio ejercicio.

#### **Criterios de evaluación:**

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

## **Tema: Ejercicios para desarrollar la orientación espacial**

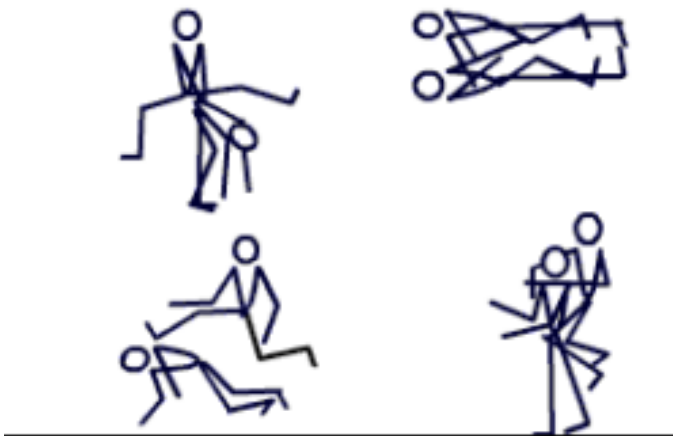
### **¿Dónde estamos? Arriba o abajo**

**Situación inicial:** Se colocan los niños distribuidos por todo el gimnasio en pareja. Y utilizamos una pareja de ejemplo para explicar lo que tiene que hacer cada pareja.

**Desarrollo de la actividad:** Nos colocamos por parejas y trabajamos diversas formas de colocarnos en clase arriba o abajo de nuestro/a compañera. Cuando estemos arriba, diremos nuestro nombre y estamos arriba. Lo mismo cuando estemos abajo. Utilizamos los ejemplos del esquema gráfico para desarrollar la actividad.

**Consignas a los alumnos:** Colocarse según los compañeros que utilice el profesor.

Atentos a las posiciones.



### **Circuito canguril**

**Situación inicial:** Colocamos los aros en fila con una separación aproximada del diámetro del aro. Los alumnos ahora son canguros tienen que superar el circuito.

**Desarrollo de la actividad:** Los alumnos tienen que caer dentro del aro con los pies juntos, y con las piernas abiertas fuera del aro hasta completar la serie de aros. Los



brazos los pueden llevar flexionados, tipo canguro, o con las manos en la cabeza haciendo de orejas.



### **Vuelta a la calma**

**Actividad:** Circuito canguril (continuación)

**Vuelta a la calma:** Para volver a la calma cada canguro tendrá un aro para irse a dormir dentro de él, mientras suena una música relajante, se estiran, bostezan.... se acurrucan, se duermen.

### **Animales dentro/fuera**

**Situación inicial:** Se sitúan 10 aros aleatoriamente esparcidos por el espacio. Los alumnos en situación de espera.

Desarrollo de la actividad: El profesor golpea el pandero con un pulso constante, los alumnos caminan a ritmo del pandero por todo el espacio, por fuera de los aros. Cuando el pulso para, el alumnado se tienen que situar dentro de los aros en el menor tiempo posible. Cuando empieza a sonar el pandero salen fuera de los aros y siguen desplazándose a ritmo, esperando la pausa para volverse a meter dentro de los aros. No puede haber más de tres personas dentro del mismo aro.

**Consignas a los alumnos:** Moverse según la pulsación del pandero. Atentos a las pausas.



### “El lobo y las cabritillas”

**Situación inicial:** Se sitúan las cabritas (niños/as) aleatoriamente esparcidos por el espacio situación de en el gimnasio.

**Desarrollo de la actividad:** Explicamos el cuento a los niños/as de “El lobo y las cabritillas” para introducirnos en este juego disponemos de varios bancos y colchonetas distribuidos por el gimnasio para que se puedan subir las cabritillas y no se las coma el fiero lobo.

