



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
MENCION CULTURA FISICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO”
2011 - 2012

Tesis presentada previa a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

AUTOR:

Chasi Moreano Ramiro Hernán

DIRECTOR:

Dr. Ulloa Aguilera Juan Francisco

LATACUNGA -ECUADOR

Febrero 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO “2011 - 2012”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

Chasi Moreano Ramiro Hernán

CI: 0500533542

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de director del trabajo de investigación sobre el tema: **“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO “ 2011 - 2012”**, de Chasi Moreano Ramiro Hernán, **LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**. Considero que dicho informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del tribunal de Validación de la Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Mayo de 2014

El Director

Dr. Juan Francisco Ulloa Aguilera



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADEMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANISTICAS
CRRERA CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION CULTURA FISICA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante:

Chasi Moreano Ramiro Hernán

Con el título de tesis:

**“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO”
“2011 – 2012”**

Ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los merito suficientes para ser sometido al acto de defensa de tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Febrero 2015.

Para constancia firman:

Lic. José Bravo MS.c
PRESIDENTE

Dr. Luis López MS.c
MIEMBRO

Lic. Patricio Revelo MS.c
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Simplemente reconocer el verdadero esfuerzo y sacrificio de un ser humano que quiere triunfar, para alcanzar una meta trazada y pensada hace muchos años atrás cuando era joven. Hoy se cumple una realidad a pesar de haber transcurrido algunos hermosos años junto a mi esposa, mis dos hijos, más mi hermoso nieto paulito que nos ha permitido cambiar la historia de un buen vivir, frente a una sociedad llena de ilusiones y dificultades, por tal motivo como no agradecer de todo corazón a **DIOS Y LA STSMA. VIRGEN**, por darme la salud para cumplir el objetivo que me propuse en esta vida.

.Ramiro Hernán Chasi Moreano

DEDICATORIA

Para quienes interesen leer esta investigación le servirá para orientarse de la mejor manera y aprenderá a desenvolverse de manera eficaz los contenidos desarrollados en beneficio de una juventud que desee vivir y mantener su cuerpo con una salud optima evitando la pronta vejez y las enfermedades crónicas que suelen tener en transcurso de la vida cotidiana.

Por ende me permito dejar esta tesis para que los estudiantes del COLEGIO GRAL MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ utilicen y enfoquen sobre la importancia que tiene los ejercicios de flexibilidad que está acorde en todo evento gimnástico y deportivo.

Ramiro Hernán Chasi Moreano

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CERTIFICADO DEL ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCION	xv

CAPITULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes Investigativos	1
1.2 Categorías Fundamentales	5
1.3. Marco Teórico.....	6
1.3.1. La Cultura Física.....	
1.3.1.1. La Cultura Física en la prehistoria	
1.3.1.2. Campos de la Cultura Física	8
1.3.1.2.1. Educación Física	
1.3.2. Actividad Física	15
1.3.2.1. Factores de la Actividad Física.	17
1.3.2.2. Beneficios de la Actividad Física.....	18
1.3.3. Metodología	19
1.3.3.1. Método	
1.3.3.1.1. Tipos de métodos	20
1.3.3.1.2. Métodos de la Enseñanza.....	21

1.3.3.1.3. Técnicas de la Enseñanza.....	22
1.3.3.1.4. Estrategias	
1.3.3.1.5. Motivación:	24
1.3.4. La Flexibilidad	25
1.3.4.1. Clasificación de la Flexibilidad.....	26
1.3.4.2. Importancia de la Flexibilidad.	27
1.3.4.3. Componentes de la Flexibilidad.....	
1.3.4.4. Factores de Influencia de la Flexibilidad	28
1.3.4.5. Cómo Mejorar la Flexibilidad.....	30
1.3.4.6. Ejercicios de la Flexibilidad.....	31
1.3.4.7. Técnicas de Entrenamiento de la Flexibilidad	33
1.3.4.7.1. Estiramiento Dinámico.....	
1.3.4.7.2. Estiramiento Balístico	
1.3.4.7.3. Estiramiento Estático Pasivo.....	34
1.3.4.8. Factores que Limitan la Flexibilidad	37
1.3.5. Manual.....	41
1.3.5.1. Contenido de los manuales.....	
1.3.5.2. Utilidad.....	42

CAPITULO II

BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

2.1. Caracterización de la Institución Investigada	43
2.2. Diseño de la investigación	45
2.3 Tipos de Investigación	
2.3.1. Metodología	46
2.3.2. Unidad de Estudio.....	
2.4.3. Métodos.....	47
2.3.4. Técnicas.....	48
2.5 Análisis e Interpretación de Datos	50

2.5.1. Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los Estudiantes del 8vo. Año de Educación Básica del Colegio Marco Aurelio Subía Martínez.....	
2.5.2. Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los señores Docentes del Colegio Marco Aurelio Subía Martínez.	58
2.6. Conclusiones y Recomendaciones	66
2.6.1. Conclusiones	
2.6.2. Recomendaciones.....	67

CAPITULO III

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Datos Informativos	68
3.2. Justificación.....	
3.3. Objetivos	70
3.3.1. Objetivo General	
3.3.2. Objetivos Específicos.....	
3.4. Descripción de la Propuesta	
3.5. Desarrollo de la propuesta.....	72
Test para Medir la Flexibilidad	83
Informe.....	87
Referencias Bibliográficas	89

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	50
TABLA 2: LA FLEXIBILIDAD	51
TABLA 3: DEMUESTRA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	52
TABLA 4: IMPORTANCIA DE REALIZAR EJERCICIOS	53
TABLA 5: IMPLEMENTOS ADECUADOS	54
TABLA 6: LESIONES DEPORTIVAS	55
TABLA 7: LA FLEXIBILIDAD ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.....	56
TABLA 8: MANUAL DE EJERCICIOS	57
TABLA 1: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	58
TABLA 2: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	59
TABLA 3: LIBROS ADECUADOS.....	60
TABLA 4: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	61
TABLA 5: LIBROS ADECUADOS.....	62
TABLA 6: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	63
TABLA 7: DOCENTES CAPACITADOS	64
TABLA 8: MANUAL DE EJERCICIOS.....	65

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	50
FIGURA 2: LA FLEXIBILIDAD	51
FIGURA 3: DEMUESTRA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	52
FIGURA 4: IMPORTANCIA DE REALIZAR EJERCICIOS	53
FIGURA 5: IMPLEMENTOS ADECUADOS	54
FIGURA 6: LESIONES DEPORTIVAS.....	55
FIGURA 7: LA FLEXIBILIDAD ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	56
FIGURA 8: MANUAL DE EJERCICIOS	57
FIGURA 1: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	58
FIGURA 2: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	59
FIGURA 3: LIBROS ADECUADOS	60
FIGURA 4: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	61
FIGURA 5: LIBROS ADECUADOS	62
FIGURA 6: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	63
FIGURA 7: DOCENTES CAPACITADOS.....	64
FIGURA 8: MANUAL DE EJERCICIOS	65



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TEMA: “DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO 2011 – 2012”

Autor:

Chasi Moreano Ramiro Hernán

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objeto de diseñar un manual de ejercicios para mejorar la flexibilidad y emplear en la práctica con técnicas y tácticas metodológicas para el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes del Octavo año de Educación Básica del Colegio Marco Aurelio Subía Martínez en el año lectivo 2011-2012, mediante la utilización científica apropiada al tema, se pudo encontrar diferentes percepciones de autores sobre los ejercicios de flexibilidad y a través del método investigativo se alcanzó el verdadero conocimiento teórico y práctico y de esta manera se dará solución a la necesidad que se *observó* oportunamente en la institución educativa por lo tanto a corto o largo plazo mejorara el desarrollo físico e intelectual en los estudiantes, incentivando la correcta orientación del Aprendizaje.

El desarrollo científico de los ejercicios de flexibilidad servirá para mejorar la potencialidad psicomotriz de los niños y jóvenes de este sector educativo, fomentando el cambio de actitud en la comunidad anicuchense, la elaboración de este Manual de ejercicios de flexibilidad servirá para la utilización investigativa de futuras generaciones que sabrán poner en practica con sus habilidades y destrezas del cuerpo humano de los educandos desarrollando los conocimientos adquiridos y con esto evitar ciertos aspectos negativos como por ejemplo el alcoholismo el sedentarismo la drogadicción etc., que hace mucho daño a la juventud y sobre todo a la niñez poniendo en riesgo la salud y la paz. Por tal motivo se recomienda utilizar este manual de ejercicios de flexibilidad que servirá como guía de estudio para Docentes y Estudiantes de cualquier centro educativo. Solamente con la práctica del deporte, la recreación, de las actividades físicas reconocidas, no escapa a esta evolución y transformación. Resulta por ello indispensable que todos los profesionales de la Cultura Física afronten esta etapa sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos, contenidos y recursos que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de personas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TEMA: “DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO” “2011 – 2012”

Autor:

Chasi Moreano Ramiro Hernán

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of designing a manual of exercises to improve flexibility and use in practice with technical and methodological tactics for the teaching-learning process of students eighth year of Basic Education College Subía Marco Aurelio Martínez in the 2011-2012 school year, through appropriate to issue scientific use, it could find different authors' perceptions of flexibility exercises and through the research method the true theoretical and practical knowledge was reached and thus the solution will need to be duly noted in the school at both short and long term improve development physical and intellectual students, encouraging the correct orientation of learning.

The scientific development of flexibility exercises will improve psychomotor potential of children and young people in this educational sector, promoting attitudinal change in tanicuchense community, the preparation of this manual flexibility exercises serve for future research use generations who will be able to put into practice their skills and abilities of the human body of learners develop the acquired knowledge and thereby avoid certain negative aspects such as alcoholism, drug addiction etc. sedentary lifestyle, which does great harm to youth and especially to children risking the health and peace. Therefore it is recommended to use this manual flexibility exercises that will serve as a study guide for Teachers and Students of any school. Only with the practice of sport, recreation, physical activity recognized not escape this evolution and transformation. It is therefore essential that all professionals of Physical Culture face up this stage without denying what already exists, looking for new objectives, content and resources to give as many possibilities as many people



CERTIFICADO DEL ABSTRACT

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; yo Lic. Martha Chasi con la C.C. 050222309-2 CERTIFICO que he realizado la respectiva revisión de la Traducción del Abstract; con el tema: **“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI AÑO LECTIVO “2011 - 2012”** cuyo autor es Ramiro Hernán Chasi Moreano y director de Tesis Dr. Juan Ulloa.

Latacunga, Junio del 2014

Docente:

Lic. Martha Chasi
C.I. 050222309-9

INTRODUCCION

Siempre es importante para el estudiante concurrir con un espíritu abierto y de confianza en aprender ejercicios de flexibilidad en Cultura Física, elevando la capacidad de realizar los ejercicios físicos con éxito, no mirando solamente en los conocimientos teóricos, sino práctico que resulta de vital importancia para el reconocimiento directo de la anatomía humana. Por ello es imprescindible realizar prácticas de ejercicios flexibles en las horas pedagógicas de Cultura Física. En tal sentido, Hay que dar la importancia necesaria del aprendizaje con los estudiantes del octavo año de educación básica del COLEGIO “GRAL. MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ” porque tienen el desconocimiento sobre este tema, de manera que es necesario dosificar la práctica real de los ejercicios aplicando la experiencia adquirida en años pasados, para fortalecer con certeza el aprendizaje. Esperando la participación unánime de los interesados que viven en el entorno de la comunidad educativa de la parroquia Tanicuchi, de esta manera se considera que cada estudiante participe con eficacia en el rol de protagonista en su desempeño actitudinal en forma continua y alternativa. El objetivo es que exista un cambio de nuestra cultura y lograr la condición física e intelectual del ser humano sin mirar el racismo y la edad porque es un derecho del individuo participar en lo mínimo para realizar la técnica en forma segura, con una buena afectividad en el ser humano y sin generar perjuicios indeseables en el proceso enseñanza aprendizaje, mediante la aplicación de: un Manual de ejercicios para mejorar la flexibilidad en los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica.

Esta investigación está estructurada en tres capítulos;

Capítulo I: Consta los Antecedentes Investigativos, Categorías Fundamentales y el respectivo Marco Teórico.

Capitulo II: Consta la caracterización de la institución, el diseño metodológico, análisis e interpretación de resultados, y por último consta las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Capítulo III: Comprende el Desarrollo de la Propuesta.

Bibliografía y Anexos.

CAPITULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes Investigativos

En la Constitución Política de la República del Ecuador y en los Artículos referentes a la Cultura Física y tiempo libre se especifica lo siguiente.

La Educación Física ha sido un componente de la educación desde que los precursores la introdujeron en su inicio en la Educación Ecuatoriana y desde mucho antes con los famosos Chasquis. En el país, esta área del conocimiento ha sido relegada por los gobiernos y políticos de turno quienes no han hecho nada por el bienestar de la población y peor por el deporte Ecuatoriano, esto ha hecho que nuestro deporte haya caído en un atraso, debido a que las políticas implementadas por los gobernantes de turno no han sido beneficiosas para la Educación y peor aún para el deporte y la recreación de la sociedad Ecuatoriana.

Por este motivo se puede señalar que el desarrollo y la superación de la Cultura Física ha sido impartida con seriedad por las Escuelas, Facultades y Centros de Cultura Física del país, las mismas que no han podido lograr su objetivo que es la masificación deportiva y la elevación de los deportes en el país.

Art. 381.- 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 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. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Por otro lado en el III Foro Latinoamericano MERCOSUR que se llevó a cabo en la ciudad de Quito del 8 al 11 de Octubre año donde se abordó el tema sobre la Democratización del deporte, la Educación Física y la Recreación se elevó las nuevas políticas para América en las diversas áreas de desarrollo constituyendo el Evento Científico más importante de América.

La presente tiene por objeto de haber realizado las investigaciones necesarias acerca de la práctica de los ejercicios de flexibilidad en las instituciones educativas de la PROVINCIA, sacando como resultado el poco interés que tienen los profesionales ante esta importante asignatura para lo cual ante esta debilidad se realizó el diseño de un manual de ejercicios de flexibilidad para fortalecer las cualidades físicas de los docentes favoreciendo el beneficio de la juventud.

Allá por la década de los cuarenta y cincuenta, nunca existió la preparación correcta de la enseñanza a estudiantes, deportistas y otros, la razón muy simple porque no existía una UNIVERSIDAD para adquirir los conocimientos científicos y cumplir los objetivos propuestos, además manifiesto que nunca hubo una buena representación en las participaciones competitivas a nivel provincial en esas épocas pasadas.

Los primeros indicios, pude investigar sobre el tema de la flexibilidad los estudiantes no tenían conocimiento para realizar estos movimientos, la institución no tiene profesores capacitados para estos eventos existiendo muchas falencias en el proceso enseñanza aprendizaje relacionados con las actitudes del mejoramiento psicomotriz y físico del ser humano. En la década del 95 encontré profesores sin especialidad dentro de esta cátedra de la cultura física pasaron largos años y siempre existió la necesidad de priorizar un profesional en esta rama tan importante para el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

En vista de esta necesidad se recomienda dar prioridad necesaria en busca de un alto rendimiento educacional. Por tal motivo manifiesto que es necesario dar la importancia necesaria que tiene este manual de ejercicios flexibles, de manera que, se pueda mejorar los cambios de actitudes en nuestros estudiantes y deportistas.

Conociendo esta realidad se dialogó con las autoridades de la institución educativa para poner de manifiesto sobre esta realidad convirtiéndose a futuro como una debilidad dentro de este campo que tanto daño hace a los estudiantes que pasan año tras año dificultando el desarrollo progresivo sin recibir cultura física como debe de ser y peor los ejercicios de flexibilidad. Por tal motivo fue necesario emprender esta necesidad en beneficio de la comunidad educativa de este sector.

Considerando que la salud y el desarrollo del cuerpo humano son fundamentales para el bienestar de la persona. Conocerlo, desarrollar facultades psicomotrices y

de flexibilidad desde temprana edad facilita la adquisición de valores y actitudes y el desarrollo integral del individuo.

La práctica habitual de la actividad física tiene un impacto favorable sobre la vida social en la medida en que contribuye a estrechar los lazos de la familia y la comunidad y el sentido de pertenencia.

En tal sentido se hizo las debidas investigaciones científicas para diseñar un manual de ejercicios de flexibilidad para mejorar en el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes del octavo año de Educación Básica

1.2 Categorías Fundamentales



Autor: Chasi Ramiro
Fuente: Anteproyecto de tesis

1.3. Marco Teórico

1.3.1. La Cultura Física

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 dedica 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.

1.3.1.1. La Cultura Física en la prehistoria

Según PALACIOS, Luis; MARTÍNEZ, Cristina (2008). La Cultura Física es la parte más antigua y vital de la milenaria cultura del hombre, cuyos inicios confluyen con el apareamiento del llamado "homo Faber" definición profunda de Benjamín Franklin que correspondiera resaltar al genial pensador de Tréveris. ¿La Cultura Física es todo al mismo tiempo: ciencia, disciplina, técnica, terapia, cultura? (pág. 43).

El hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la Educación Física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y

cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Según PAZ-SANCHEZ (1987) “Cultura Física, es el portador de una concepción del hombre y de la mujer, de cómo éstos deben vivir, con la relación entre el cuerpo y el intelecto. Y se define a partir de ello qué debe entenderse por bueno y bello (y por lo tanto deseable), es que la Cultura nace como un factor decisivo en la formación de capacidades, actitudes, en la formación de la personalidad del individuo, en la elevación y perfeccionamiento de sus aptitudes físicas y sus capacidades motoras. (pág. 30).

El tesista manifiesta que la Cultura Física propone un sistema de vida basado en una serie de valores: lo sano, lo verdaderamente bello, el esfuerzo, el vigor, el equilibrio lo que hace un factor decisivo en la formación de cada individuo.

Desde la perspectiva de la Cultura Física, el deporte es valorado por sí mismo, por las energías que pone en juego, por su capacidad de forjar un carácter sano, verdadero y bello, por su capacidad de expresar lo mejor del hombre, por ser una vía de superación física y moral.

Para JIMÉNEZ (1995) la Cultura Física es: “hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear Cultura Física en los estudiantes implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte de nuestro diario vivir.” (pág. 42).

La Cultura Física es la parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de Actividad Física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

1.3.1.2. Campos de la Cultura Física

Según el III FORO LATINOAMERICANO MERCOSUR DE LA CULTURA FÍSICA (se democratizó el 8 de octubre del 2008) manifiestan que los campos de esta área son:

- Educación Física,
- Deporte
- Recreación

1.3.1.2.1. Educación Física

Según PALACIOS, (2008). Manifiesta que “La Educación Física es la educación que abarca todo lo relacionado al uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. (pág.32).

El tesista manifiesta que la Educación Física son todas las actividades en la que se enseña, aprende o se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento. Se visualiza cambios o mejoramiento en las capacidades, destrezas, afectos o motivaciones y conocimientos en el ser humano.

Considerando que la Educación Física en el área panamericana sufre como en otras áreas geográficas del mundo, una serie de disminuciones presupuestales, ausencia de apoyo oficial y gubernamental y que a principios de este siglo XXI se ha trazado nuevos paradigmas que tiene que ver con una Educación Física utilizado bajo el principio de que la Educación Física es una condición para la educación para la vida. Se hizo evidente la necesidad de fortalecer los procesos de formación y actualización docente, tomando en cuenta nuevos modelos pedagógicos que permitan su desarrollo.

Hacen falta construir y promover estrategias que favorezcan los principios de equidad y diversidad en procesos incluyentes sobre todo aquellos relacionados con la participación de la mujer considerando además la educación física que atiende a las personas con necesidades educativas especiales.

El proceso de formación en Educación Física en la niñez debe promover la integración en la escuela, en el proceso de la enseñanza de la Educación Física, el diagnóstico y la evolución como elementos estratégicos metodológicos incluidos en las tareas integradoras del profesor de Educación Física, por lo que deben apoyarse, así mismo debe de fomentarse la investigación a nivel de clase y de comunidad profesional.

Fomentar la actualización permanente y favorecer el intercambio académico entre estudiantes y profesores de Educación Física.

La tradicional utilización de material didáctico en la clase de educación física debe redimensionarse hacia la creatividad motriz.

Existen problemas comunes dentro del campo de la Educación Física, entre todos los países, participantes, por lo que se hace necesario el planteamiento de estrategias de solución, que pueden generalizarse para toda el área Panamericana. Se presenta un especial interés hacia las tareas didácticas de la Educación Física, contenidos y procesos pedagógicos referidos a la enseñanza – aprendizaje de la misma.

Las tendencias actuales van hacia la exigencia de estándares mínimos en relación con los currículos y los profesores.

Se requiere incrementar la maestría pedagógica de los profesores de Educación Física desarrollando aún más las habilidades profesionales de los profesores y propiciando un curso de Educación Física más dinámico, atractivo, educativa, formación de valores en busca de una mayor valoración de la Educación Física con los estudiantes, padres y población en general.

Es necesario darle la posibilidad requerida a la atención máxima a la Educación Física en la primera edad por lo definitivo que es para el desarrollo futuro de los niños y niñas.

Se requiere natural la incorporación de los órganos tradicionales y autóctono al proceso de enseñanza de la Educación Física.

Promover el desarrollo de los encuentros de la elección de clase de Educación Física como guía principal de superación e integración de conocimientos.

1.3.1.2.2 Deporte

La Carta Europea del deporte lo define como: Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Según QUIROGA, (2000). Expresa “La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea” (pág. 58).

Para el tesista el deporte es la expresión más amplia de convocatoria que contribuye a mejorar la calidad de vida fomentando la disciplina en sus variadas expresiones.

Según COUBERTIN. Pierre. (1922) “El Deporte es culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo de una lesión física” además sustenta que el deporte es una

actividad que la persona realiza por deseo, gusto o interés sin establecer condiciones forzosas para participar en él, y aunque el ejercicio muscular es de gran importancia porque es de mucha utilidad en formación personal. (pág. 135).

En el siglo XXI el deporte es un Derecho del Hombre y de la Mujer, algo que demanda al Estado como un elemento de Bienestar y de carácter meritorio en su vida. En este contexto de Derechos la participación de la mujer en el deporte es expresión de lo que socialmente debe suceder.

Aunque son muchos los logros, aun es largo el camino por recorrer. Hay deportes que si siendo espacios exclusivos masculinos, en lo que incluso la participación como árbitro está vedado a las mujeres; y son también muchos los mitos, que aun socialmente derivados por la ciencia y la investigación en general, permanecen en la conciencia de los padres.

Por eso la educación, el rompimiento de tabúes y de mitos, harán que toda la mujer en el mundo, ejerza plenamente su derecho al deporte.

El deporte escolar debe ser más cuidadoso en su práctica, siendo esta necesariamente incluyente, para que todo niño pueda aprovechar sus beneficios de salud, de desarrollo motor y corporal, y de interacción social, sin importar su nivel de desempeño.

En el medio infantil, excepto para los considerados talentos, el deporte debe orientarse hacia aun tratamiento más relajado, sin exigencias de triunfalismo, ni esquemas rígidos en su reglamentación, entretenimiento y práctica, en especial el deporte escolar debe de tener carácter formativo y de iniciación deportiva respetando el proceso lógico de desarrollo desde la enseñanza hasta llegar por terminado al entrenamiento y la especialización.

Profesionalizar el trabajo de que participa en la enseñanza del deporte escolar directivo que decide sobre los objetivos del deporte y sobretodo potenciando y

concienciando al luchar por una práctica libre de decisión personal del individuo, que le permita acceder al gozo y disfrute de la actividad deportiva.

El deporte es para toda la vida, es un derecho del niño y del anciano, luego un mundo dializado es una expresión de libertad, de respeto a la individualidad de integración comunista y de amplia confraternidad entre los seres humanos.

La competencia implícita en el deporte es una característica positiva, remueve valores como el de auto superación, el de la dedicación y el trabajo como medio para alcanzar metas.

Se ha encontrado que aun en el deporte de rendimiento, aquel en que la competencia es priorizada se debe proteger la integridad del niño, a través de esquemas flexibles de entrenamiento que consideren sus intereses personales y característicos de su edad, que respeten su desarrollo motor y su desarrollo corporal, así como las fases sensibles de sus capacidades.

En la formación del futuro ciudadano es importante considerar los factores éticos que el deporte debe promover luchando contra los flagelos que han aparecidos como el dopaje, entre otros.

En relación a los sistemas de entrenamiento se debe de considerar los factores externos, como los elementos que la atleta reporta para poder planificar correctamente los sistemas mencionados.

Es importante enfatizar el papel y el valor del deporte como un medio para la Educación Física y luchar para que permanezca dentro del esquema oficial de los programas. (pág. 43).

Manifiesto que el deporte es salud, es un antídoto del vicio y es un medio por excelencia para la educación, la cultura y para la rehabilitación de conductas inadecuadas para incorporar a la sociedad dándole la oportunidad para una vida de mayor calidad.

En pleno siglo XXI el deporte es un Derecho del Hombre y de la Mujer, algo que demanda al Estado como un elemento de Bienestar y de carácter meritorio en su vida. En este contexto de Derechos la participación de la mujer en el deporte es expresión de lo que socialmente debe suceder.

Por eso la educación, es el rompimiento de tabúes y de mitos, harán que toda la mujer en el mundo, ejerza plenamente su derecho al deporte con la ayuda de nuestros familiares.

1.3.1.2.3 La Recreación

Según CAMERINO (2000) “La Recreación es toda forma de experiencia o actividad que proporciona al ser humano sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, reencuentro consigo mismo y satisfacciones, sin obligación, restricción o presión alguna o externa. La imaginación y la creatividad del ser humano pueden producir una variedad inmensa de actividades que califiquen en el rango de actividad recreativa y beneficiosa a personas de diferentes edades y grupos sociales.

Es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la Recreación Física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

La recreación como alternativa de especialización se ha convertido en una opción natural para los profesores de Educación Física, por lo que debe de incluirse en los planes de estudio no solo como una materia más en la malla curricular, sino como una opción más de desarrollo y ejercicio profesional, promoviendo las especializaciones y postgrados en esta área.

La recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un programa y un servicio recreativo; los programas

de recreación que el profesor de Cultura Física promueve más reflejan el contenido que ha tenido en su formación, es decir la recreación físico deportiva, recreación lúdica, recreación acuática y recreación al aire libre, por lo que deben de implementarse cursos que incrementen el contenido de la recreación en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios.

Los programas de recreación deben ser incluyentes, permitiendo una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, posibilitando también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales, evitando el etnocentrismo y la desigualdad.

Los servicios recreativos deben considerar políticas de impacto de conocimiento y cuidado ambiental para el desarrollo de sus tareas, considerando los elementos que se requieran para ofertar servicios con carácter sostenible. Estos programas serán eficientes y eficaces solo cuando para su elaboración se consideren los intereses, necesidades y motivaciones de los usuarios, evitando las barreras aparentes de la edad y la cultura.

Es indispensable considerar el estilo de vida, pues este define las actitudes que los individuos tienen frente a la utilización del tiempo libre, será la educación para el tiempo libre uno de los modelos que ayuden a redimensionar el aprovechamiento del mismo y contribuya a lograr una cultura de tiempo libre.

La práctica recreativa en cada individuo tiene una función diferente, es imposible tratar de generar un modelo de funciones aplicable a todos los grupos poblacionales y culturales, las políticas nacionales en el rubro de la recreación requieren para su generación de un diagnóstico de la población objetivo que permita dirigir el rumbo de los servicios, a nivel municipal, estatal, social y del sector privado y nacional, la política pública en este rubro debe ser reconocida como un derecho, necesidad y responsabilidad constitucional.

Para el investigador la Cultura Física debe ser vista desde otra óptica debido a que se ha convertido en países desarrollados como un medio de desarrollo de los individuos y parte del buen vivir a través de la práctica continua, sistemática y regulada de las actividades deportivas y recreativas, las mismas que deben tener un objetivo que es el mantenimiento de la salud.

Esta actividad de la Cultura Física es un campo de la cultura general que practicamos todos los ecuatorianos, porque es una necesidad para desarrollar nuestras actitudes motrices, psíquicas, físicas, corporales, psicológicas, patológicas, y todo lo que se refiere al contexto biomecánico. Si queremos tener una vida sana pues necesitamos contar con profesionales idóneos, que tenga como ideal la búsqueda de un mejor bienestar corporal y una adecuada calidad de vida, tomando en cuenta que esta asignatura estudia las diferentes manifestaciones y dimensiones de la persona en torno al cuerpo, la cultura y el movimiento del individuo. (pág. 7-19).

El tesista manifiesta que la Educación Física, el Deporte y la Recreación son campos importantes donde las personas pueden desarrollar sus aptitudes y mejorar la relación con los demás ya que en los tres campos se necesita para mejorar su autoestima, su condición y calidad de vida mediante la interrelación y expresión.

1.3.2. Actividad Física

Según FRANČEK DROBNIC, (2006) manifiesta, “la Actividad Física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la Actividad Física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La Actividad Física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el que tienen que ver con la satisfacción personal”. (pág. 9).

La Actividad Física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras. La Actividad Física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, para obtener diferentes tipos de resultados.

PÉREZ (1999) lo define como un “Conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz. El deporte también se vincula como un subconjunto dentro de la Actividad Física caracterizado por ser una actividad organizada, estructurada y competitiva”. (pág. 3-16).

La Actividad Física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

Los gimnasios, clubes y centros de ejercicio son hoy en día extremadamente populares ya que suelen ofrecer una importante diversidad de actividades para que los asociados y clientes encuentren aquella que cumple mejor con sus objetivos y necesidades.

Los elementos que constituyen en las Actividades Físicas podemos encontrar ciertos parámetros a cumplirse esto es la actividad práctica, Movimiento, Esfuerzo, Trabajo y Deporte. Un elemento clave de la Actividad Física es la intencionalidad y queda claro que en el movimiento por sí mismo “se puede separar en su intencionalidad”. Esta intencionalidad determina de hecho el tipo de movimiento, de acuerdo a su estructura, duración, intensidad, frecuencia, etc.

1.3.2.1. Factores de la Actividad Física.

La Actividad Física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos en función de los elementos cuantitativos y cualitativos que la definen.

- Los factores cuantitativos son:

1. Tipo. Considerando la práctica de Actividad Física con objetivos de salud, se diferencian las actividades físicas que involucran a grandes grupos musculares propias del trabajo aeróbico del resto de actividades.

2. Intensidad. Se expresa por porcentajes del trabajo realizado, por consumo de oxígeno en L/min o en coste energético de la actividad, expresado en (equivalente metabólico). Un gasto energético equivalente a permanecer sentado en situación estática, lo que supone para la media de los adultos un consumo de oxígeno de 3,5 mL/kg· min equivalente a su vez a 1 Kcal Kg/Kg

3. Frecuencia. Número de veces que se realiza una Actividad Física por unidad de tiempo y duración registrada en minutos u horas.

- Los factores cualitativos permiten clasificar cada práctica en función del beneficio que presenta sobre la salud, que puede determinarse por el gasto energético que conlleve o por la incidencia en otros elementos de la salud como beneficios sociales, aspectos ergonómicos, etc. En este sentido, Shephard (1994) clasifica las Actividades Físicas en:

1. Actividad laboral. Según el gasto energético se conciben tareas de carácter activo o de carácter sedentario, aunque la mecanización del trabajo es obvia.

2. Tareas domésticas. Los electrodomésticos como la lavadora, lavavajillas o secadora han reducido el gasto energético utilizado en estas tareas, realizadas anteriormente de forma manual.

3. Educación Física con el objetivo de contribuir al uso del tiempo libre del sujeto con actividades físicas y la adopción de estilos de vida saludables.

4. Actividades de tiempo libre: ejercicio físico, deporte, entrenamiento, baile y juegos.

1.3.2.2. Beneficios de la Actividad Física

Gran número de las investigaciones analizadas, coinciden en destacar similares beneficios de la Actividad Física, con el inconveniente de centrarse fundamentalmente en los beneficios sobre la salud física o fisiológica.

SÁNCHEZ BAÑUELOS (1996) en su libro “La Actividad Física orientada hacia la salud”, Establece una similitud con las tres dimensiones que definen el concepto de salud, se exponen los beneficios de la Actividad Física atendiendo a tres perspectivas: fisiológica, psicológica y social. De tal forma que se podría afirmar que la práctica de Actividad Física conlleva una mejora de la salud integral del individuo, en función de la triple perspectiva bio-psico-social”. (pág. 75).

Beneficios Biológicos

- Mejora del funcionamiento de sistemas corporales: cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso.
- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas (osteoporosis, asma, diabetes), hipertensión, obesidad y cáncer de colon.
- Regulación de diferentes funciones corporal (sueño, apetito, sexual)

Beneficios Psicológicos

- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión, neuroticismo).
- Estado psicológico de bienestar (well-being).

- Sensación de competencia.
- Relajación.
- Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.
- Medio para aumentar el autocontrol.

Beneficios Sociales

- Rendimiento académico.
- Movilidad social.
- Construcción del carácter.