Para defenderse del lobo, las cabras se suben a los bancos o colchonetas a la vez que gritan: ¡arriba, arriba!. De este modo están a salvo. Sin embargo, si el lobo grita: ¡abajo, abajo! no tienen más remedio que bajarse de los bancos y colchonetas y buscar corriendo otra donde subirse para huir del lobo. Consignas a los alumnos: Moverse según gritan: : ¡arriba, arriba!



Criterios de evaluación:

Durante el desarrollo de las clases o por medio de actividades especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán observados y evaluados, considerando las siguientes criterios:

- Creciente dominio técnico y seguridad en la ejecución de destrezas básicas de suelo y saltos y en su transferencia a ejecuciones en aparatos
- Habilidad para ejecutar los ejercicios gimnásticos, aplicando en los movimientos amplitud, agilidad, ritmo y creatividad.
- Habilidad para ejecutar combinaciones de movimientos gimnásticos y destrezas, conformando secuencias establecidas o de creación propia.
- Preocupación constante por el desempeño propio y de sus compañeros y compañeras, adoptando conductas de superación personal y colaboración con sus pares.
- Capacidad para interpretar corporalmente movimientos expresivos característicos de la disciplina gimnástica.

## EVALUACIÓN

1. Realizar balanceos con el aro de derecha e izquierda, en el plano frontal, sujetarlo con las dos manos por la parte exterior.
2. Ejecutar balanceos con el aro y realizar cambios de manos, cruzarlas a nivel del pecho. Sujeción externa.
3. Realizar una circunducción en el plano horizontal
4. Trabajar rotaciones el plano sagital en dos direcciones y con el aro sujeto en la parte externa
5. Utilizar los dos clavos y realizar movimientos contrarios de cada clava, en cualquier plano.
6. Trabajar con las dos clavas, efectuar movimientos contrarios de las clavas, pero alternadamente.
7. Ejecutar circunducciones laterales de adelante hacia atrás y viceversa en el plano sagital.
8. Realizar circunducciones con un brazo hacia adelante y con el otro hacia atrás, en el plano sagital
9. Practicar pequeños círculos verticales en el plano sagital, combinar círculos por dentro y por fuera de los brazos.
10. Efectuar pequeños círculos verticales en el plano frontal, las clavas deben ir siempre por delante de los brazos.
11. Balancear la pelota de derecha e izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano.
12. Ejecutar balanceos de un brazo de izquierda a derecha y cambiar, llevar la pelota en la palma de la mano y una ligera flexión de piernas.
13. Ejecutar circunducciones; sujetar la pelota con las dos manos, en ambos sentidos.

14. Impulsar en las puntas de los pies, con las piernas rectas, cuando la pelota esté sobre la cabeza.

15. Sujetar la pelota con las dos manos, realizar círculos en el plano sagital a la derecha e izquierda del cuerpo.

### 6.3. ADMINISTRACIÓN

Con la aplicación de la Guía de Ejercicios de Gimnasia Rítmica para desarrollar la coordinación motriz de los niños y niñas, propuesta diseñada por el investigador Cristian Esquivel, para la Escuela “Modesto Villavicencio” de la ciudad de Pujilí, a través de las Cuatro Fases se lograría multiplicar los conocimientos a todos los actores de la entidad educativa, para conseguir los objetivos metas planteadas dirigidas a los docentes y estudiantes de la Institución. Asimismo, el estudiante será capaz de distinguir y analizar cada una de los ejercicios para potenciar su coordinación motriz, que le permita expresarse mediante el movimiento corporal y desempeñarse en cualquier rol que le sea solicitado para competir.