Considero que la Actividad Física atendiendo a tres perspectivas: fisiológica, psicológica y social, se podría afirmar que la práctica de Actividad Física conlleva una mejora de la salud integral del individuo, en función de la triple perspectiva bio-psico-social

1.3.3. Metodología

Consiste en la determinación de los conceptos, hechos para ser tomados en cuenta como medios para el desarrollo de la destreza específica y el cumplimiento de los objetivos, en Cultura Física los contenidos son concebidos como una estructura indisoluble orientada al desarrollo de los dominios motriz, cognitivo y afectivo a través del movimiento, la emulación individual, grupal y el disfrute.

1.3.3.1. Método

DELGADO (1991) dice: “Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de Enseñanza y Estrategia en la práctica”. Pág. 92

1.3.3.1.1. Tipos de métodos

Según SÁNCHEZ; (2004); los métodos de enseñanza son:

Método Inductivo

Es el conocimiento de determinados procesos o enunciados particulares que, conducen a un nuevo enunciado o destreza general.

Método Deductivo

Este método parte de lo general, a lo particular; de las definiciones hasta llegar a los casos particulares, en consecuencia se obtiene conclusiones particulares a partir de una ley universal.

Método Sintético

Es aquel que permite la enseñanza de un ejercicio o habilidad presentándolo en todo su conjunto. Este método se emplea, de manera preferente en competencias, ejercicios globales, imitación, para juegos y enseñanza de fundamentos deportivos, enmarcando las disciplinas principales, etc.

Método Analítico

Mediante el cual se aprenden los ejercicios, juegos, fundamentos deportivos, etc.; parte por parte de manera detenida, siempre iniciando de lo más fácil a lo más complicado para de esa manera generar el interés necesario en los alumnos, para luego de su dominio unir las partes generando el proceso de enseñanza aprendizaje.

Método Mixto

Es la combinación del método analítico y sintético, es el más completo, ya que va de las partes al todo y viceversa. También es el adecuado para los juegos de

reglamentación dentro de actividades escolares enmarcando dentro de un trabajo pre-deportivo y lúdico.

Método de las Series

Consiste en unir y enlazar varios ejercicios con anterioridad; los enlaces deben ser lógicos e imprescindibles y una vez elaborada la serie de ejercicios se sistematiza la serie.

Método a Través de la Demostración e Imitación

Este método señala que primero el profesor de Educación Física ejecute los movimientos y ejercicios para que los alumnos realicen los mismos de manera inmediata.

Método Científico

Es un modelo general de acercamientos a la realidad es una pauta amplia, una gran matriz que se utiliza en función de las necesidades. Este método no es rígido, tiene una interdependencia entre lo general y lo particular.

1.3.3.1.2. Métodos de la Enseñanza

Según DELGADO (1993), el término método ha sido empleado como sinónimo de todos los términos que en didáctica conducen hacia el aprendizaje del estudiante, motivo por el cual no posee una conceptualización única y clara, constituyendo en concepto que adopta diversos significados. Desde este punto de vista, se recomienda el análisis de las definiciones del método y otros términos que se han usado como sinónimos para clarificar el asunto. (pág. 1-7).

Se considera que los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los estudiantes, es decir, a alcanzar los

objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el estudiante y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: estilo de enseñanza y estrategia en la práctica.

1.3.3.1.3. Técnicas de la Enseñanza

La actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica en función de una serie de variables como: los objetivos, las tareas motrices o las características de los educandos, de esta forma, la técnica de enseñanza abarca la forma correcta de actuar del profesor, su forma de dar la información, la forma de ofrecer conocimiento de resultados, o como mantiene la motivación del grupo de estudiantes.

Según, JIMENEZ, J. (2002) el objetivo fundamental de la técnica radica en seleccionar el modo más adecuado de transmitir lo que se pretende que realicen nuestros estudiantes de modo que su estructura esta normada en cuatro apartados. (Pág. 85).

- Información inicial
- Conocimientos de resultados
- Organización de la clase
- Interacciones afectivo – sociales

Manifiesto que el objetivo fundamental de la técnica esta realizar los parámetros indicados por el autor esto es información, conocimientos, organización y más interacciones cognitivas, afectivas relacionadas a los métodos didácticos siendo los caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los estudiantes, es decir, a alcanzar una óptima enseñanza.

1.3.3.1.4. Estrategias

Al respecto BRANDT (1998) las define como, Las estrategias metodológicas, técnicas de aprendizaje andrológico y recursos varían de acuerdo con los objetivos

y contenidos del estudio y aprendizaje de la formación previa de los participantes, posibilidades, capacidades y limitaciones personales de cada quien". El término estrategia en la práctica es la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz todo ello dependerá de la complejidad de la misma. Tradicionalmente se ha conocido en la didáctica como el método analítico y el método sintético o global aportando su conocimiento e información. (pág. 45)

La estrategia es un conjunto de técnicas que se usan para dirigir y lograr un objetivo, sin embargo debemos enfatizar que la estrategia puede ser individual o de equipo.

Se considera también que la estrategia se la define como la forma de presentar la actividad que se va a desarrollar concibiendo en la práctica de manera global, analítica o mixta.

- **Global.**- Cuando presentamos la actividad como un todo, de forma completa.
- **Analítica.**- Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseña por separado.
- **Mixta.**- Consiste en combinar ambas estrategias, tratando de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global.

Se considera que la estrategia en la práctica es la forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz.

La estrategia es un conjunto de técnicas que se usan para dirigir y lograr un objetivo, sin embargo debemos enfatizar que la estrategia puede ser individual o de equipo.

1.3.3.1.5. Motivación:

Termino propuesto por DWEEK y ELLIOT (1983) No hay acceso directo a convertirse en un maestro de maestros de educación física. Con el fin de mantener la motivación como un maestro que necesita para sus estudiantes por motivo constantemente desafiante y animándoles a alcanzar sus metas físicas.

Un profesor de Cultura Física debe realizar su propio desarrollo profesional para mantenerse al día con los tiempos y aprender nuevas técnicas de motivación de sus estudiantes. Para esto cumpliremos lo siguiente:

- Estar dispuesto a adquirir más conocimientos: como un maestro de Educación Física que se interese en aprender acerca de nuevas actividades y juegos, además de incorporar a los planes de la lección.
- Ser alentador: esto permite a los estudiantes para ayudar a aumentar la confianza y la duda descenso y fracaso.
- Ser un apasionado de la enseñanza: es importante ser un apasionado de lo que se enseña fortaleciendo energías positivas demostrando pasión sobre la Educación Física.
- Mantener organizado: ser organizado es una habilidad muy importante si usted va a enseñar una lección sobre la actividad de voleibol de contar con una introducción organizada para que la clase funcione suavemente y con eficacia.
- Mantener con énfasis en la seguridad: un profesor de Cultura Física siempre tiene que estar centrado en el control de lecciones divirtiendo en ambiente seguro y ordenado (pág. 2)

Ser alentador dar confianza y seguridad a los estudiantes a través de la motivación constante y como profesor de Cultura Física debe realizar su propio desarrollo

profesional para mantenerse al día con los tiempos y aprender nuevas técnicas de motivación en beneficio personal.

1.3.4. La Flexibilidad

Capacidad que tiene los músculos para estirarse a través de una amplitud de movimientos completos de la articulación sin restricciones ni dolor. La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y los tendones de alargarse al contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee.

La flexibilidad de forma general podríamos definirla como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Por lo cual podemos entender y entendemos como mejora de la flexibilidad al aumento del grado de movimiento articular ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural (usando la fuerzas internas de la persona).

Según LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (2007) “manifiesta que la flexibilidad no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”.

La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo, ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”. (pág. 328)

Para el investigador, la flexibilidad es muy importante debido a que es el desarrollo motriz y especialmente como periodo de preparación para el trabajo educativo o deportivo.

1.3.4.1. Clasificación de la Flexibilidad

Según la GRAN ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS (2007) manifiesta que existen tres clasificaciones básicas de la flexibilidad:

La primera.

Es aquella que se centra en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y especifica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte.

La segunda.

Esta clasificación se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

La tercera.

Se centra en el tipo de fuerza que provoca la elongación y se tiene flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares.

Para el postulante el conocimiento de los tipos de flexibilidad es importante debido a estos debe ser utilizados en diferentes etapas del proceso educativo deportivo.

1.3.4.2. Importancia de la Flexibilidad.

Según VIVIAN H. HERWAY 31 agosto (2006) La flexibilidad es una cualidad física compleja que se ve incidida por numerosos factores, en la actualidad esta capacidad ha ido recuperando su espacio específico, al constatar que no solo influye directamente sobre el rendimiento, sino que también ayuda a evitar lesiones del esfuerzo, prolongando de los deportistas. En el ámbito de la salud, la flexibilidad también ha recuperado un espacio privilegiado como elemento para mantener una buena eficiencia muscular.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El sedentarismo tiende a reducir el rango de movilidad o elasticidad muscular y con el tiempo esta pérdida puede afectar la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizados de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas. (pág. 22).

Manifiesto que la Flexibilidad es una cualidad física muy importante para la salud y el deporte complejo además en la actualidad esta capacidad ha ido recuperando su espacio específico que ayuda a evitar lesiones del esfuerzo prolongando de los deportistas. La mayor conciencia existente hoy en día acerca de la importancia que reviste la actividad física para alcanzar una vida sana y una longevidad óptima ha llevado a una mayor demanda de profesionales del ejercicio físico altamente cualificados que orienten en programas que promuevan la salud y el fitness tanto en el sector público como en el privado.

1.3.4.3. Componentes de la Flexibilidad.

Según LÓPEZ (2012) cuatro son los componentes de la flexibilidad y a continuación detallamos cada uno de ellos:

Movilidad: propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Elasticidad: propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retomando a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a su posición original. (pág. Esportiu).

En la práctica física tienen la propiedad de cumplir todos los parámetros indicados que ayudara a controlar el deforme muscular a través de los movimientos físicos.

1.3.4.4. Factores de Influencia de la Flexibilidad

Según ROMÁN (2004) los factores de los cuales depende la fuerza son: Elevación de la excitabilidad de SNC (Sistema Nervioso Central) dice que como en el caso de todas las capacidades físicas, la flexibilidad también tiene una serie de factores que influirán directa o indirectamente en su desarrollo y evolución etc. estos se pueden englobar en cinco grupos:

- **Factores internos**

Fuerza de los músculos agonista, herencia, sexo, edad y coordinación de los movimientos.

- **Factores externos**

El cansancio, la temperatura, el sedentarismo y falta de actividad, incluso la hora del día.

- **Los Efectos**

Si el trabajo de flexibilidad se realiza con cuidado y dirigido por especialistas nos aportará beneficios como la prevención ante posibles lesiones, mejora de la coordinación y favorece el desarrollo de las demás cualidades físicas y de la ejecución técnica de los ejercicios, pero si se realiza sin ningún tipo de control y de forma inadecuada podrá llegar a producirnos efectos negativos e incluso lesiones a nivel articular y muscular.

- **Factores de influencia**

Como en el caso de todas las capacidades físicas, la flexibilidad también tiene una serie de factores que influirán directa o indirectamente en su desarrollo, evolución etc. estos se pueden englobar en dos grupos:

- **La Evolución y desarrollo**

Las cualidades físicas básica evolucionan y aumentan sus valores desde el nacimiento hasta la tercera o cuarta década de vida, en cambio la flexibilidad es la única que involuciona, es decir, sus valores mayores son en las edades tempranas y a medida que pasa el tiempo sus valores decrecen sobre todo a partir de los 30 años. Por ello esta es una cualidad cuyo inicio en el trabajo es temprano, se puede realizar con niños pequeños, se puede trabajar a diario en sesiones específicas o como parte de los calentamientos o periodos de recuperación en la parte principal o vuelta a la calma de un entrenamiento y también debemos tener en cuenta que las mujeres presentan mayores valores de flexibilidad que los hombres.

La flexibilidad debe ser siempre practicada debido a que es muy importante dentro de las actividades corporales y movimientos, los mismos que debe ser regularizados de acuerdo a algunos factores que inciden en su desarrollo y fortalecimiento.

1.3.4.5. Cómo Mejorar la Flexibilidad

Para que el resultado del trabajo para mejorar la flexibilidad sea el esperado, se tiene que conocer primero las limitaciones del sujeto a fin de determinar los ejercicios deseables, los rangos posibles de trabajo y la forma de trabajo adecuado.

OZOLIN (2007) manifiesta que se puede diferenciar dos formas de mejorar la flexibilidad, según sus objetivos y forma de trabajo. (pág. 27).

La primera

Serían los trabajos que se hacen antes y después de la práctica deportiva, son rutinarios y su objetivo es doble, ayudar a un correcto calentamiento o favorecer la recuperación después del ejercicio y como no, mejorar poco a poco la flexibilidad.

En estos casos los ejercicios suelen ser los mismos y en la mayoría de las ocasiones se puede afirmar con específicos del ejercicio que se está trabajando. Por ejemplo el corredor aficionado que antes de iniciar la carrera hace un ligero calentamiento y unos ejercicios de flexibilidad de piernas y cadera. Posiblemente dedica poco tiempo a ejercicios de mejora de la flexibilidad de las muñecas o del cuello.

Por otro lado se puede definir esta forma como “flexibilidad rutinaria”, el sujeto realiza los ejercicios con un doble objetivo, sin objetivo final y sin un programa integral de mejora.

La Segunda

Serían los programas específicos para mejorar la flexibilidad general, en las que se parte del conocimiento previo del rango de movimiento de cada una de las

articulaciones y se desarrollan ejercicios en progresión con la mejora, es decir cuánto más mejoro más difícil son los ejercicios.

Esta forma de “flexibilidad objetivada” suelen usarse en clases de stretching, de yoga o de Pilates. También son usadas por deportistas de competición en muchas especialidades donde la flexibilidad es parte esencial del desarrollo, tales como la gimnasia deportiva o artística. (pág. 24).

Para el postulante todas las personas que practican actividades deportivas, ya sean nadadores o esquiadores de fondo, deberían tener un programa de ejercicios de mejora de la flexibilidad objetividad y controlado con mediciones periódicas de los rangos de movimientos.

1.3.4.6. Ejercicios de la Flexibilidad

Para el profesor LOPATEGUI y CLARK, 2010 en su documento “Articulaciones y Movimientos”, dice que el objetivo es un aumento en la flexibilidad más allá de los límites normales, se deben de seguir los siguientes delineamientos o recomendaciones:

Los movimientos se deben realizar a través de la máxima amplitud de la movilidad.

Los ejercicios seleccionados deben incluir los grupos de músculos antagonistas. La flexibilidad puede ser desarrollada mediante ciertos ejercicios de estiramiento particulares. La técnica o tipos de ejercicios incluyen los siguientes:

Estiramiento pasivo

Ocurre cuando la fuerza para el estiramiento es aplicada externamente. Puede ser manual, mecánica o estiramiento posicional de los tejidos blandos.

Estiramiento activo

Ocurre cuando es auto-administrado.

Estiramiento estático

Se lleva a cabo cuando los tejidos blandos corporales estirados se sostienen sin movimiento (posición alargada/estirada de dichos tejidos) durante un tiempo determinado (10 segundos).

Facilitación neuromuscular propioceptiva

Método que consiste en ciclos repetidos de contraer el músculo que desea ser estirado, seguido inmediatamente de su estiramiento estático. Se trate de poder inducir un reflejo de relajación en el sistema neuromuscular como resultado de la contracción de los músculos y de los propios receptores localizados en el músculo esquelético. Se puede decir que se está "engañando" a los propios receptores musculares con el fin de inducir un estado de relajación muscular, el cual se aprovecha para poder estirar dicho músculo.

Estiramiento balístico:

Se realiza cuando movimientos rítmicos repetidos o segmentos corporales producen un estiramiento rebotante de los tejidos blandos envueltos. Este es el método menos recomendado, puesto que puede producir lesiones. (pag.134).

Para el investigador la importancia de los ejercicios de estiramiento debe depender de algunos factores como la edad, peso, talla, masa muscular y que para conseguir este propósito se necesita algunos tipos de ejercicios de movimientos específicos y localizados.

1.3.4.7. Técnicas de Entrenamiento de la Flexibilidad

Para PROCOPIO (2005) “la flexibilidad fue concebida como una disciplina menor, poco varonil, calificándola como “cosa de niños y damas; Como bien es sabido, el entrenamiento de la condición física antiguamente estaba a cargo de las escuelas militares y tenía una concepción de “preparación para el combate”, en ese ámbito ecuestre donde los cimientos de la educación se sostenían sobre los pilares del coraje, la valentía, la fortaleza mental etc., era lógico que una técnica de relajación muscular no tuviera cabida en su trabajo “Tratado Gratuito De Flexibilidad”, manifiesta que existen muchas técnicas para el desarrollo de la flexibilidad de las cual cita la siguiente:

1.3.4.7.1. Estiramiento Dinámico

Este tipo de entrenamiento es muy utilizado por la gimnasia de impulsos, (Ej. Gimnasia deportiva, rítmica etc.) Mediante planchas, resortes, movimientos basculantes.

No es muy utilizado para la mejora de la condición física general por individuos no deportistas, debido a que esta técnica utiliza rebotes y balanceos para incrementar la capacidad de movimiento, y como ya he manifestado estos recursos producen el reflejo miotático.

Según KURZ, (1994) “los ejercicios de estiramientos dinámicos deberían realizarse en series de 8 a 12 repeticiones, también añade que dichos ejercicios deben ser detenidos cuando el atleta manifiesta cansancio, debido a que los músculos cansados poseen menos elasticidad y también disminuye su rango de movimiento, incrementando las posibilidades de lesiones musculares.” (pág. 3)

1.3.4.7.2. Estiramiento Balístico

No se debe confundir los estiramientos dinámicos, con los estiramientos balísticos, los primeros si bien también producen rebotes y balanceos no

sobrepasan los límites del rango normal de movimiento, mientras que los estiramientos balísticos exigen al músculo más allá de su rango normal de movimiento.

Un ejemplo puede ser, intentar tocar la punta de los pies mediante balanceos y rebotes. Es importante destacar que esta técnica también produce el reflejo miotático y debe ser controlada minuciosamente, ya que puede originar lesiones musculares.

Ventajas del Estiramiento Balístico y Dinámico

- Es un ejercicio integrador, ya que puede realizarse en un deporte de equipo porque que todos los atletas realizarían los diversos ejercicios al unísono.
- Favorece el desarrollo de la flexibilidad dinámica.
- Es más motivador y menos aburrido que los estiramientos estáticos.

Desventajas del Estiramiento Balístico y Dinámico

- No se produce adaptación del tejido conectivo de sostén, ya que se producen los movimientos rápidamente y no dan tiempo para una adaptación neurológica
- Aumenta el riesgo de lesiones.
- Produce la aparición de reflejo miotático.

1.3.4.7.3. Estiramiento Estático Pasivo

Este tipo de técnica también es llamada “estiramiento relajado estático” Es el más utilizado hoy en día por diversos deportes y actividades físicas. El estiramiento se

produce por la fuerza de gravedad, la ayuda de alguno de nuestros miembros o bien por la de un compañero. El músculo debe ser estirado hasta sentir una pequeña molestia pero nunca llegar al punto de experimentar dolor. Este tipo de técnica evita el reflejo miotático, ya que no se producen en ningún momento balanceos, ni rebotes. Esta técnica favorece la reducción de fatiga muscular luego del entrenamiento.

Ventajas del estiramiento estático pasivo

- Es solidario, ya que los atletas de un equipo se interesan por sus compañeros, ayudando a mejorar sus respectivas condiciones físicas.
- El instructor o entrenador tiene la posibilidad de movilizarse de un lado al otro del gimnasio e ir corrigiendo los posibles errores.
- Los atletas aprenden las correctas ejecuciones de los ejercicios y luego corrigen sus errores.
- Al ser un ejercicio en parejas, es más motivante y menos monótono.
- No se produce el reflejo miotático, si se realiza suave y lentamente.

Desventajas del estiramiento estático pasivo

- En ciertos casos el entrenamiento pasivo puede resultar doloroso.
- Este tipo de técnica lleva más tiempo para entrenarla correctamente, ya que se debe realizar varias series con sus respectivos descansos.

1.3.4.7.4. Estiramiento Estático Activo

Esta técnica de entrenamiento procura alargar el músculo hasta la posición de estiramiento, por contracción de su agonista. De dicho modo, en este caso, también se impide el reflejo miotático, ya que tampoco se producen ni balanceos ni rebotes y se busca la máxima extensión muscular con la sola participación de las masas musculares que intervienen, ejemplificándolo de un modo más simple, podemos decir que asumimos una posición de estiramiento y la mantenemos, sin

la ayuda de otra cosa que la fuerza que de sus músculos agonista. A diferencia del estiramiento estático pasivo, en este caso no se recibe ayuda de un compañero.

Ventajas del Estiramiento Estático Pasivo

- El instructor o entrenador tiene la posibilidad de movilizarse de un lado al otro del gimnasio e ir corrigiendo a los atletas, a uno por uno.
- Al ser un ejercicio que se realiza individualmente, favorece la relajación y la concentración
- No se produce el reflejo miotático, si se realiza suave y lentamente.

Desventajas del Estiramiento Estático Pasivo

- Al ser un ejercicio individual, no favorece la integración y solidaridad entre los atletas.
- Este tipo de técnica lleva más tiempo para entrenarla correctamente, ya que se debe realizar varias series con sus respectivos descansos.

1.3.4.7.5. Estiramiento de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)

Esta técnica conocida como FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva), es un excelente método para lograr una rápida y eficaz mejora de la flexibilidad. El FNP surgió como método terapéutico de rehabilitación muscular en víctimas de golpes y accidentes, luego fue adoptado por el deporte y la actividad física, para incrementar los niveles de flexibilidad de los atletas y deportistas.

Este sistema consiste en realizar una contracción isométrica previa al estiramiento durante un lapso de 2'' o 3'', luego se procede a relajar el músculo durante 1'' o 2'' y finalmente estiramos dicho músculo exigiéndolo, pero suavemente, durante un lapso de 8'' a 15'.

Generalmente se realizan 2 a 4 series por cada ejercicio, dependiendo del estado físico del atleta. Si bien esta técnica es excelente y eficaz a la hora de lograr un incremento de la capacidad de flexibilidad muscular, debemos ser conscientes de que no debemos abusar de ella, ya que es más proclive a generar lesiones musculares que los métodos pasivos. Si este método es realizado suave y lentamente tampoco produce el reflejo miotático

Para el postulante la utilización de las técnicas citadas anteriormente facilita el desarrollo de la flexibilidad en los individuos.

1.3.4.8. Factores que Limitan la Flexibilidad

Para DIETRICH (2007) “manifiesta que existen diversos factores anatómicos que pueden limitar a capacidad de una articulación para desplazarse a través de una amplitud de movimiento completa y sin restricciones. La estructura ósea puede restringir el punto límite de la amplitud. Un codo que de halla fracturado por la articulación puede asentar un exceso de calcio en el espacio de la articulación, haciendo que esta pierda su capacidad para extenderse por completo”. (Pág.1-2).

Factores Internos

Dentro de los principales factores internos limitadores de la flexibilidad tenemos los siguientes:

- **Tipo de Articulación**

Cada articulación tiene unas características bien definidas en lo que se refiere a las posibilidades de movimiento y grados de libertad. Atendiendo a su morfología, se puede diferenciar articulaciones con uno, dos y tres grados de movimiento. Lo estructura de la articulación de termina el camino a seguir por los segmentos corporales como si fuesen las vías de un tren.

- **Estructura Osea**

Si se considera que el estiramiento es la capacidad de vencer las resistencias que los componentes del cuerpo ofrecen a la elongación, se debe considerar a la estructura ósea como el primer factor limitador del estiramiento.

- **Elasticidad de Tendones y Ligamentos**

Los tendones y ligamentos ofrecen una resistencia de 10% y 40% respectivamente a los ejercicios de estiramiento.

- **Tejido Graso**

Otro factor que pueden interferir, limitando la movilidad, puede ser el exceso de adiposidad, en estos casos, (o principal es realizar un trabajo inter disciplinado, en el que deben participar el entrenador físico conjuntamente con el médico y el nutricionista.

Factores Externos

A la resistencia que los componentes del cuerpo ofrecen a la elongación hay que sumarle una serie de factores externos que influyen en la movilidad articular. Dichos factores son; la edad, el sexo, la herencia genética, la temperatura, la tensión muscular, etc.

- **La Temperatura**

Se ha demostrado que con los cambios de temperatura, los tejidos modifican sus propiedades, siendo un factor que afecta a la extensibilidad muscular. Cuando la temperatura del tejido del cuerpo se eleva en general disminuye la rigidez, incrementándose la extensibilidad. El calentamiento, entendido como un incremento de la temperatura corporal (al realizar una actividad física de

intensidad moderada), aumenta la amplitud de movimiento gracias a una irrigación sanguínea muscular.

El tipo de calentamiento utilizado también determina el grado de movilidad. Los calentamientos dinámicos y globales, en los que participa la mayor parte de la musculatura, facilitan una mejora de la movilidad articular que los estáticos o con poco movimiento.

- **La Hora del Día**

La Flexibilidad también varía durante el día con una máxima amplitud de movimiento entre las 10h00 y 11h00, y las 16h00 y las 17h00. Los valores más bajos se localizan a primera hora de la mañana y al anochecer. Estos cambios pueden tener una relación muy directa con las modificaciones biológicas. El cambio de postura al levantarse de la cama hace que disminuya la longitud del cuerpo, al mismo tiempo que incrementa la flexibilidad de la espalda. Es un proceso relacionado con el proceso osmótico del cuerpo. Esta puede ser la razón por la cual nos sentimos más flexibles por la tarde que por la mañana.

- **La Edad**

A medida que las personas se hacen mayores pierden flexibilidad y elasticidad, a pesar que esta relación no es lineal. Es una cualidad involutiva que a partir de los 3 o 4 años comienza una regresión gradual. Los niños, después de una fase de mucha laxitud con pocas variaciones hasta los 10-11 años, entran en adolescencia, donde esta cualidad se estabiliza, para después comenzar a disminuir. Es precisamente desde la pubertad hasta los 30 años cuando el deterioro es más importante, con relación al aumento de masa muscular. A los 30 años se vuelve a estabilizar para volver a disminuir gradualmente hasta la vejez. Esta regresión es continua hasta los últimos años de vida y depende de un gran número de factores; uno de ellos, probablemente

el más importante, es el tipo y el volumen de actividad deportiva que se practique.

- **El Sexo, la Herencia y Genética**

Generalmente se acepta que las mujeres son más flexibles que los hombres, en Igualdad de edad. Estas diferencias, que se acentúan durante el periodo de embarazo por una relajación de la musculatura de la pelvis, pueden ser fruto de las diferencias anatómicas entre ambos sexos. La mujer esta genéticamente más preparada para una mayor amplitud de movimiento articular, especialmente en la región de la pelvis. Por otro lado, esta movilidad está determinada genéticamente.

- **El Equilibrio Muscular**

A pesar de tener una cierta cantidad de flexibilidad natural, las personas pueden no expresarla en su totalidad si el control muscular no es el adecuado. Nos referimos al equilibrio, a la coordinación entre las partes del cuerpo y la aplicación de la fuerza suficiente para realizar los movimientos. Como situaciones extremas se pueden citar determinados movimientos de ballet y de karate, en los que además hay que tener un control en el ritmo del movimiento. Muchas veces no se consigue el equilibrio deseado porque el músculo es débil y otras porque es demasiado fuerte.

Para el investigador la flexibilidad es muy difícil pero existen diferentes aspectos que limitan su desarrollo, para lo cual algunos autores manifiestan que se debe realizarlo todo los días, lo que ira mejorando el desempeño motriz y multilateral.

Con respecto a los ejercicios de flexibilidad la mejora ayuda a mantenerse en forma, evitando la osteoporosis, el dolor de las articulaciones y lo que es más hay que mejorar el rendimiento en cualquier deporte. Los ejercicios de

flexibilidad ayudan que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos.

La flexibilidad es una cualidad, es una propiedad morfológica funcional del aparato locomotor, que aporta aumentando la movilidad física para tener una posibilidad de una vida sana. Evitando dolores en las articulaciones y disminuyendo las lesiones musculares.

1.3.5. Manual

Son todo un conjunto de reglas que describen de manera sistemática las actividades, labores que deben ser realizadas por los miembros de la organización, con el propósito de lograr eficientemente los objetivos.

Según ARAYA (2012); manifiesta que “Los manuales no deberían ser únicamente una colección de leyes, decretos o reglamentos. Este caso sería una duplicación de documentos oficiales, parte integrante del derecho administrativo. Además el texto integral que constituyen dichos documentos que son los manuales usa como punto de partida, su propósito de explicar de su aplicación”. (pág. 130 - 134).

Un manual, en fin es un libro básico; es como una biblia, un diccionario o una gramática. Deben ser algo más que meramente una información para referencia ocasional.

1.3.5.1. Contenido de los manuales

Debemos insistir y repetir que los manuales dependerán del asunto a tratar y a quien va destinado. Desacuerdo a la circunstancias los distintos tipos de manuales necesitan más o menos detalles preliminares o introducción, así como la parte instructiva propia mente dicha deberá ser un poco extensa pero clara. Este libro tendrá en cuenta hacer referencia y dar orientaciones de carácter general en lo que se refiere al contenido del manual.

- Introducción
- Directives básicas
- Organización
- Descripción de elementos
- Reglamentación o normas
- Tablas de materias

1.3.5.2. Utilidad

Este tendrá utilidad especialmente para los maestros debido a que va a permitir manejar y conocer los procesos pedagógicos de esta área del conocimiento y sobre todo su ejecución en las clases y la descripción de tareas a realizarse intra y extra curricular y de acuerdo a esto se procederá a establecer tareas de retroalimentación y se pasara a un nuevo contenido programático.

Además ayudara en el análisis o revisión de los procedimientos y sobre todo del rendimiento de los alumnos para de esta manear establecer tareas de simplificación de trabajo como análisis de conductas, resultados académicos y sobre todo la motivación por estas clases.

CAPITULO II

BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

2.1. Caracterización de la Institución Investigada

El Colegio “**GRAL MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ**” de la Parroquia de Tanicuchi Provincia de Cotopaxi fue fundado el 8 de Agosto de 1973 ha tomado un renombre dentro del sistema educativo con sus especialidades : Técnicos en Electricidad, Informática y la carrera de Químicos Biológicas, que están al servicio de toda la Comunidad, garantizando el proceso enseñanza aprendizaje por excelentes profesionales capacitados en cada una de sus asignaturas culturales y técnicas con conocimientos actualizados dentro de la Tecnología de punta.

La Institución actualmente cuenta con un espacio físico muy reducido, no tiene un campus amplio ni un gimnasio para realizar las actividades de Cultura Física y Educación Física con nuestros estudiantes. En la actualidad la Institución esta remodelada y posee una edificación relativamente actualizada con nuevas aulas, dos canchas de básquet y un pequeño espacio verde para realizar las actividades deportivas y recreación en beneficio de los 599 estudiantes entre hombres y mujeres que han terminado el año lectivo 2012 – 2013. Esta estructura se encuentra en muy buenas condiciones y excelente estado.

El Colegio tiene al servicio de la comunidad con: Rectorado, Vicerrectorado, Secretaria, Colecturía, un salón de actos, Biblioteca, Talleres, Laboratorios de Química, Informática, y audiovisuales para recibir las capacitaciones tanto para estudiantes como profesores más otros servicios de primera necesidad siendo el bar y los baños.

Para el Proceso Enseñanza- Aprendizaje del Periodo 2011 -2012. La Institución ha mantenido con 25 profesores de planta y 8 profesionales a contrato para diferentes áreas de estudio siendo: cultura física, inglés, lengua y literatura etc.

Finalmente como encuestador, dejo mi eterno agradecimiento a todas las autoridades y estudiantes de esta digna institución que brindaron la buena colaboración permitiendo cumplir a satisfacción esta tarea encomendada por mi Tutor de Tesis.

Misión

Somos una institución educativa que formamos niños y jóvenes con pensamiento creativo, crítico y reflexivo capaces de desenvolverse positivamente en la sociedad mediante la práctica de valores éticos, morales, por lo que, nos proponemos educar para la formación personas libres, responsables, amantes al cumplimiento del deber y superación, consentido democrático, capaces de vivir y actuar en ambiente de armonía, solidaridad, honestidad y respeto a la biodiversidad y pluriculturalidad.

Visión

Aspiramos constituirnos en una institución forjadora de grandes líderes con conciencia clara y profunda en el marco del reconocimiento de la diversidad de género del país, con estudiantes que tengan iguales oportunidades, de desarrollo personal, familiar y comunitario, sin discriminación alguna.

Se encuentra inspirada en principios filosóficos, por lo que, nos constituimos en la formación integral de los niños haciendo hincapié en los aspectos cognitivo, afectivo y expresivo a través de procesos de meditación pedagógica en un ambiente de paz y de práctica de valores.

2.2. Diseño de la investigación

El presente estudio se desarrolló mediante una investigación de carácter descriptiva ya que permitió conocer el grado de conocimiento que tienen los encuestados acerca de los ejercicios de flexibilidad y el procedimiento que se debe seguir para su mejoramiento, con el propósito de implementar un taller de capacitación referente al tema dirigido a los maestros del área de Cultura Física; la metodología que se utilizó fue el diseño no experimental de investigación, que me permitió observar la inadecuada clase práctica establecida en los casos de ejercicios informáticos, donde me base en conceptos fundamentales.

La validez implicó que la observación, la medición o apreciación se enfocaron en la realidad que se buscó conocer y no en otra.

La confiabilidad que se refirió a los resultados estables seguros, congruentes, iguales a sí mismo en diferentes tiempos y previsibles

La muestra que presentó el universo y se presentó como el factor crucial para generalizar los resultados.

2.3 Tipos de Investigación

Los tipos de investigación que se emplearon para llevar a cabo el presente trabajo de graduación son

La investigación descriptiva.- Por cuanto se debió detallar el fenómeno que produce el hecho de la falta de ejercicios prácticos del debido proceso y garantías en el caso de los ejercicios de flexibilidad por falta de conocimiento en las autoridades que gobiernan la administración educativa y todos los implicados en el proceso, además señalan los datos obtenidos y la naturaleza exacta de los encuestados de donde fueron extraídos.

La investigación histórico – lógico.- Que vino a ser la construcción de los hechos en relación a los temas y formas de enseñanza en este tipo de ejercicios de flexibilidad en los estudiantes del octavo año de educación básica del Colegio Marco A. Subía Martínez. De la Parroquia de Tanicuchi Provincia de Cotopaxi.

2.3.1. Metodología

Concepto.- Se denomina metodología al estudio de los métodos de investigación que luego se aplican en el ámbito científico.

- Se realizó una investigación bibliográfica, de recopilación de material escrito sobre la percepción de seguridad que tienen los usuarios de Internet, y de entrevista desde el punto de vista social y educativo
- Con los datos obtenidos, se realizó una selección de material escrito emanado de la fuente interna de la institución educativa

El estudio que se plantea está enfocado en un diseño no experimental de investigación; por cuanto no se realiza la manipulación de variables; tan solo se observa la inadecuada aplicación de los ejercicios de flexibilidad, en cuanto al procedimiento sobre el mejoramiento de los ejercicios no afecta a los educandos en general

Esta investigación aplicara un diseño no experimental de tipo tradicional por cuanto se recolectaran los datos en un solo momento o en un tiempo único al curso del octavo año que será objeto de la misma.

2.3.2. Unidad de Estudio

Para realizar este trabajo de investigación se consideró a un solo grado o curso como un conjunto de alumnos y objetos con ciertas características y cualidades en razón del objeto de estudio, la misma que se describe a continuación.

El universo total de la investigación se remitió a las Autoridades, Estudiantes y Maestros del plantel educativo de la Parroquia Tanicuchi.

SUJETOS DE LA INVESTIGACION	f	%
DIRECTIVOS Y PROFESORES	25	42
ESTUDIANTES	34	58
TOTAL	59	100

2.4.3. Métodos

Concepto.- Es el camino que nos lleva a conseguir, alcanzar el aprendizaje de los alumnos, es decir, alcanzar los objetivos de la enseñanza. Existen en la actualidad varios autores con su particular aportación terminológica. Muska Mosston, Maurice Pieron, Pila Teleña, Sánchez Bañuelos.... todos ellos aportan elementos de coincidencia y de diferenciación en cuanto a la denominación metodológica.

Para llevar a cabo la presente investigación sobre los ejercicios de flexibilidad, el participante ha visto necesario la utilización del método no experimental porque se lo realizara sin manipular las variables, simplemente se observara el fenómeno tal como se da en su contexto natural.

Los métodos a emplear en esta investigación son los siguientes:

Método inductivo.- La inducción va de lo particular a lo general. Empleamos el método inductivo cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular. La inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para todos los de la misma especie.

Método deductivo.- La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

Método Mixto.- Es la diferencia entre el método deductivo e inductivo:

- La inducción parte de la observación exacta de fenómenos particulares, la deducción de la razón inherente a cada fenómeno.
- La inducción llega a conclusiones empíricas sacadas de la experiencia, la deducción establece conclusiones lógicas.
- Mientras que las proposiciones del Método Inductivo son concreciones que establecen cómo son los fenómenos, sus causas y efectos reales, las del Método Deductivo son abstracciones que tratan de establecer lo significativo de los fenómenos según el raciocinio del investigador. Método mixto o sintético-analítico- sintético- Ventajas Amplio marco de creatividad y espontaneidad.
- Desarrollo cognitivo físico por el hecho de pensar ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Qué hacer?
- Las respuestas deben surgir del alumno y esto a veces es muy lento. Riesgos de mala ejecución.
- Actividad reducida en intensidad y en cantidad

2.3.4. Técnicas

Encuesta.- se usó para recolectar información, conocer la realidad de la problemática y tratar de dar soluciones a la misma se la realizo por medio de cuestionarios elaborados con anticipación.

Observación Directa.- Estuvo sujeta a la intervención de varios factores subjetivos que incidirán en el acto cognoscitivo, tales como el lugar, los hábitos que se repiten en forma reiterada cuyos elementos inferirán directamente en la facilidad o dificultad de la realidad objetiva a observar los mismos que serán consignados en un cuaderno de notas o apuntes. Gracias a esta técnica se ha podido apreciar la naturaleza misma de la investigación.

2.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

2.5.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL 8VO. AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBÍA MARTÍNEZ.

PREGUNTA N° 1

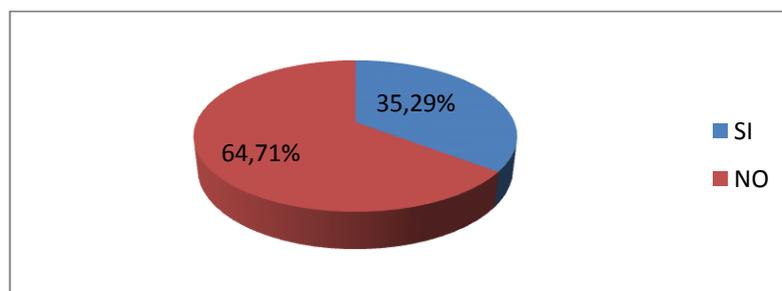
¿En las clases de Cultura física su profesor realiza ejercicios de flexibilidad con movimientos de cabeza, tronco y extremidades para el calentamiento?

TABLA 1
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	12	35,29%
NO	22	64,70%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 1
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En referencia a la pregunta Número uno, doce estudiantes manifiestan que el profesor si aplica varios movimientos, mientras que veinte y dos estudiantes que representan indican que el profesor no aplica en sus clases ningún tipo de movimientos lo que se determina que el profesor no le da la verdadera importancia al desarrollo de estos movimientos básicos

PREGUNTA N° 2

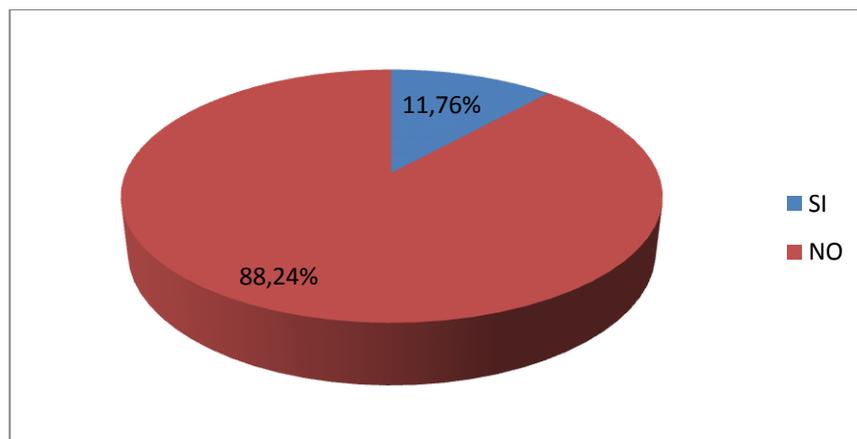
¿Conoce Usted, a qué hace referencia la flexibilidad?

TABLA 2
LA FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	04	11,76%
NO	30	88,24%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 3
LA FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En cuanto a la pregunta Número dos, cuatro de los encuestados expresan si conocer a que hace referencia la flexibilidad, mientras que treinta estudiantes desconocen a qué se refiere a la flexibilidad, por tal razón es necesario poner énfasis en esta importante cualidad básica

PREGUNTA N° 3

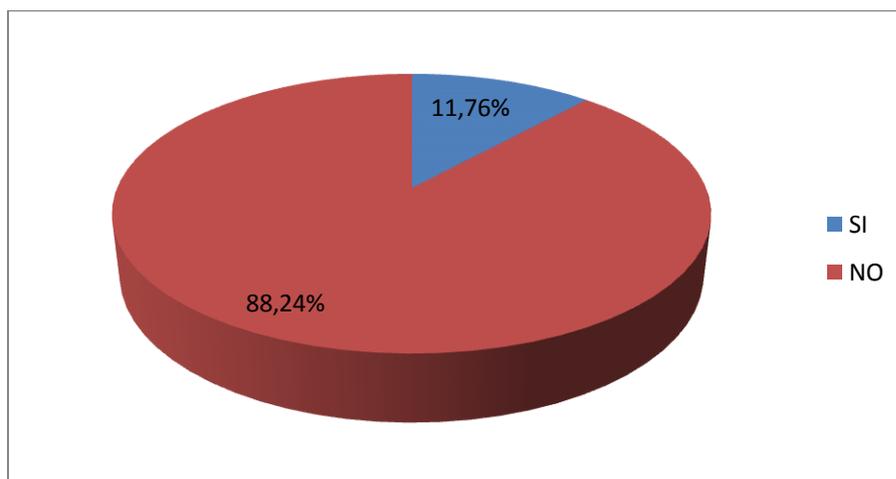
¿En las clases de Cultura Física el profesor demuestra los ejercicios de flexibilidad en el patio?

TABLA 3
DEMUESTRA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	04	11,76%
NO	30	88,24%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 1
DEMUESTRA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

Con respecto a la pregunta tres y cuatro estudiantes manifiestan que su profesor si demuestra en sus clases los ejercicios de flexibilidad, mientras que treinta y cuatro indican que su profesor no demuestra los respectivos ejercicios de flexibilidad, lo que se determina que el maestro debe dar el ejemplo al demostrar en primera instancia los ejercicios.

PREGUNTA N° 4

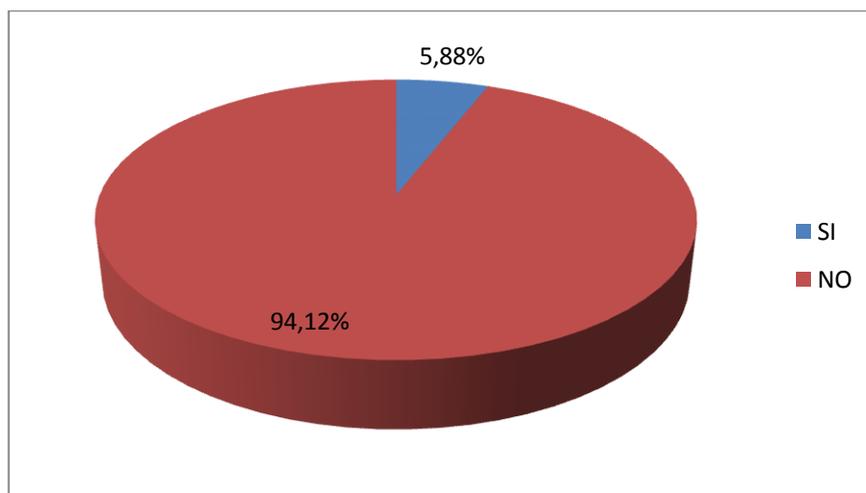
¿Considera usted que es importante realizar ejercicios de flexibilidad?

TABLA 4
IMPORTANCIA DE REALIZAR EJERCICIOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	02	5,88%
NO	32	94,11%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 4
IMPORTANCIA DE REALIZAR EJERCICIOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En referencia a la pregunta cuatro, dos estudiantes expresan que no es importante realizar ejercicios de flexibilidad, mientras que treinta y cuatro consideran que es importante realizar estos ejercicios, lo que determina que en su mayoría los estudiantes valoran la importancia que tiene que la flexibilidad

PREGUNTA N° 5

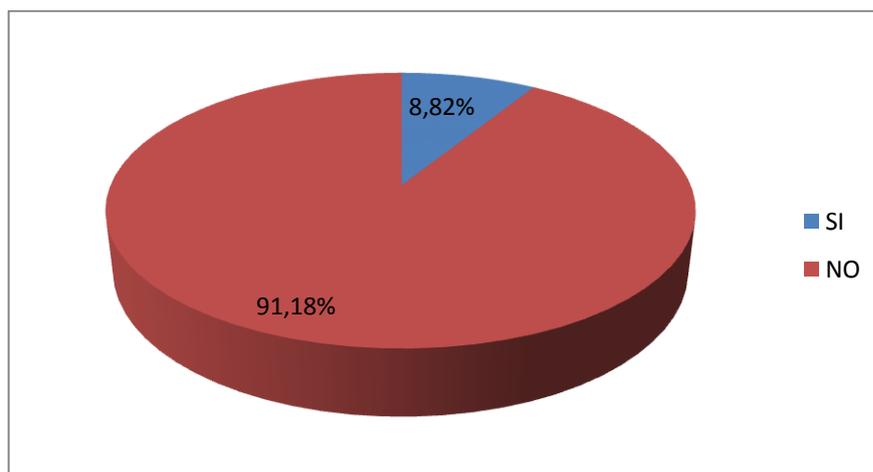
¿El profesor de Cultura Física utiliza implementos adecuados para desarrollar la flexibilidad. ?

TABLA 5
IMPLEMENTOS ADECUADOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	03	8,82%
NO	31	91,17%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA5
IMPLEMENTOS ADECUADOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En referencia a la pregunta cinco tres estudiantes manifiestan que los profesores si utilizan los implementos adecuados, sin embargo treinta y un estudiantes expresan que los profesores no utilizan implementos adecuados para el desarrollo de la flexibilidad, por lo que se determina que los maestros deben utilizar varios implementos en sus clase para trabajar de manera eficiente

PREGUNTA N° 6

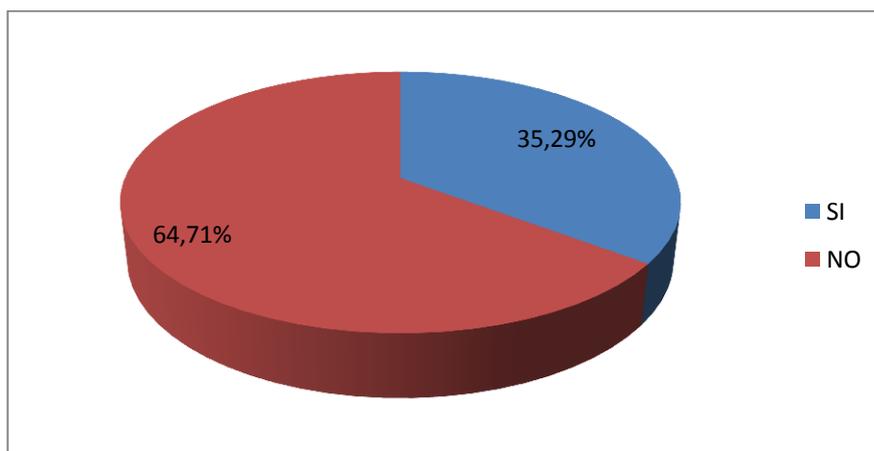
¿El desarrollo de la flexibilidad permite evitar lesiones deportivas?

TABLA 6
LESIONES DEPORTIVAS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	12	35,29%
NO	22	64,70%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 6
LESIONES DEPORTIVAS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En relación a esta pregunta doce estudiantes expresan que si es necesario el desarrollo de la flexibilidad para evitar lesiones, mientras que treinta y cuatro manifiestan que no, lo que se determina el desconocimiento de los estudiantes de los múltiples beneficios de la flexibilidad ante el problema de las lesiones deportivas

PREGUNTA N°7

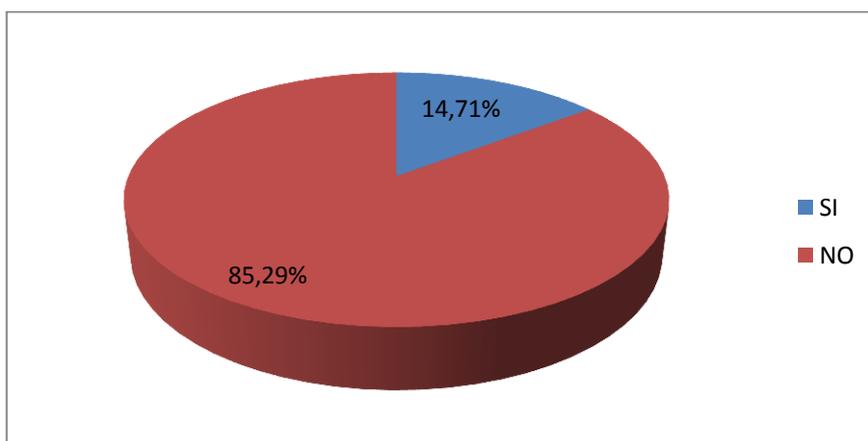
¿Es necesario realizar ejercicios de flexibilidad antes de una actividad deportiva?

TABLA 4
LA FLEXIBILIDAD ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	5	14,70%
NO	29	85,29%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 2
LA FLEXIBILIDAD ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

Con respecto a esta pregunta cinco estudiantes manifiestan que si es necesario realizar este tipo de ejercicios antes de cada actividad deportiva, mientras que treinta y cuatro indican que no es necesario, lo que se determina que existe el desconocimiento total de esta importante cualidad física.

PREGUNTA N° 8

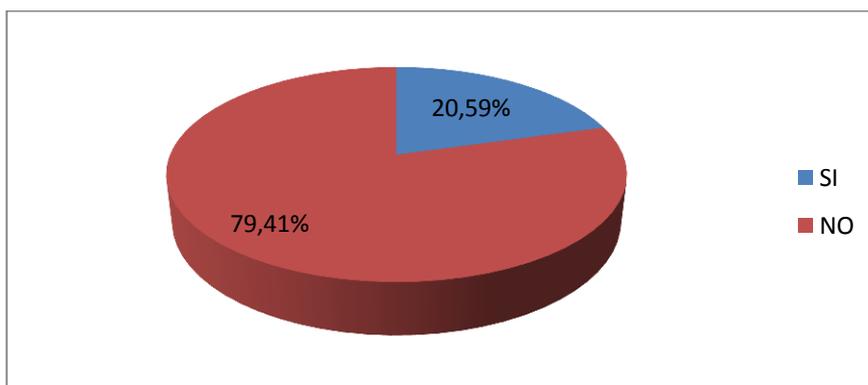
¿El profesor de Cultura Física dispone de un manual de ejercicios para planificar sus clases?

TABLA 8
MANUAL DE EJERCICIOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	7	20,58%
NO	27	79,41%
TOTAL	34	100%

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 3
MANUAL DE EJERCICIOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En referencia a la pregunta número ocho, siete estudiantes manifiestan que el profesor de Cultura Física si dispone de un manual de ejercicios, mientras que veinte y cuatro estudiantes indican que su profesor no cuenta con un manual de ejercicios para planificar sus clases, lo que se determina que es muy necesario que el maestro cuente con un manual de ejercicios para planificar sus clases.

2.5.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS SEÑORES DOCENTES DEL COLEGIO MARCO AURELIO SUBÍA MARTÍNEZ.

PREGUNTA N° 1

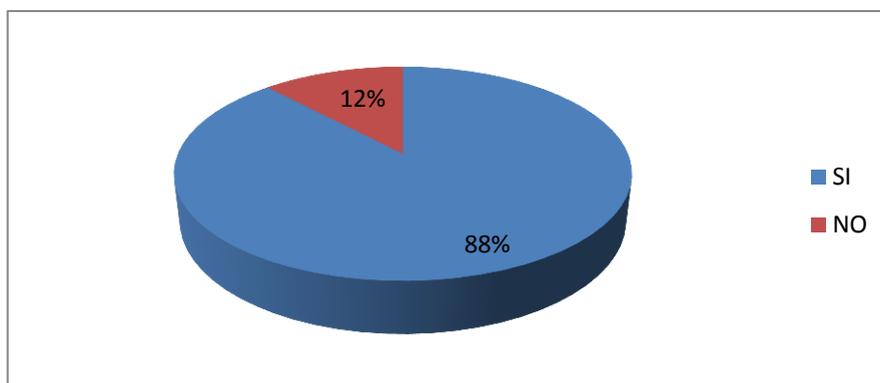
¿Los maestros del área de Cultura Física en sus clases desarrollan los ejercicios de flexibilidad?

TABLA 5
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	03	12
NO	22	88
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 4
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En referencia a esta pregunta tres Maestros indican que el profesor de Cultura Física si realiza ejercicios de flexibilidad, mientras veinte y dos maestros manifiestan que los Maestros no aplican ningún ejercicio de flexibilidad, lo que evidencia que los maestros en su mayoría no dan la verdadera importancia a esta cualidad física.

PREGUNTA N° 2

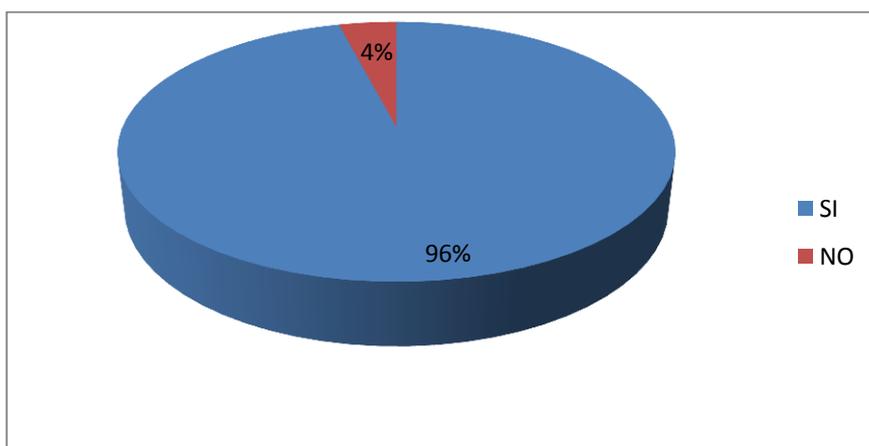
¿Considera usted que es necesario aplicar el desarrollo de la flexibilidad en edades tempranas?

TABLA 2
DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	24	96
NO	01	4
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 2
DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

De los Maestros encuestados, veinte y cuatro manifiestan que es muy necesario desarrollar la flexibilidad en edades tempranas, mientras que un docente indica que no es necesario, lo que se determina que en la actualidad es muy importante desarrollar la flexibilidad de manera especial en edades tempranas.

PREGUNTA N° 3

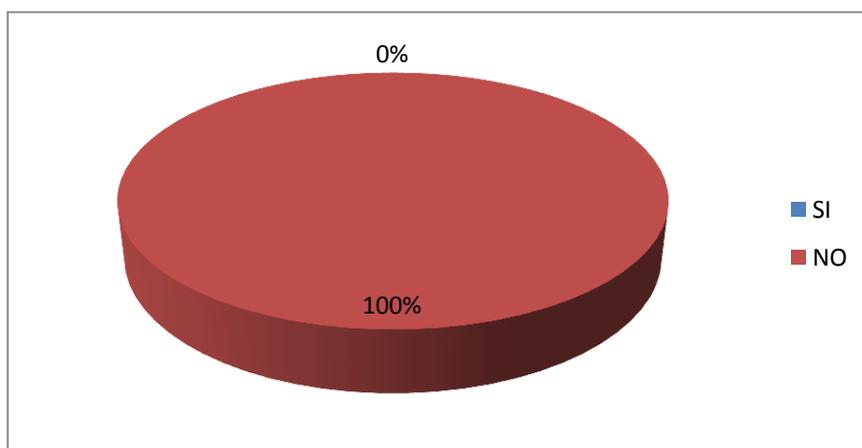
¿La Institución cuenta con libros adecuados para la práctica de la Cultura Física?

TABLA 3
LIBROS ADECUADOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	00	00
NO	25	100
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 3
LIBROS ADECUADOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En relación a esta importante pregunta la mayor parte de los encuestados manifiestan que en la Institución no cuentan con libros adecuados para la práctica de esta importante área como es la Cultura Física, esto determina que la institución debe contar con documentos acorde a los avances de la educación actual.

PREGUNTA N° 4

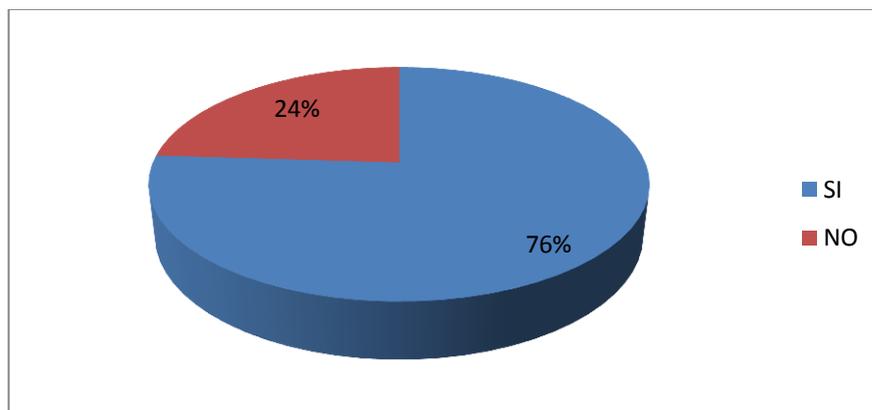
¿Considera usted que los Maestros apliquen ejercicios de flexibilidad con los estudiantes en las clases de Cultura Física?

TABLA 4
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	19	76
NO	06	24
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 4
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

Con respecto a esta pregunta diecinueve maestros manifiestan que es muy necesario que los profesores de Cultura Física apliquen ejercicios de flexibilidad en sus respectivas clases, seis maestros expresan que no es necesario, esto determina que es muy necesario aplicar este tipo de ejercicios en las clases de manera planificada.

PREGUNTA N° 5

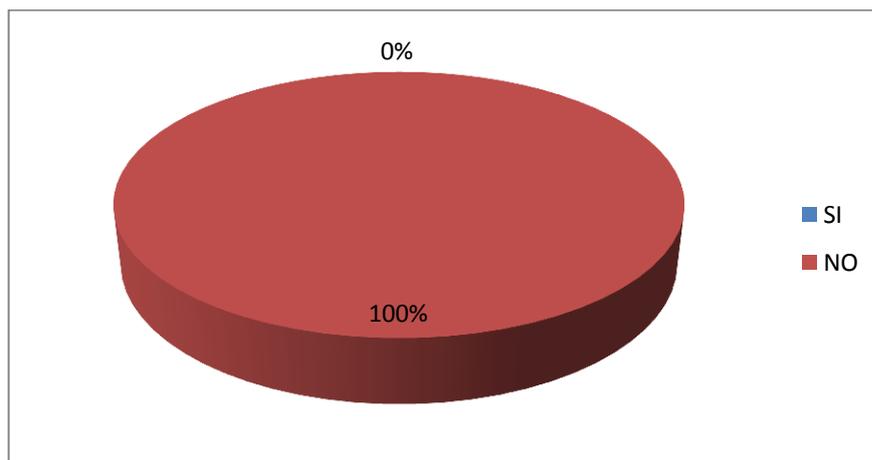
¿La Institución cuenta con libros adecuados para el desarrollo de la flexibilidad?

TABLA 5
LIBROS ADECUADOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	00	00
NO	25	100
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 5
LIBROS ADECUADOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En relación a esta pregunta los docentes encuestados en su mayoría manifiestan que en la institución no cuentan con libros adecuados para el desarrollo de la flexibilidad, esto determina que en la institución deben contar con la bibliografía adecuada para la práctica de la Cultura Física.

PREGUNTA N° 6

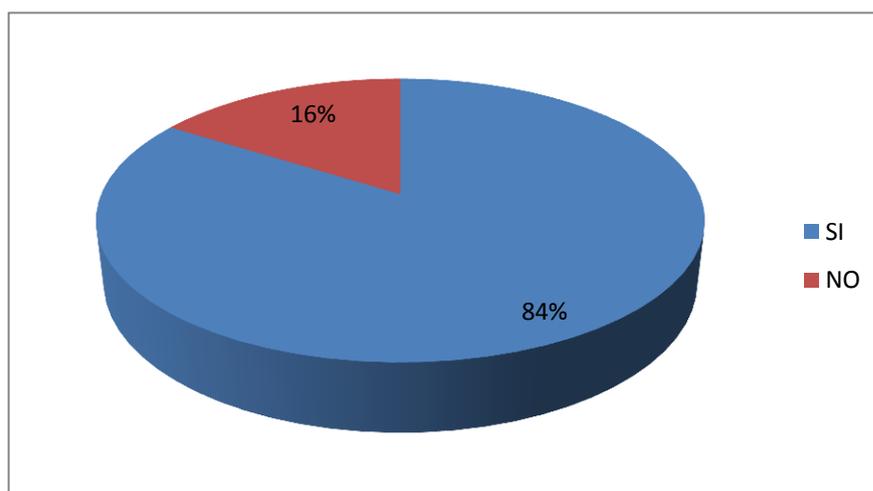
¿Cómo Maestro de la Institución le gustaría practicar ejercicios de flexibilidad?

TABLA 6
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	21	84
NO	04	16
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 6
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En esta pregunta veinte y un maestros manifiestan que es factible practicar los ejercicios de flexibilidad, mientras que cuatro maestros manifiestan que no es necesario practicar este tipo de ejercicios, esto determina que existe el interés por parte de los Maestros para aplicar estos ejercicios que por ende serán muy beneficiosos para su salud.

PREGUNTA N° 7

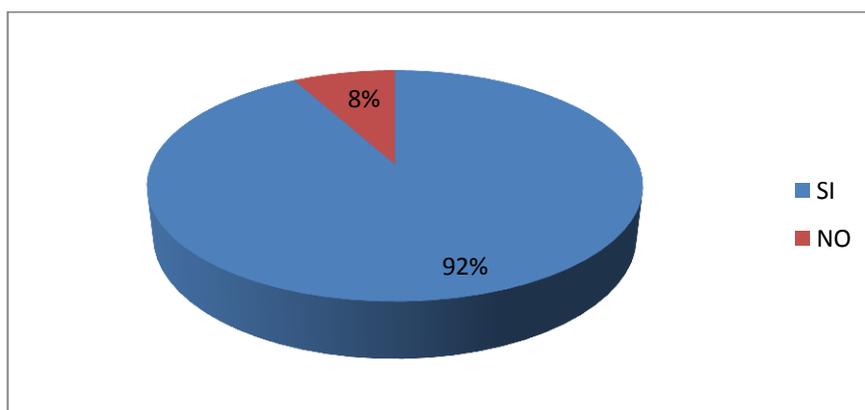
¿Considera usted que los Docentes de Cultura Física de su Institución deben estar capacitados para aplicar los diferentes ejercicios de flexibilidad?

TABLA 7
DOCENTES CAPACITADOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	23	92
NO	02	8
TOTAL	25	

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 7
DOCENTES CAPACITADOS



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En esta pregunta veinte y tres maestros consideran que los profesionales de cultura física deben estar siempre capacitados para dirigir este tipo de ejercicios, mientras que dos docentes expresan que no es necesario que estén capacitados, esto determina que los Maestros deben tomarle muy en serio el rol que juegan como docentes en el momento de impartir sus clases.

PREGUNTA N° 8

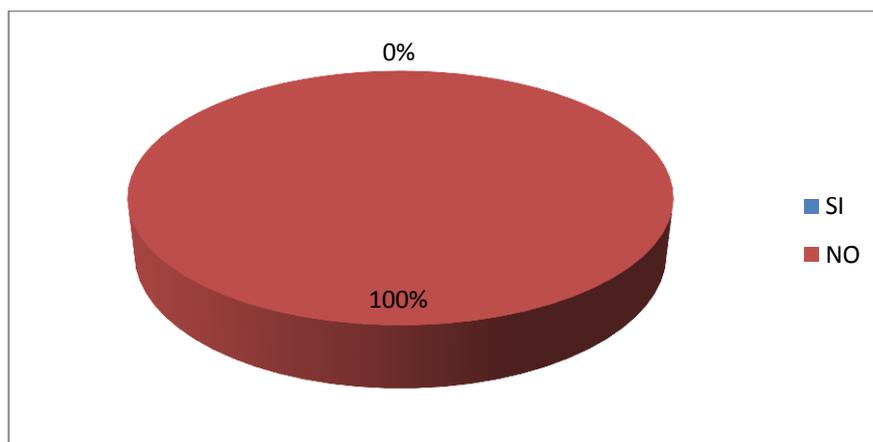
¿Apoyaría usted para que la Institución cuente con un manual de ejercicios de flexibilidad en la Biblioteca?

TABLA 8
¿MANUAL DE EJERCICIOS?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	00	00
NO	25	100
TOTAL	25	100

Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

FIGURA 8
¿MANUAL DE EJERCICIOS?



Fuente: Estudiantes del Colegio M. A. Subía
Elaborado: Investigador

Análisis e Interpretación

En relación a esta pregunta la mayoría de encuestados manifiestan que apoyarían permanentemente para que en la institución se cuente con manuales de ejercicios de flexibilidad y los maestros de Cultura Física puedan orientar de manera eficiente los procesos educativos.

2.6. Conclusiones y Recomendaciones

2.6.1. Conclusiones

- Los profesores de Cultura Física no aplican ejercicios de flexibilidad en los procesos de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física.
- Existe un desconocimiento por parte de los estudiantes en lo referente a los temas y ejercicios de la flexibilidad.
- Los maestros lamentablemente en sus clases no demuestran los diferentes ejercicios de flexibilidad y sus beneficios en la formación integral.
- En las horas de Cultura Física los maestros no utilizan ningún implemento deportivo para desarrollar la flexibilidad en los estudiantes.
- La institución no cuenta con libros especializados en deportes y específicamente para el desarrollo de la flexibilidad en los jóvenes.

2.6.2. Recomendaciones

- Los Maestros de Cultura Física deben aplicar permanentemente ejercicios de flexibilidad en el proceso de enseñanza aprendizaje en la institución educativa.
- Se debe dar un conocimiento sobre la flexibilidad a los estudiantes, por ende motivar las prácticas permanentemente.
- El Maestro debe explicar y demostrar cada uno de los ejercicios de flexibilidad para que sus estudiantes lo puedan ejecutar de manera eficiente.
- Los maestros deben demostrar su creatividad en cada una de las clases utilizando varios implementos deportivos para el desarrollo de flexibilidad.
- Dotar de un manual de ejercicios de flexibilidad a la Institución Educativa y a los Docentes para que tengan conocimiento sobre los ejercicios antes mencionado.

CAPITULO III

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Datos Informativos

Tema: “MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD”

Institución: “Colegio Gral. Marco Aurelio Subía Martínez”

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Parroquia: Tanicuchi

Autor: Ramiro Hernán Chasi Moreano

Director de Tesis: Dr. Juan Ulloa

3.2. Justificación

Los Ejercicios Físicos de flexibilidad propuestos en este documento servirá a todas las personas que hacen ejercicio incluyendo a los estudiantes o deportistas de la institución educativa que han tomado consciencia de la importancia de realizar ejercicios de gran magnitud.

¿Por qué es importante realizar ejercicios de flexibilidad? Porque: Permite proteger los músculos y articulaciones de posibles lesiones. Esto provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye positivamente en la postura física, en la forma en que se mueven y desplazan.

Es interesante oír a las personas, a los deportistas o atletas competitivos que no tienen tiempo de realizar ejercicios de flexibilidad. Esto da una idea de que la mayoría de las personas no tienen ni la menor idea del daño a largo plazo que se están ocasionando. Esto ha ocurrido porque las rutinas de entrenamiento o acondicionamiento físico han dado más importancia al nivel de fuerza, resistencia y velocidad, o bien perder peso, relegando de esta manera a la flexibilidad a un plano muy secundario.

Identificación de los beneficiarios:

Los beneficiarios pueden ser identificados cuando el trabajo haya sido cumplido a satisfacción por el Asesor si así lo exigen. Los Beneficiarios se verán realizados positivamente por la ejecución de esta tesis, pero también alcanzara al servicio de las entidades públicas o privadas involucradas con la propuesta.

Debido a que existen problemas de capacidad en la flexibilidad de los alumnos de los novenos años de educación básica del área de cultura física.

El presente manual busca proponer estrategias para que los docentes y los estudiantes utilicen reglas y técnicas de estudio de la flexibilidad. Y que los mismos influyan en el rendimiento académico y formativo de dichos mentalizadores facilitando un conocimiento sustentable en forma eficiente lo que permita alcanzar el aprendizaje significativo.

La investigación es trascendental por que se beneficiaran todos los involucrados, principalmente se aspira dar un impulso a la propuesta educativa en beneficio de la institución.

La Institución en un mediano plazo contara con recurso y talento humano que estará potencialmente calificado para ejecutar trabajos corporales y especialmente en la actividad de flexibilidad con la utilización de este manual.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo General

Emplear periódicamente el manual de los ejercicios de flexibilidad que permita mantener el nivel de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como la movilidad articular desarrollando las habilidades y destrezas del cuerpo humano.

3.3.2. Objetivos Específicos

- Socializar la guía de ejercicios de flexibilidad en la institución educativa para tener el conocimiento real y fundamentar en el P.E.A
- Capacitar a los estudiantes y docente sobre la práctica de los ejercicios de flexibilidad del presente manual, utilizando técnicas y estrategias conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- Aplicar los diferentes tipos de ejercicios de flexibilidad en vista de que no existe un desarrollo psicológico motriz de la capacidad de pensamiento y la inteligencia del estudiante dentro de su formación.

3.4. Descripción de la Propuesta

La propuesta es novedosa porque aporta a los profesionales de la Cultura Física de las Instituciones Educativas de Base, un conjunto de Ejercicios Físicos para el perfeccionamiento del proceso de Enseñanza – Aprendizaje de la flexibilidad Básica para los estudiantes del octavo año de educación básica del Colegio “Gral Marco a. Subía. M. de la Provincia de Cotopaxi que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes y adultos con la participación de hombres y mujeres, así como aspectos teóricos relacionados con su concepción a partir de

orientaciones metodológicas planificadas por etapas y momentos que propician el desarrollo de las clases de flexibilidad.

Introducción

Desde años pasados hasta nuestros días este ejercicio de flexibilidad ha sufrido el desconocimiento por parte de nuestras autoridades y estudiantes del Colegio Marco Aurelio Subía Martínez por lo tanto se observó que existe la necesidad de aplicar el diseño de un Manual de ejercicios de flexibilidad.

Por esta razón el área de Cultura Física tomo muy en cuenta e inmediatamente dio la oportunidad de realizar la propuesta con la finalidad de tener un manual de ejercicios de flexibilidad para poder investigar científicamente y dar solución a esta necesidad.

Para fundamentar dicha observación apoyamos en la realización de un cuestionario con preguntas objetivas aplicadas a los estudiantes del octavo año de educación básica, en donde consistió la consulta en una batería de diez preguntas para medir la flexibilidad de las articulaciones de los hombros, caderas, rodillas y tobillos.

El área de Cultura Física, deporte y recreación está constituida por los siguientes ejes temáticos: deporte, recreación, Educación Física y salud, utilizando el tiempo libre.

Cada uno de estos ejes está constituido por núcleos temáticos que se han secuenciado de manera coherente en el octavo año de Educación Básica hasta su madurez. Se pretende con el área de Cultura Física que los educandos desarrollen las competencias fraseológicas, dando la razón y la importancia a la Educación Física como ciencia de estudio del movimiento flexible.

El enfoque teórico es la motricidad integral. La metodología para la enseñanza y el aprendizaje del área se basa en la teoría del aprendizaje significativo de

Ausubel, el aprendizaje cooperativo o en equipo, la metodología problemática de Graves y la comprensiva de Perkins. Los criterios de evaluación del área están constituidos sobre la base de los procesos de las competencias físico motriz, socio-motriz y perceptivo-motriz desde el grado primero hasta el undécimo. Con esta área se pretende aportar a solucionar los problemas corporales y culturales que fueron establecidos en los lineamientos básicos del círculo Institucional, para formar un ciudadano competente y transformador de las condiciones sociales en los que le toca desempeñarse a futuro.

3.5. Desarrollo de la propuesta

Para la muestra del trabajo se seleccionaron un total de 34 estudiantes del octavo año de Educación Básica que participaron en un taller de orientación sobre el estudio de los ejercicios de la flexibilidad dando un porcentaje de 100% de su atención.

La flexibilidad.- En forma general es una de las cualidades físicas que más calidad de vida aporta, aumentando la movilidad, aumentamos las posibilidades de una vida sana. Evitamos dolores en las articulaciones y disminuimos la posibilidad de padecer lesiones musculares además se considera que la flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional del aparato locomotor.

Técnicas.- En toda actividad sea deportiva o recreativa debemos utilizar las técnicas para desarrollar los ejercicios de flexibilidad con los estudiantes del octavo año de básica siendo los siguientes:

Técnica de relajación o “acomodación”

Técnica de extensión – contracción de la musculatura antagonista

Técnica de contracción – relajación – estiramiento

Técnica de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

En estos casos durante el desarrollo de los ejercicios el sujeto no actúa activamente con la fuerza de los agonistas para conseguir la máxima amplitud, será la relajación en determinadas posturas, ciertas manipulaciones de un compañero o una ayuda externa, o incluso “auto manipulaciones”, las que consiguen la máxima amplitud, con una intervención más o menos directa del sujeto que las realiza o sobre el que se realizan. Se puede señalar algunas diferencias: pasiva, pasiva-activa, pasiva – asistida.

Metodología

Concepto hace referencia al conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen una Investigación *Metodología Científica*, una exposición doctrinal o tareas que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos. Alternativamente puede definirse la como el estudio o elección de un método pertinente para un determinado objetivo.

Los métodos de enseñanza en función del poder que ejerce la actividad del profesor o entrenador en la enseñanza y aprendizaje de los ejercicios de flexibilidad. Por lo que generalmente, bajo estas concepciones, los métodos de enseñanza se dividen en:

Método directo.- El profesor dirige y guía, todo el proceso de asimilación de los ejercicios de flexibilidad.

Método pasivo.- El profesor imparte pasivamente sus conocimientos a través de demostraciones, descripciones, concepciones etc.

Método reproductivo.- El profesor imparte los conocimientos y habilidades a desarrollar mientras que los estudiantes reproduce lo que se exige para su aprendizaje, a través del método analítico-asociativo- sintético y la repetición estándar fundamentalmente.

Método no productivo.- El profesor promueve una mayor participación de los estudiantes en la solución de sus problemas de aprendizaje y perfeccionamiento.

Método activo.- El profesor promueve, durante los ejercicios la participación de los estudiantes en la interpretación individual de la técnica de flexibilidad, para la solución de los problemas tácticos de la flexibilidad .esto se realiza a través del análisis de sus propios errores, el estudio de sus contrarios y con ejercicios técnicos-tácticos para crear la diversidad de recursos necesarios en el enfrentamiento con su oponente.

Método problémico.- También es considerado como un método activo que promueve el desarrollo del pensamiento táctico de estudiante, a través de ejercicios con situaciones problemáticas que deben ser resueltas con los conocimientos y esfuerzos propios

Medios para el Desarrollo.- Los medios fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad son los ejercicios generales y los especiales.

Ejercicios General.- Consiste que, es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo. Y Podríamos definirla como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Por lo cual podemos entender y entendemos como mejora de la flexibilidad al aumento del grado de movimiento articular ya sea de forma forzada o de forma natural.

Ejercicios Especiales.- Considero en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte. Un ejercicio específico para fortalecer los músculos que se encargan de muñequar los cuales se llaman flexores de los antebrazos consiste en que agarres un par de mancuernas de 3 kilos o máx. De 5kilos y te pongas sentado y con el antebrazo apoyado en tu rodilla a hacer flexiones simulando el movimiento del remate. Realiza unas 4 series de 15 repeticiones por lo menos 4 veces por semana y veras como tus músculos comenzaran a fortalecerse y podrás estar mucho más fácil en un juego poniéndole dirección a tu ataque.

Beneficio de la Flexibilidad.- La práctica deportiva induce muchas adaptaciones fisiológicas y psicológicas que se traducen en beneficios de una buena salud.

Esta evolución cardiovascular con el ejercicio, para transportar más oxígeno, protege a este sistema en el sentido de prevenir la enfermedad coronaria y la hipertensión arterial.

Factores que limitan la flexibilidad

1.- **Tamaño del cuerpo:** Existe poca evidencia de que algún biotipo especial alto, petiso, gordo, flaco, etc. tengan más o menos flexibilidad.

Cada persona tiene un grado diferente de flexibilidad, debido a unos factores que la determinan, como son:

A.- **Genéticos:** por herencia y constitución

B.- **Sexo:** normalmente, las chicas suelen ser más flexibles que los chicos.

C.- **Edad:** desde el nacimiento hasta la vejez, esta facultad va disminuyendo progresivamente.

D.- **Sedentarismo:** la inactividad prolongada resta movilidad.

E.- **El cansancio muscular:** un músculo cansado es un músculo parcialmente intoxicado y agotado, cuyas facultades elásticas están muy disminuidas.

F.- **La temperatura del músculo:** un buen calentamiento previo del músculo mejora su capacidad de alongarse.

Las posturas forzadas potencian la movilidad en una dirección, pero la limitan en otros sentidos.

La movilidad de cada articulación.

La elasticidad y la fuerza de nuestros músculos.

La coordinación entre los grupos musculares.

G.- El estado emocional: cuanto más tensos estamos, somos menos flexibles.

H.- La hora: somos más flexibles en las horas centrales del día que por la mañana y por la noche

I.- Entrenamiento de la fuerza: El aumento de la masa muscular no produce una disminución de la flexibilidad, siempre que el trabajo de fuerza se aplique en todo el ángulo de movimiento. La limitación de una mayor amplitud de movimiento puede provenir de la propia estructura de los huesos, por ejemplo las articulaciones de la rodilla y el codo. El movimiento también puede estar limitado por el tamaño de los músculos que rodean la articulación. Por lo tanto el trabajo de fuerza no limita la flexibilidad siempre y cuando la hipertrofia muscular producto de ese trabajo no limite el movimiento de las articulaciones.

Edad: los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no está formado.

Según Fomin y Filin (1975), la flexibilidad de la columna vertebral alcanza su máximo a la edad de 8-9 años, y posteriormente decrece constantemente. También la movilidad de las piernas y movilidad escapular (Meinel, 1978) tienen su máximo en este momento.

El máximo del desarrollo de la flexibilidad se produce entre las edades de 12 a 14 años. Según Sermejew (1964), la edad óptima para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, la cadera y la cintura escapular se sitúa entre los 10 y 13 años.

1. Estado psíquico

Situación emocional, tensión, estrés, etc.

2. **Influencias del ambiente**

Temperatura, hora del día, etc.

3. **Fatiga**

Sobrepasar los trabajos de los ejercicios flexibles (exceso)

4. **Salud**

La lima es rica en vitamina C y en calcio y por tanto recomendamos a los niños consumirla.

La lima es indicada a las personas que sufren de acidez gástrica, úlceras, afecciones renales, reumatismo y gota. La lima es excelente contra la nefritis, el raquitismo y la pelagra. De sus hojas se obtiene también té, que combate las jaquecas y tonifica el sistema nervioso.

5. **Entrada en calor adecuado**

Realizar 15 a 20 minutos de ejercicios livianos.

6. **La Temperatura**

Con los cambios de temperatura, los tejidos modifican sus propiedades, siendo un factor importante que afecta la extensibilidad muscular. Los calentamientos dinámicos y globales, donde participa la mayor parte de la musculatura, facilitan una mejora más grande de la movilidad articular que los estáticos o con poco movimiento.

7. **Efectos**

Al nacer tenemos el máximo grado de flexibilidad, que se va disminuyendo a lo largo de los años de nuestra vida. El practicar ejercicio para desarrollar la

flexibilidad nos permite adquirir parte de la flexibilidad perdida, o evitar que ésta se deteriore. Además, la práctica de ejercicio sube el estado de ánimo y ayuda al mejor funcionamiento del cuerpo.

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD SEGÚN LOS PERIODOS

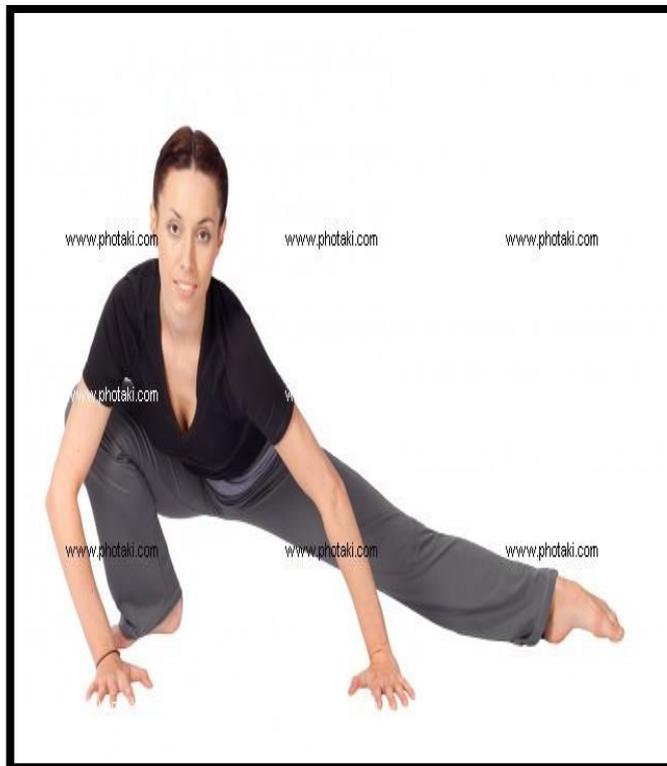
Evolución y desarrollo

La flexibilidad, es una capacidad que tenemos desde que nacemos. Es mucho más ligera en los primeros años de edad y por lo general, las mujeres presentan mayores valores de flexibilidad que los hombres.

Para cualquier actividad deportiva, se recomienda hacer ejercicios genéricos de flexibilidad, antes de pasar al específico. Dependiendo si el ejercicio es dinámico o estático, varía el número de series de flexibilidad a realizar.

Tanto el dinámico como el estático puede realizarse con ejercicios activos (realizados por el propio sujeto) y pasivos, utilizando fuerza externa como puede ser en deportes como: los rebotes, balanceos, presiones, tracciones, el PNI, etc.

Ejemplos



DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

SEGÚN LOS PERIODOS ESCOLARES DE 5 A 12 AÑOS

TRABAJO DINAMICO	<p>Trabajo dinámico. Sistema activo con movimiento continuo sin fases estáticas.</p> <p>Las partes del cuerpo trabajadas se dividen en:</p> <p>Tren superior: Hombros, codos, muñecas, articulaciones interfalángicas de las manos</p> <p>Tronco: Cuello y columna vertebral.</p> <p>Tren inferior: Rodillas, tobillos, articulaciones interfalángicas de los pies, etc.</p> <p>Utilizar Los seis pilares fundamentales de este sistema de la flexibilidad son: centralización, concentración, control, precisión, fluidez del movimiento y respiración</p>
-------------------------	---





<p>ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA</p>	<p>Articulación que interviene: Hombro. Músculos: Dorsales. Descripción: De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos por encima de la cabeza</p>
---	--





IMPORTANCIA DE LA CULTURA FÍSICA CON EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

TEST PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD



EXPLICACION EXTRATEGICA

ESTRATEGIA COMO MEJORAR EL EJERCICIO DE LA FLEXIBILIDAD

Autoconocimiento y Autodominio

- **Autoconocimiento.**-Aprenderás conocimientos esenciales y fundamentales de tu cerebro. Evaluarás la condición de tus capacidades de memoria, atención e inteligencia; conocerás qué tan bien gestionas todas tus capacidades y el perfil de tu personalidad intelectual.
- **Autodominio.**-Aumentarás tu habilidad para observar y observarte, lo que te dará la ventaja de saber ejercer tu voluntad y autocontrol. Te entrenarás para conseguir una mayor fuerza mental.
- **Autodominio.**-Dispondrás de poderosas y sencillas técnicas de relajación. Estas técnicas son recursos extraordinarios que te favorecerán siempre. Podrás distenderte y concentrar tus fuerzas a voluntad; aprovecharás mejor tu energía mental y física

Características del manual

Presentación

En el presente documento se incluye los procedimientos de los procesos implicados de los ejercicios físicos de flexibilidad dirigidos a los estudiantes del octavo año de educación básica del Colegio Gral. Marco Aurelio Martínez de la Provincia de Cotopaxi.

El manual es un instrumento metodológico de la ciencia y técnica para nutrirse de los conocimientos investigados de los temas sobre los ejercicios más utilizados

en las actividades prácticas de flexibilidad; siendo un medio de acción práctica por excelencia, que ayuda grandemente al proceso de organización y enseñanza-aprendizaje.

El documento Constituye un complemento ideal de los organigramas, o mejor dicho, se complementan recíprocamente para dar informaciones claras y detalladas de la estructura y de las unidades que la integran.

Estas unidades se señalan en los organigramas solamente con su título, pero el manual representa la redacción y las describe con detalle, en todo lo relativo a responsabilidades, tareas, atribuciones, deberes y funciones.

Este manual Contribuye a formular y crear la organización de un trabajo que permite realizar un análisis de esta, con la finalidad de hacer evaluaciones parciales o totales.

El Protocolo de esta redacción significa que se puede definir como “el arte de hacer bien las cosas”. La función protocolaria concierne al mundo de la Institución educativa y se ajusta a sus propósitos en la medida en que se ajusta al logro de sus fines últimos.

De esta aplicación emana el concepto de protocolo como “una herramienta al servicio de la gestión global”, como una función corporativa inseparable de la mejor disciplina organizativa y, en consecuencia, orientada a la obtención de resultados tal y como ya hemos señalado con anterioridad. Por eso mismo, el protocolo reclama la atención de todas las unidades y departamentos, así como de cada uno de las autoridades que dirigen a esta Institución.

Este Manual pretende ser una ayuda y por eso mismo deberá ser conciso y directo. Al ser concebido como un manual, no pretende ofrecer soluciones para todas las eventualidades que pudieran surgir en la vida del Colegio.

Las normas de Protocolo documental exigen que todos los responsables y directivos de la Institución analicen su personalidad e intenten ir educando su comportamiento, con el objetivo de dar la imagen más adecuada en cuanto a saber ser y saber estar.

La seguridad de cada persona es fundamental para conseguir el éxito. Una persona insegura de sí misma fracasará en sus relaciones con los demás.

También la seguridad se demuestra en las conversaciones, a través del dominio del lenguaje, en los gestos, en la mirada, en la forma de saludar. Todos estos aspectos los analizaran de forma pormenorizada en los temas relacionados con la Comunicación.

A modo de introducción resaltar que saber ser implica tres actitudes principales que sirven de carta de presentación a nuestra personalidad:

- El rigor: cuando se nos encomienda una tarea, debemos enterarnos bien de lo que se nos pide. Si no lo comprendemos, es mejor que preguntemos de nuevo antes de hacerlo mal.
- La autoridad: entendemos la autoridad como la capacidad que tiene una persona para que otros le escuchen y actúen en consecuencia sin tener que recurrir a métodos coactivos.
- La puntualidad: no debemos olvidar que la puntualidad es un síntoma de buena educación y de respeto hacia las demás personas. No podemos hacer perder el tiempo a los demás por nuestra falta de rigor y eficacia.

INFORME

Antecedentes:

Dando cumplimiento final al desarrollo formal de estas tesis en beneficio de los estudiantes del COLEGIO “GRAL. MARCO AURELIO SUBIA MARTINEZ poniendo en consideración al personal docente de Cultura Física y dicente a que utilicen este texto que tiene valiosa información para el P.E.A.

Actividades:

1. Presentación ante los estudiantes de los octavos años de educación básica
2. Entrega de conocimientos a los docentes del área de Cultura Física sobre el tema propuesto de los ejercicios de flexibilidad.
3. Reunión con los señores padres de familia para indicar que se va implantar los ejercicios de flexibilidad con los estudiantes de los octavos años de educación básica.
4. Desarrollo de la planificación del plan anual extendido por el tesista en horario establecido por la institución.
5. Presentación de la documentación del cronograma a las Autoridades del Plantel
6. Desarrollo de los ejercicios cabeza, tronco, y extremidades del cuerpo humano por grupo de cinco estudiantes.
7. Movimientos de brazos, piernas, cadera, equilibrio del cuerpo, gimnasia, roles Parada de manos, parada de cabeza apoyada con las manos, reacción para el frente, media luna, salto con sogas, giros derecha, izquierda, media vuelta flexiones, diferentes juegos el gato y el ratón, la gallinita ciega etc.
8. Formación de los estudiantes – presentación con el uniforme, giros, marcha, Gimnasia, rol para adelante rol por atrás, ejercicios de equilibrio, juegos diferentes con y sin instrumentos.
9. Ejercicios de calentamiento: movimientos livianos, manos, brazos, cabeza.
10. Practica de ejercicios aeróbicos

11. Dosificación de los ejercicios con frecuencia
12. Pruebas individual y por grupos
13. Evaluación de los diferentes ejercicios de flexibilidad
14. Como resultado final de este trabajo quedaron a satisfacción todos los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía Citada

- ARAYA, Juan Carlos; (2012); Manual Educativo (pág. 130 - 134)
- BRANDT, R. (1998). What do we know from brain research, Educational Leadership (Pag. 45).
- CAMERINO. O. (2000). Deporte Recreativo. Barcelona: INDE. (Pág. 7-19)
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). Los estilos de Enseñanza en Educación Física. Universidad de Granada. (Pág. 92).
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. Universidad de Granada. (Pág. 1-7)
- DIETRICH, Harre. (2007) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Edit. Estadium, Bs. As., (Pág. 1-2)
- DWECK, C.S. & ELLIOT, E.s. (1983). Achievement motivation. En E.M. Hetherington (ed.) Socialization, personality and social development. Wiley & sons, N.Y. (Pág. 2)
- FRANCHEK DROBNIC, y GALILEA, Pedro A (2006). Actividad Física y Salud, Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, ISSN 0212-8799, N°. 146, 2011. (Pág. 9)
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES; (2010); Enseñanza Aprendizaje Estilo Croll España. (pág. 123-126)
- JIMÉNEZ Juan, (2007). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Especialización en educación física: Entrenamiento deportivo. Universidad de Antioquia. Pág. 85-86.
- JIMÉNEZ ORTEGA, José. (1995) "Psicomotricidad, teoría y programación". Editorial Escuela Española, Madrid. (Pág. 42)
- KURZ, T. (1994). Estirando científicamente: una guía para entrenar la flexibilidad. Softcover, Stadion: U.S.A. (Pág. 3)
- LOPATEGUI CORSINO, E. (2005). Dopaje y su utilización para mejorar el rendimiento deportivo. (Pág. 134)

OZOLIN, N. (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento. Ed. Científico Técnico, Habana.

PALACIOS, Luis; MARTÍNEZ, Cristina (2008). “Educación física y salud en la Educación Básica”. INDEXA 1 (3): (pág. 43).

PALACIOS, Luis; Martínez, Cristina (2008). “Educación física y salud en la Educación Básica”. INDEXA 1 (3): (pág. 32).

PAZ-SÁNCHEZ, (1987). Revista de Educación y Desarrollo, (Pág. 30).

PÉREZ SAMANIEGO. (1999) VM. El Cambio de las Actitudes hacia la Actividad Física Relacionada con la Salud: una Investigación con Estudiantes de Magisterio Especialistas en Educación Física. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 1999. (Pág. 3-16)

PIERON.M, Didáctica de las actividades físicas y deportivas, Gymnos. Madrid España 1988.

PIERRE DE COUBERTIN (1922). La concepción Social del Deporte. El Amateurismo y el Deporte para todos. Madrid: Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad Autónoma de Madrid. Pág. 135.

QUIROGA, S. (2000). Democracia, comunicación deporte popular y cultura. Lecturas: educación física y deportes. Revista digital. Año 5, N° 18. Buenos Aires. (Pag. 58).

SÁNCHEZ BAÑUELOS F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva, Pág. 75.

SUÁREZ, Román I. (2004) Gigafuerza. Editorial Deportes. 2004. (Pág. 23)

Bibliografía Consultada

LOPATEGUI CORSINO, Edgar. Articulaciones y movimientos. San Juan Puerto Rico.

PROCOPIO M. Tratado gratuito de flexibilidad. Flexibilidad y edad.

SHEPHARD RJ. Aerobic, fitness and health. Champaign IL: Human Kinetics, 1994.

PAZ-SÁNCHEZ, B., y DURÁN-ARCE, J. (1987). “El problema de la cultura física: una reflexión necesaria”. *Cultura física, Revista científico-metodológica del ISCF Manuel Fajardo* (1), 73-84.

Bibliografía Electrónica

http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/preparacion_f/flexibilidad/introduccion.htm

<http://www.efdeportes.com/efd18a/democ.htm>

WWW. TODO – FITNESS.COM: Tema Ejercicios gratuitos de flexibilidad para todas las edades.

[http://www.slideshare.net/FEDERDIDACTICA/Tema Educación Física. Año \(2012 – 2013\) LCDA. María L. Plouz Fierro.](http://www.slideshare.net/FEDERDIDACTICA/Tema-Educación-Física-Año-(2012-2013)-LCDA-María-L.-Plouz-Fierro)

[http:// sportadictos.com](http://sportadictos.com) Tema: Metodología trabajar y mejorar nuestra flexibilidad muscular. Juan Mi Guirando (2012)

[http://www. La – Flexibilidad .COM](http://www.La-Flexibilidad.COM): Tema Flexibilidad, ejercicios y teoría. Javier Solas – Juan Ignacio Villafañe (2010). Málaga

<http://definicion.mx/cultura-fisica/>

http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/preparacion_f/flexibilidad/edad_flexibilidad.htm <http://www.saludmed.com/>.

Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud. Recuperado de

[http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia del Ejercicio/Ergogenia y Dopaje.html](http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Ergogenia_y_Dopaje.html)

ANEXOS



ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENSION CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigidos a los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica del colegio " Gral " Marco Aurelio Subía Martínez de la Parroquia de Tanicuchi.

Objetivo:

Manejar el correcto empleo de la metodología de enseñanza aprendizaje, los fundamentos de los ejercicios de flexibilidad obteniendo el mejor desarrollo: intelectual, físico, psicomotriz y crecimiento en los estudiantes de los octavos años de educación básica.

Indicaciones:

- Lea en forma tranquila cada una de las preguntas
- Señale solo con una x en el casillero que usted crea conveniente
- Si usted señala dos x en una pregunta, esta será anulada
- Gracias por excelente comprensión

1.- ¿En las clases de Cultura física su profesor realiza ejercicios de flexibilidad con movimientos de cabeza, tronco y extremidades para el calentamiento?

SI

NO

2.- ¿.- Conoce Usted, a qué hace referencia la flexibilidad?

SI

NO

3.- **¿En las clases de Cultura Física el profesor demuestra los ejercicios de flexibilidad en el patio**

SI

NO

4. **¿Considera usted que es importante realizar ejercicios de flexibilidad?**

SI

NO

5.- **¿El profesor de Cultura Física utiliza implementos adecuados para desarrollar la flexibilidad?**

SI

NO

6.- **¿El desarrollo de la flexibilidad permite evitar lesiones deportivas?**

SI

NO

7.- **¿Es necesario realizar ejercicios de flexibilidad antes de una actividad deportiva?**

SI

NO

8.- **¿El profesor de Cultura Física dispone de un manual de ejercicios para planificar sus clases**

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENSION CULTURA FÍSICA.

Encuesta dirigidos a los señores docentes del COLEGIO MARCO AURELIO
SUBIA MARTINEZ de la Parroquia de Tanicuchi

Objetivo:

Valorar los ejercicios de flexibilidad para obtener el mejor desarrollo intelectual y el bien estar social dentro del orbe de la comunidad educativa de este sector.

1.- ¿Los maestros del área de Cultura Física en sus clases desarrollan los ejercicios de flexibilidad?

SI

NO

2.- ¿Considera usted que es necesario aplicar el desarrollo de la flexibilidad en edades tempranas

SI

NO

3.- ¿La Institución cuenta con libros adecuados para la práctica de la Cultura Física?

SI

NO

4.- ¿Considera usted que los Maestros apliquen ejercicios de flexibilidad con los estudiantes en las clases de Cultura Física.

SI

NO

5.- ¿La Institución cuenta con libros adecuados para el desarrollo de la flexibilidad.

SI

NO

6.- ¿Cómo Maestro de la Institución le gustaría practicar ejercicios de flexibilidad.

SI

NO

7.- ¿Considera usted que los Docentes de Cultura Física de su Institución deben estar capacitados para aplicar los diferentes ejercicios de flexibilidad.

SI

NO

8.- ¿Apoyaría usted para que la Institución cuente con un manual de ejercicios de flexibilidad en la Biblioteca.

SI

NO

ANEXO 2

FOTOGRAFÍAS



Personal docente de la institución



Reconocimiento de parte de la dirigente Barrial del Barrio Goteras Yáñez



Ejercicios de precalentamiento



Ejercicios de flexiones



Movimientos de cabeza, hombros, brazos, cintura y piernas



Diferentes prácticas de movimientos; sentarse, y levantarse



Concentración para una competencia de resistencia



Sitio de partida de la competencia