Los involucrados en la administración son:

<b>ORGANISMOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>RESPONSABILIDAD</b>
Equipo de gestión de la institución. Equipo de trabajo (micro proyectos )	<ul style="list-style-type: none"><li>- Directora</li><li>- Representantes estudiantiles.</li><li>- Coordinadores y colaboradores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Organización previa al proceso.</li><li>- Diagnostico situacional.</li><li>- Direccionamiento.</li><li>- Estratégico.</li><li>- Participativo.</li><li>- Discusión y aprobación.</li><li>- Programación y operativa.</li><li>- Ejecución del proyecto</li></ul>

**Tabla 32 Administración**  
Realizado por: Cristian Esquivel

TIEMPO ACTIVIDADES	2013-2014																			
	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SENCIBILIZAR	■	■																		
PROMOCIONAR			■	■																
PLANIFICAR					■	■														
CAPACITAR							■	■												
SELECCIONAR									■	■										
ESPECIFICAR											■	■								
EVALUAR													■	■						
SOCIALIZAR															■	■				
EJECUTAR																	■	■	■	■

**Tabla 33: Cronograma Actividades-Tiempo**  
**Realizado por: Cristian Esquivel**

## 6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de los actores educativos que son los protagonistas de los avances, sociales, culturales y deportivos.

*Análisis Interno:* Se realizará un seguimiento íntegro a la capacitación sobre los ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi .

*Análisis Externo:* Se realizará charlas periódicas con las autoridades, técnicos, deportistas y padres de familia para conocer si los deportistas están aplicando adecuadamente los ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

### Monitoreo y evaluación de la propuesta

Nº.	PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.	¿Quiénes solicitan evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interesados en la evaluación</li> <li>- Equipo de gestión de la institución</li> <li>- Equipo de trabajo (micro proyecto)</li> </ul>
2.	¿Porqué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razones que justifican</li> <li>- Mejorar la coordinación motriz mediante la aplicación de ejercicios de gimnasia rítmica</li> </ul>
3.	¿Para que evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos del plan de evaluación.</li> <li>- Conocer los niveles de participación.</li> <li>- Facilitar los recursos adecuados y necesarios.</li> <li>- Aplicar la guía de ejercicios degimnasia rítmica a nivel institucional.</li> </ul>
4.	¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos a ser evaluados.</li> <li>- Qué efecto ha tenido la aplicación de la guía de ejercicios de gimnasia rítmica en el desarrollo de la coordinación motriz delos niños y niñas</li> </ul>
5.	¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personal encargado de evaluar. Cristian Esquivel</li> </ul>
6.	¿Cuándo evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En periodos determinados de la propuesta.</li> <li>- Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos.</li> </ul>
7.	¿Cómo evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proceso metodológico.</li> <li>- Mediante observación, Test, Entrevistas, revisión de documentos.</li> </ul>

**Tabla 34** Monitoreo y evaluación  
Realizado por: FREIRE, Marco (2013)

La evaluación en el proceso de enseñanza aprendizaje será: inicial, formativa y final.  
*La evaluación inicial;* Se realiza antes de empezar una nueva fase de aprendizaje omo punto de partida para diseñar el proceso educativo y saber cuáles son los aspectos eficientes a los que debemos poner más atención.



*La evaluación formativa:* se aplica durante todo el proceso educativo, que revelará los avances, dificultades, errores; permitiendo hacer reajustes necesarios a la programación y a las técnicas empleadas.

*La evaluación final:* busca confirmar los resultados y las tendencias que se han venido registrando durante la evaluación de monitoreo y seguimiento, y este resultado será comparado inicial para determinar el progreso de la selección inferior a través del proceso de aprendizaje de las fundamentaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- BARRALLO, G. Mejora del Rendimiento Deportivo. Monografías de Medicina Deportiva. Editorial La Gran Enciclopedia Básica, Bilbao 1992
- Dr. SILBERSTIN, Werner. En este libro se puede encontrar técnicas para el aprendizaje del baile en el nivel básico.
- Dr. WEICHERT, Willibald. En esta obra se puede encontrar temas relacionados con la Gimnasia Rítmica.
- GARCÍA Ruso, H. (1997). La danza en la escuela Barcelona. Inda. En este libro se encuentran estrategias para aplicar con los niños y niñas con la escuela.
- GUÍA DIDÁCTICA 2 Quito Ecuador, 1992. Este libro contiene técnicas gimnasia rítmica para el aprendizaje del niño.
- HERNÁNDEZ, JL. y Velázquez, R. (2004). Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física. En J. L. Hernández y R. Velázquez La evaluación en Educación física (pp.). Barcelona: Graó.
- HUME, David (1983), investigación sobre los conocimientos humano. Madrid; Alianza. En esta obra se encuentran principios filosóficos del conocimiento humano.
- GUDIÑO, Marco, este libro contiene estrategias para el desarrollo de la expresión corporal.
- MORENO Klever, Guía didáctica de expresión, Quito 1992. Este libro trata sobre técnicas de expresión corporal.
- OREJUELA, Eduardo (1996), “Relaciones Humanas” Universidad Laica Vicente Rocafuerte. Este libro trata sobre instrucciones y valores de la Gimnasia Rítmica.
- RUIZ GARZA, Homero, Manual de gimnasia rítmica, Azor 1971. Este libro trata sobre diferentes estrategias coreográficas con los niños.
- VICIANA, v. (1997). Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona. Inda. En este libro se registra las diferentes estrategias para conformar coreografías con los niños y niñas.

- [http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/gimnasia\\_ritmica.htm](http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/gimnasia_ritmica.htm)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n\\_corporal](http://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n_corporal). Internet Explore, 2000
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Did%C3%A1ctica-De-Cultura-F%C3%ADsica-Juan-Montalvo/1307344.html>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia\\_r%C3%ADtmica](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica)

## ANEXOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PARVULARIA**  
**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

### Encuesta aplicada a los docentes de la Escuela “Modesto Villavicencio”

**Encuestador:** Cristian Esquivel

**Objetivo.-** Investigar acerca del nivel de incidencia que tiene la gimnasia rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela “Modesto Villavicencio”

**Instructivo:**

Por favor ten la bondad de responder a las siguientes preguntas.

Marca con una x en el paréntesis de la alternativa escogida.

Nº	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		
		S	N	A.V
1	¿A sus estudiantes les gusta practicar algún deporte?			
2	¿Los estudiantes demuestran interés por practicar la gimnasia rítmica?			
3	¿A los estudiantes les gusta danzar?			
4	¿Los estudiantes se expresan a través del movimiento corporal?			
5	¿Los niños y niñas presentan dificultad al coordinar sus movimientos con la música?			
6	¿Usted ha practicado con sus estudiantes la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz?			
7	¿Ejercitar a los niños y niñas mediante la gimnasia rítmica mejora la coordinación motriz?			
8	¿Los estudiantes demuestran agilidad en los movimientos corporales?			
9	Conoce usted de estrategias de aplicación de la gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas?			
10	¿Considera útil la elaboración de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PARVULARIA**  
**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela “Modesto Villavicencio”**

**Encuestador:** Cristian Esquivel

**Objetivo.-** Investigar acerca del nivel de incidencia que tiene la gimnasia rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela “Modesto Villavicencio”

**Instructivo:**

Por favor ten la bondad de responder a las siguientes preguntas.

Marca con una x en el paréntesis de la alternativa escogida.

Nº	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		
		S	N	A.V
1	¿Te gusta practicar algún deporte?			
2	¿Sientes interés por practicar la gimnasia rítmica?			
3	¿Te gusta danzar?			
4	¿Expresas tus emociones a través del movimiento corporal?			
5	¿Tienes dificultad al moverte cuando bailas?			
6	¿Haz practicado la gimnasia rítmica para desarrollar tu coordinación en los movimientos?			
7	¿Si practicas la gimnasia rítmica mejora la coordinación de tus movimientos?			
8	¿Eres ágil en tus movimientos con el cuerpo?			
9	¿Tus maestros te han hecho practicar la gimnasia rítmica?			
10	¿Consideras necesario la elaboración de una guía didáctica para los maestros de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN