



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN EDUCACIÓN BÁSICA

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

**RECURSOS DIDÁCTICOS EN EL ÁREA DE CULTURA FÍSICA,
ÉNFASIS EN GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA
PROFESIONALIZACIÓN DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN
BÁSICA, AÑO 2014.**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

Autora:

Galeas Moyano Jessica Laura

Tutor:

Lcdo. PhD. Mendoza Pérez Melquiades

La Maná – Ecuador

Agosto – 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
LA MANÁ

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**Recursos didácticos en el área de Cultura Física, énfasis en Gimnasia y su incidencia en la profesionalización del docente de Educación Básica, año 2014**”, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado respectivo a remitirse a las fuentes bibliográficas para fundamentar los contextos expuestos.

Atentamente.

.....
GALEAS MOYANO JESSICA LAURA

C.I. 050341769-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
LA MANÁ

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“Recursos didácticos en el área de Cultura Física, énfasis en Gimnasia y su incidencia en la profesionalización del docente de Educación Básica, año 2014”**. De GALEAS MOYANO JESSICA LAURA, postulante de la Especialidad de Licenciatura en Educación Básica, 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 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.

La Maná, Junio, 2015

EL TUTOR

.....

PhD. Mendoza Pérez Melquiades



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
LA MANÁ

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, la postulante: Galeas Moyano Jessica Laura con el título de tesis: **“Recursos didácticos en el área de Cultura Física, énfasis en Gimnasia y su incidencia en la profesionalización del docente de Educación Básica, año 2014”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

La Maná, Agosto, 2015

Para constancia firman:

Mg.Sc. Juan Pio Salazar Arias
PRESIDENTE

Lic. Moisés Manuel Ruales Puglla
MIEMBRO

Mg.Sc. Mario Rubén Guerrero Tipantuña
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Expreso el más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi y Docentes, quienes me brindaron la oportunidad de continuar con mis estudios y ampliar los conocimientos científicos, académicos y humanos en beneficio de la comunidad educativa.

De manera especial agradezco a mis padres, ya que sin ellos no me hubiese sido posible alcanzar este logro, al tutor de este trabajo de Tesis quien guio y orientó la realización del mismo. Y a todas aquellas personas que de una u otra manera me brindaron su valiosa ayuda.

Jessica Galeas

DEDICATORIA

Esta meta cumplida se la debo al esfuerzo de mis padres, por el tiempo dedicado, por su fe depositada en mi ser y el anhelo constante que triunfe en la vida, de quienes he aprendido a luchar.

A todas las personas que de una u otra manera estuvieron junto a mí en los mejores y peores momentos de mi vida, que con sus palabras de aliento me han dado fuerzas para salir adelante y vencer los obstáculos en mi vida profesional y en la realización de este trabajo.

Jessica Galeas



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
LA MANÁ

TITULO: “RECURSOS DIDÁCTICOS EN EL ÁREA DE CULTURA FÍSICA, ÉNFASIS EN GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA PROFESIONALIZACIÓN DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA, AÑO 2014”.

Autora: Galeas Moyano Jessica Laura

RESUMEN

El presente tema de investigación ha permitido determinar la importancia de los recursos didácticos de Gimnasia en la profesionalización docente, se aborda un tema de actualidad, considerando que la época exige mejorar la calidad de la educación y la actividad deportiva. Los métodos utilizados en esta investigación son analítico – sintético, no experimental ,deductivo – inductivo y de modelación; la investigación se fundamenta con información bibliográfica en la que se realiza una síntesis de los contenidos básicos acerca de educación, procesos de aprendizaje, recursos didácticos en el ámbito deportivo, énfasis en gimnasia; además tiene como propósito el diseño de una guía didáctica en donde se detallan las normas de un adecuado uso de implementos deportivos con la finalidad de orientar de manera ágil al docente de Cultura Física al impartir su cátedra, la cual deviene en alternativa para el proceso de enseñanza aprendizaje y profesionalización del docente.

Palabras clave: recursos didácticos, guía didáctica y profesionalización docente.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC
SCIENCES
LA MANÁ

THEME: TEACHING RESOURCES IN THE AREA OF PHYSICAL CULTURE, EMPHASIS ON GYMNASTICS AND ITS IMPACT ON THE PROFESSIONALIZATION INTO TEACHERS OF BASIC EDUCATION, 2014.

Author: Galeas Moyano Jessica Laura

ABSTRACT

This research topic has identified the importance of teaching resources gymnastics teacher professionalization, addresses a topical issue considering that the time required improving the quality of education and sports. The methods applied in the research are analytic-synthetic, non-experimental, deductive – inductive and modeling; the research is based bibliographic information in which a synthesis of the basic contents about education, learning processes, teaching resources in sport is performed emphasis on gymnastics; also aims to design a tutorial where the rules of proper use of sports equipment for the purpose of orienting agile teachers of Physical Culture to impart the class which occurs in alternative to the process of learning and professionalization of teachers.

Keywords: teaching resources, teaching guide and teacher professionalization.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
LA MANÁ

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señorita Egresada de la Carrera de Educación Básica de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **Galeas Moyano Jessica Laura**, cuyo título versa **“Recursos didácticos en el área de Cultura Física, énfasis en Gimnasia y su incidencia en la profesionalización del docente de Educación Básica, año 2014”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

La Maná, 26 de Junio del 2015

Atentamente,

Lcdo. Moisés M. Ruales Puglla.
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.C. 050304003-2

ÍNDICE DE CONTENIDO

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del director de tesis.....	iii
Aprobación del tribunal de grado... ..	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Aval de traducción.....	ix
Introducción.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	1
1.1. Antecedentes investigativos.....	1
1.2. Categorías fundamentales.....	4
1.3. Fundamento teórico.....	5
1.3.1. Educación.....	5
1.3.2. Pedagogía.....	5
1.3.3. Didáctica.....	6
1.3.4. Cultura física.....	6
1.3.5. Didáctica de Cultura Física.....	7
1.3.6. Recursos didácticos.....	8
1.3.6.1. Clasificación de los recursos didácticos.....	9
1.3.7. Recursos didácticos en Cultura Física.....	10
1.3.8. Gimnasia.....	10
1.3.8.1. Historia de la Gimnasia.....	11
1.3.8.2. Tipos de gimnasia.....	12
1.3.8.3. La Gimnasia Rítmica Deportiva. Antecedentes históricos.....	14
1.3.9. Recursos didácticos de la Gimnasia Rítmica Deportiva.....	16
1.3.10. La importancia del deporte en la conservación de la salud.....	17
CAPITULO II.....	19
DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	19
2.1. Breve Caracterización del objeto de estudio.....	19

2.1.1.	Historia.....	19
2.1.2.	Ubicación.....	20
2.1.3.	Infraestructura.....	21
2.1.4.	Directivos.....	21
2.1.5.	Docentes.....	21
2.1.6.	Estudiantes.....	21
2.1.7.	Años de Educación Básica.....	22
2.1.8.	Directivas de padres de familia de la institución.....	22
2.1.9.	Promociones de graduados.....	22
2.1.10.	Visión.....	22
2.1.11.	Misión.....	23
2.2.	Análisis crítico del problema.....	23
2.2.1.	Unidad de estudio.....	24
2.3.	Diseño metodológico.....	25
2.4.	Variables.....	25
2.4.1.	Variable independiente.....	25
2.4.2.	Variable Dependiente.....	25
2.5.	Análisis e interpretación de los resultados de la investigación.....	25
2.5.1.	Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela.....	26
2.6.	Diseño de la propuesta.....	36
2.6.1.	Datos informativos.....	36
2.6.2.	Justificación de la propuesta.....	36
2.6.3.	Objetivo.....	37
2.6.4.	Descripción de la propuesta.....	37
CAPÍTULO III.....		39
VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.....		39
3.2.	Resultados generales de la socialización de la propuesta.....	62
3.3.	Validación de la propuesta.....	63
3.3.1.	Encuesta realizada a los docentes de la Escuela.....	63
CONCLUSIONES.....		67
RECOMENDACIONES.....		68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población encuestada	24
Tabla 2: Edad	26
Tabla 3: Grado.....	27
Tabla 4: Practica deporte.....	28
Tabla 5: Deporte que practica	29
Tabla 6: La Gimnasia	30
Tabla 7: Practicarías Gimnasia.....	31
Tabla 8: Qué tipo de Gimnasia practicarías	32
Tabla 9: Tiene implementos deportivos para Gimnasia.....	33
Tabla 10: Implementos deportivos	34
Tabla 11: La Gimnasia es importante en la salud	35
Tabla 12: Estructura de la guía.....	63
Tabla 13: El contenido de la guía es adecuado	64
Tabla 14: La guía ayuda al correcto uso de los recursos didácticos	65
Tabla 15: Una guía facilita el ejercicio docente.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Categorías fundamentales	4
Gráfico 2: Clasificación de los recursos didácticos	9
Gráfico 3: Edad	26
Gráfico 4: Grado	27
Gráfico 5: Practica deportes	28
Gráfico 6: Deporte que practica	29
Gráfico 7: La Gimnasia	30
Gráfico 8: Practicarías Gimnasia	31
Gráfico 9: Qué tipo de Gimnasia practicarías	32
Gráfico 10: Tiene implementos deportivos para Gimnasia.....	33
Gráfico 11: Implementos deportivos.....	34
Gráfico 12: La Gimnasia es importante en la salud	35
Gráfico 13: Estructura de la guía	63
Gráfico 14: El contenido de la guía es adecuado	64
Gráfico 15: La guía ayuda al correcto uso de los recursos didácticos	65
Gráfico 16: Una guía facilita el ejercicio docente.....	66

INTRODUCCIÓN

En el actual sistema educativo se considera de suma importancia la dotación de recursos didácticos a todos los establecimientos de Educación Básica y su correcta utilización por parte del docente al momento de impartir sus clases.

Los docentes deben conocer los materiales y recursos con los que van a trabajar en las diferentes áreas o disciplinas durante el año lectivo, lo que les permitirá proponer y socializar sus clases con criterios de calidad, teniendo como resultado personas críticas, capacitadas, innovadoras y sobre todo propositivas.

En la actualidad, un considerable número de docentes han descuidado este aspecto tan importante, como es la utilización de recursos didácticos alegando falta de tiempo, crisis económica, desconocimiento y otros argumentos, lo que ha limitado su utilización en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En la asignatura de Cultura Física los recursos materiales son necesarios para la consecución de los objetivos educacionales propuestos, ya que permiten desarrollar de manera adecuada los contenidos curriculares establecidos, facilitando un aprendizaje activo; sin embargo la mayoría de centros educativos no cuenta con los implementados deportivos adecuados ni el espacio físico apropiado para la práctica deportiva de los estudiantes, volviendo a las disciplinas deportivas en clases teóricas monótonas.

La Gimnasia es un deporte que estimula la actividad motriz del cuerpo a la vez que permite llevar un ritmo y secuencia ordenada de movimientos, favorece por un lado una agilidad mental muy útil en las primeras etapas de vida de las personas y por otro la conservación de la salud en óptimas condiciones; razones suficientes para tomarla con toda la responsabilidad del caso en el proceso formativo de los estudiantes.

En la actualidad el principal problema es la falta de conocimiento por parte de los docentes para la correcta utilización de los recursos didácticos de Gimnasia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

El objetivo principal de esta investigación es elaborar una guía metodológica donde se explica con claridad al docente como utilizar los recursos didácticos, esto servirá de mucha ayuda a la hora de desarrollar la clase.

Para complementar este proceso de investigación se emplean métodos como el analítico – sintético que se utiliza durante la revisión bibliográfica y para el procesamiento de los datos empíricos, método no experimental se utilizó para realizar una constatación en la institución de los recursos didácticos en las clases de Gimnasias, método deductivo - inductivo: se utiliza para arribar a conclusiones a partir del estudio teórico-práctico realizado y obtener conclusiones finalmente tenemos el método de modelación que se utilizó para la conformación del proceso de gestión de recursos didácticos.

Al término de la investigación mi aporte es para los docentes de Cultura Física especialmente en la disciplina de Gimnasia, con la guía elaborada podrán hacer un uso adecuado de los diferentes recursos didácticos y los estudiantes podrán obtener un aprendizaje significativo porque serán llevados a la práctica mas no solamente a lo teórico, los docentes deben considerar esta técnica en su hora de clase.

El proyecto de investigación está estructurado de capítulos, los mismos que se detallan a continuación:

EL CAPÍTULO I: en la fundamentación teórica tenemos los antecedentes investigativos que contienen cuatro proyectos similares al tema, cada uno de autores diferentes los mismo que sirvieron de apoyo para la realización de esta investigación. Las categorías fundamentales se refieren a los temas más relevantes

de esta investigación y por último el fundamento teórico que comprende los temas relacionados, que son necesarios para realizar este proyecto investigativo.

EL CAPÍTULO II: tenemos el diseño de la propuesta donde consta una breve caracterización de la institución donde se va a aplicar el proyecto de investigación, el análisis crítico del problema, la población que se ha tomado en cuenta para el desarrollo de la investigación, los métodos utilizados, las variables tanto dependiente como independiente, los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes y docentes de la escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi” y finalmente tenemos el diseño de la propuesta el mismo que se encuentra estructurado por una justificación, un objetivo y la descripción de la propuesta planteada.

EL CAPÍTULO III: dentro de este capítulo encontramos la validación de la propuesta que contiene la guía metodológica, los resultados generales de la aplicación de la propuesta planteada seguido de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes investigativos

El estudio de la literatura consultada, la revisión de documentos y artículos han permitido encontrar algunos antecedentes al proceso de investigación que se desarrolla, sin embargo no siempre aportan elementos que son de carácter general y que deben ser tenidos en cuenta en el proceso para una mejor comprensión de esta realidad hacemos una valoración de aquellos trabajos investigativos que se consideran como principales antecedentes.

En primer lugar se hace referencia a la tesis de Grado Titulada: recursos didácticos y procesos de aprendizaje en la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Diseño de espacios didácticos para la carrera en Ecuador del Autor: Montes Taco Alex Paul año 2013.

La importancia del presente tema de investigación se asocia con el aprovechamiento del potencial material bibliográfico y virtual en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Cultura Física, en tal virtud, se aborda un tema de actualidad, puesto que vivimos una época que exige mejorar la calidad de la educación y la actividad deportiva en nuestro país.

Para la cual se ha desarrollado la presente investigación, que tiene como objetivo identificar el proceso de enseñanza aprendizaje utilizado por los docentes, además

de fundamentarse de una información bibliográfica en la que se realiza una síntesis de los contenidos básicos acerca de educación, procesos de aprendizaje, recursos didácticos y espacios didácticos.

Los resultados de este estudio evidencian que: para obtener un mejor rendimiento en las habilidades y destrezas en la carrera de Cultura Física es aconsejable el diseño de espacios didácticos innovadores, pues, este es más productivo cuando el docente organiza y guía los aprendizajes en el espacio pertinente, facilitando así el proceso académico y satisfaciendo las expectativas del estudiante.

Realiza una exposición corta y clara del problema, los contenidos más importantes del fundamento teórico, propósito del estudio, la metodología que utilizó, aportes e importancia del trabajo, beneficiarios y características del problema. (MONTES, 2013)

En segundo lugar se hace referencia a la tesis de Grado Titulada: el baile deportivo y su incidencia en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato de la Universidad Técnica de Ambato de la autora Jeanette Elizabeth Paredes Fuerte realizada en la Universidad de Guayaquil- Ecuador año 2013.

Según la autora la Gimnasia Rítmica es un deporte que permite desarrollar la expresión artística y corporal, de una manera armónica donde el gimnasta presente movimientos elegantes al ritmo de la música, con el fin de que cada pirueta se encuentre perfeccionada. (PAREDES F, 2013)

En tercer lugar se hace referencia a la tesis de Grado Titulada: material didáctico que los profesores de Educación Física utilizan en los centros fiscales de la Educación General Básica del cantón Otavalo Año 2010 de los autores: Sosa Mediavilla Marlon Andrés Y Vargas Rosero Vladimir Diego realizada en Ibarra, 2010.

Según los actores la investigación realizada permitió realizar la elaboración de una guía con el propósito de que los docentes y estudiantes utilicen adecuadamente los materiales didácticos para desarrollar las habilidades motrices. (SOUSA, y otros, 2010)

En cuarto lugar se hace referencia a la tesis de Grado titulada: incidencia de los recursos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje de la asignatura de Cultura Física en los estudiantes del octavo año de Educación básica del colegio Nacional Mixto “Mario Minuche Murillo” de la ciudad de Machala, periodo lectivo 2011-2012 del autor William Alexander Jaramillo Orellana.

El autor deduce que los recursos didácticos son útiles para desarrollar las habilidades motrices, cada uno de los docentes al momento de impartir la asignatura de Cultura Física, deben tomar en cuenta que cada uno de los estudiantes cuente con el material adecuado que permita el desarrollo de las capacidades, cognitivas, motoras empleando menor esfuerzo y mayor eficacia. (JARAMILLO O, 2012)

Temas que eh visto necesarios e importantes para la elaboración de este proyecto de investigación, en todas las citas se concuerda que los recursos didácticos son importantes para el proceso de enseñanza- aprendizaje sobre todo en Cultura Física ya que es una asignatura donde se debe aplicar el conocimiento aprendido en el aula.

En la ejecución de la Gimnasia es importante tener movimientos coordinados al son de la música, los movimientos serán de acuerdo al tipo de recurso didáctico que se utilice.

1.2. Categorías fundamentales

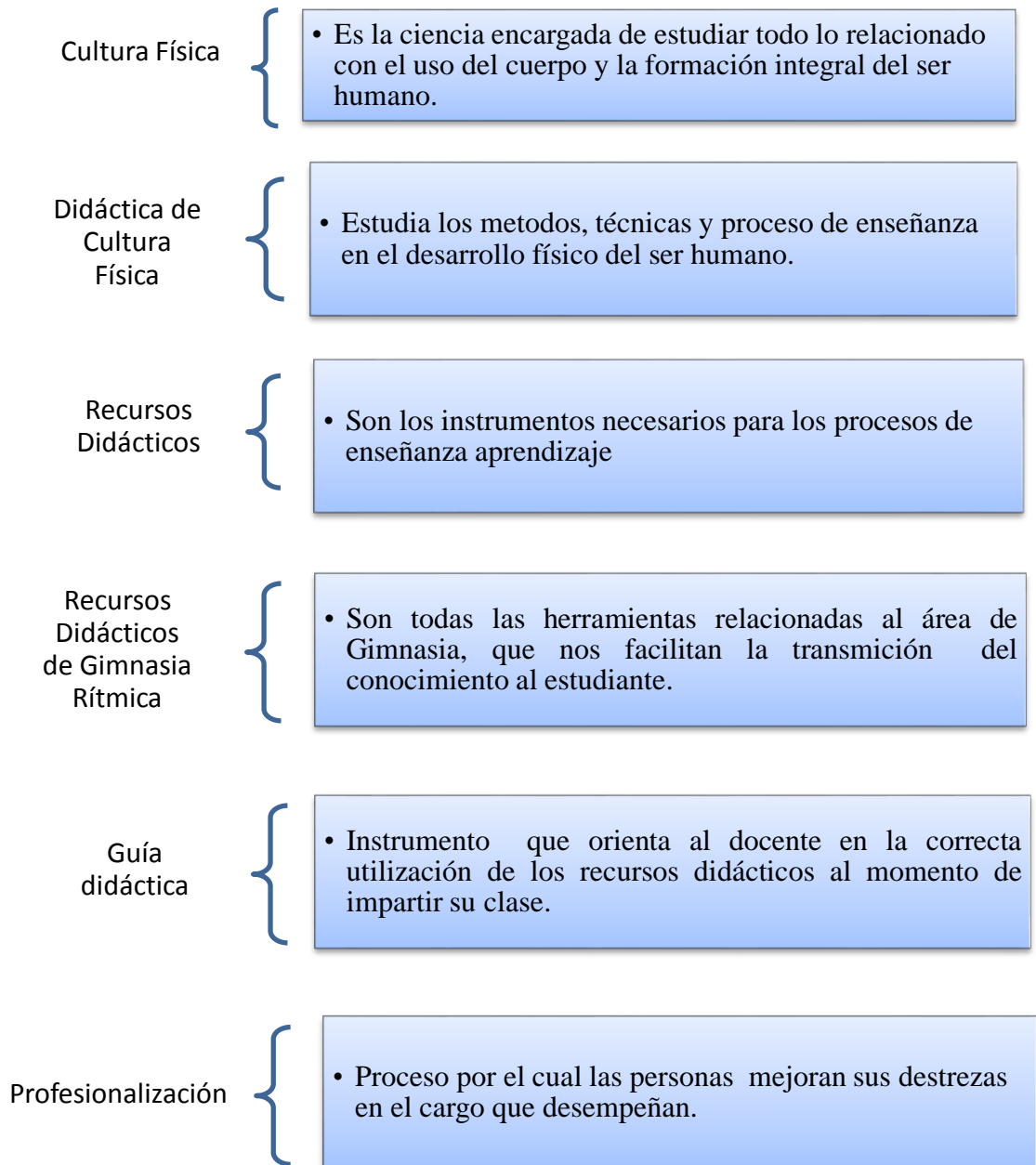


Gráfico 1: Categorías fundamentales

Elaboración: propia

1.3. Fundamento teórico

1.3.1. Educación

“La Educación significa formar íntegramente la personalidad del ser humano con miras al fortalecimiento de los valores individuales, por medio del desarrollo de las facultades físicas, morales e intelectuales, creando destrezas, habilidades y otros valores que lo preparen adecuadamente para la vida”. (SÁNCHEZ, 2004)

En lo que se refiere a la educación de acuerdo con las ideas modernas todos los pedagogos admiten, por lo menos implícitamente, que la educación es una actividad directriz del educando para la vida del adulto, de acuerdo con las necesidades, valores e ideales que la vida tiene en cada sociedad. Es una necesidad humana intelectual que está dentro del área social que debe ser atendida por el estado como prioridad nacional.

La comunidad educativa debe estar centrada en forjar individuos capaces de tener autonomía intelectual y moral; que respeten esta autonomía en el prójimo, por lo tanto la educación es fundamental para el adecuado desenvolvimiento del ser humano dentro de la sociedad.

1.3.2. Pedagogía

“Deriva del griego Paidós, que significa niño, y agogía, que significa conducción. Etimológicamente equivale a conducción del niño. Originalmente los pedagogos eran los esclavos que cuidaban y acompañaban a los niños a la escuela. Actualmente el concepto de pedagogía es más amplio porque incluye el estudio teórico y la regulación práctica del proceso educativo, es decir el estudio de los contenidos de la teoría de la educación”. (SAAVEDRA R., 2001)

El término pedagogía se originó en la antigua Grecia, al igual que todas las ciencias, primero se realizó la acción educativa y después nació la pedagogía para

tratar de recopilar datos sobre el hecho educativo, clasificarlos, estudiarlos, sistematizarlos y concluir una serie de principios normativos.

La pedagogía es un aspecto muy importante dentro de la educación, ya que nos enseña cómo guiar al estudiante hacia el desarrollo de su conocimiento en las diferentes áreas académicas.

1.3.3. Didáctica

“La Didáctica es una disciplina pedagógica que analiza, comprende y mejora los procesos de enseñanza-aprendizaje, las acciones formativas del profesorado y el conjunto de interacciones que se generan en la tarea educativa”. (DIAZ, 2002)

A través de la didáctica el maestro trata de buscar formas de instrucción para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje para el alumno y así pueda recibir los conocimientos de manera clara, amena; también ayuda a evitar que las clases se tornen monótonas y de este modo buscar nuevas estrategias de enseñanza.

Se puede decir que la Didáctica es una disciplina científico-pedagógica que se encarga de estudiar los métodos, elementos que actúan en el proceso de enseñanza y el aprendizaje. También podemos considerarla como ciencia auxiliar de la Pedagogía, que estudia los problemas metodológicos relacionados con el aprendizaje.

1.3.4. Cultura Física

La Cultura Física tiene tres campos la Educación Física, deporte y recreación, en donde define al primero como “Educación Física es la parte de la educación integral que nos da principios y medios para desarrollar armónicamente las facultades laborales”. (SANCHEZ, 2004)

“El Deporte es la práctica de las disciplinas físicas, formativas y competitivas, dentro de las normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.” (Ley del deporte ecuatoriano, 2013)

“La recreación que es una necesidad elemental del hombre para expresarse creativamente con plena libertad”. (SANCHEZ , 2004)

El concepto Cultura Física es interpretado, en el sentido más amplio, según varios autores “es un componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

”La Cultura Física es el conjunto de conocimientos prácticas psicológicas sociales y culturales, encaminadas a conseguir y mantener un perfecto equilibrio funcional de todo nuestro ser, logrando conseguir la belleza, armonía, salud para los individuos”. (SANCHEZ, 2004)

Desde mi punto de vista la Cultura Física constituye actitudes consustanciales a la naturaleza biológica y social del ser humano; que su origen, desarrollo, organización y vigencia social parten de la esencia biológica del movimiento como factor determinante de la vida; y que la capacidad de moverse del hombre es la esencia de su estructura anatómica fisiológica, en tanto que la dirección, objetivo, características, intensidad y volumen del movimiento como expresión física supone su base social, sus características técnicas, los propósitos educativos y formativos de salud y recreación, de competición popular o de alto rendimiento.

1.3.5. Didáctica de Cultura Física

“La didáctica de la Cultura Física estudia las relaciones entre docente-estudiante que se establecen en un proceso intencional de enseñanza y aprendizaje”. (MATA, 2009)

“La didáctica específica de la Cultura física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos”. (GALDÓN, 2010)

“La didáctica de Cultura Física se define en el cómo hacer del cuerpo un instrumento fiel de adaptación al medio biológico y social, a través del desarrollo de sus cualidades biológicas, motrices y psico-motrices que permitan lograr el dominio corporal”. (BOULCH, y otros, 2011)

En la didáctica de Cultura Física debe haber una interacción entre docente-estudiante, que permita el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando de esta manera su formación. Aplicando cada uno de los conocimientos teóricos en la cotidianidad del proceso educativo, es necesario que el estudiante manipule los aparatos e implementos para un correcto aprendizaje.

1.3.6. Recursos didácticos

“Los recursos didácticos son materiales o instrumentos que han sido elaborados con el propósito de facilitar, colaborar al docente en su función y al mismo tiempo la del estudiante. Los recursos didácticos son exclusivamente para utilizarlos en el proceso educativo”. (HUAMBAGUETE, 2011)

“Un recurso didáctico es todo medio instrumental que ayuda o facilita la enseñanza y posibilita la consecución de los objetivos de aprendizaje que se pretenden, como instrumentos pedagógicos auxiliares que son tienen como objeto facilitar el aprendizaje al alumno”. (CALVO, 2006)

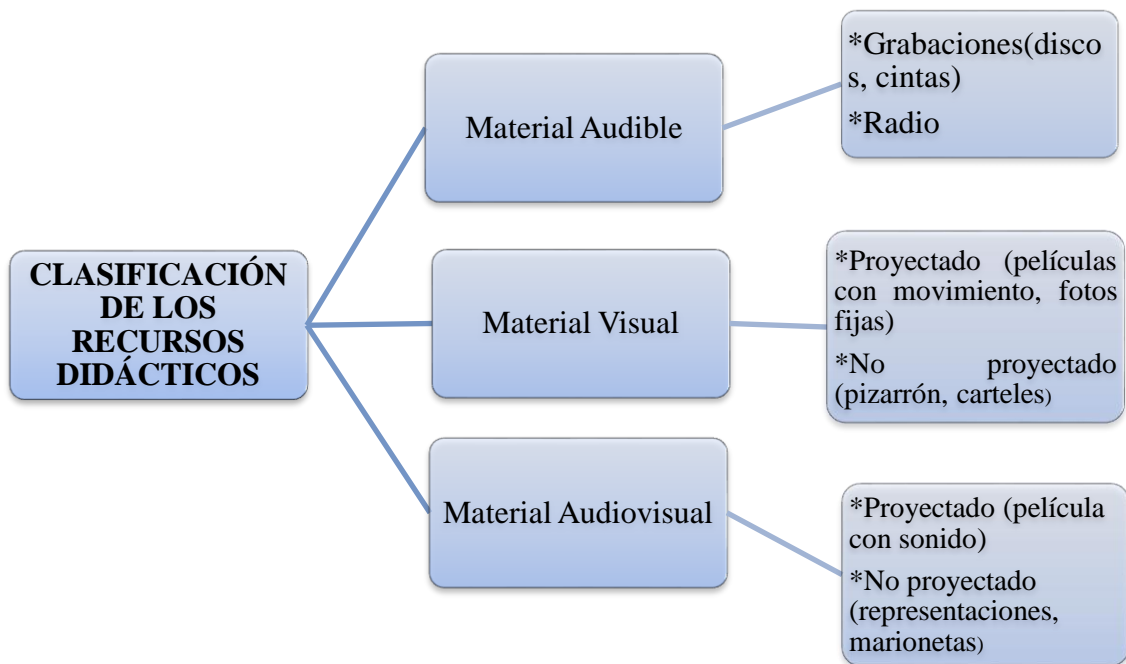
“Los recursos didácticos son todos aquellos elementos que se conjugan con la intención de que el proceso enseñanza-aprendizaje se realice de la mejor manera. Dentro del panorama de los recursos didácticos podemos distinguir recursos materiales y recursos no materiales. A recursos no materiales como métodos, procedimientos, técnicas de motivación y los materiales a los que se identifica

como todos aquellos medios que se utilizan las experiencias sensoriales (audible, visual, audio visual)”. (MORENO B., 2003)

Los recursos didácticos son medios o materiales de apoyo que utiliza el docente para transmitir el aprendizaje a los estudiantes y facilitar la obtención del conocimiento. De esta manera la clase se vuelve más entendible y practica para el estudiante, mientras que al maestro le facilita la transmisión del conocimiento.

1.3.6.1. Clasificación de los recursos didácticos.

Gráfico 2: Clasificación de los recursos didácticos



Elaboración: propia
Fuente: (MORENO B., 2003)

1.3.6.2. Funciones de los recursos didácticos.

Las principales funciones de los recursos didácticos son:

- Proporcionar información.
- Guiar los aprendizajes de los estudiantes.

- Ejercitar habilidades a sus usuarios.
- Motivar, despertar y mantener el interés en el estudiante.
- Evaluar los conocimientos y las habilidades. (CORRALES , y otros, 2002)

En lo citado anteriormente se establece como una de las principales funciones de los recursos didácticos, concluimos entonces que los recursos didácticos son herramientas básicas para el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues estos ayudan a traer la atención del estudiante.

1.3.7. Recursos didácticos en Cultura Física

“El material didáctico es un elemento muy importante en Cultura Física. Es fundamental utilizar el material de acuerdo a los objetivos planteados. Se considera que los materiales instrumentales son un recurso más a utilizar en el proceso de enseñanza- aprendizaje”. (GALDÓN, 2010)

Es esencial el uso de material didáctico en el área de Cultura Física, ya que se considera una asignatura dedicada a la práctica mas no solamente a la teoría, el estudiante debe desarrollar el contenido aprendido con los instrumentos adecuados.

1.3.8. Gimnasia

La Gimnasia es un deporte que puede ser practicado desde temprana edad hasta la edad adulta dependiendo que tipo de Gimnasia se vaya a utilizar, siempre y cuando sean ejercicios acordes a la condición física de cada individuo. La Gimnasia en un plano profesional es practicada desde los 4 años hasta los 17 años aproximadamente, en esta edad el cuerpo de una gimnasta es flexible y puede realizar diferentes tipos de ejercicios, sin alto riesgo de sufrir una lesión.

Con el pasar del tiempo se han ido implementando grandes cambios en esta disciplina. Se puede argumentar que la Gimnasia es un “conjunto de ejercicios

que se realizan para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo o a una parte de él”. Por otra parte podemos decir que es una “técnica para desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios”.

“La Gimnasia es la coordinación de ejercicios físicos específicamente seleccionados y con métodos elaborados científicamente encaminados a solucionar los problemas de desarrollo físico integral y al perfeccionamiento de las capacidades motoras y al estado de salud de los que los ejercitan”. (RODRIGUEZ, 2010)

Se entiende por Gimnasia todo lo relacionado con el movimiento integral del cuerpo. Al ser un proceso meticulosamente desarrollado con técnicas científicas, con el objetivo único de dar formación adecuada a los estudiantes, combinando lo intelectual y el ejercicio físico.

1.3.8.1. Historia de la Gimnasia.

Se cree que la Gimnasia surgió en la Grecia clásica como medio y método de la Educación Física en ese entonces se llamaba Gimnasia a todo ejercicio físico que se realizaba. (GALDÓN, 2010)

Otros autores suponen que se empieza a realizar acciones relacionadas con la Gimnasia en China, aproximadamente en el año 2600 a. de C. de este acontecimiento no existen documentos que respalden esta hipótesis, se imagina que practicaban un ejercicio similar al Kung-fu. En la actualidad solamente existen tratados documentales de que los egipcios realizaban algunas actividades de Gimnasia con fines de recreación.

También se habla de que se creó una escuela Gimnastica alemana, donde destaca la figura de Guts Muths (1759-1839) quien desarrollo un método sistemático de Gimnasia, recogido en su obra La Gimnasia de la juventud. Siguiendo la estela de Johann G. Fichte, Friedrich Jahn (1778-1852) mantuvo unas fuertes convicciones

nacionalistas que le llevaron a desarrollar su propio sistema gimnástico entre los años 1811-1819. (GALDÓN, 2010)

La Gimnasia Rítmica Deportiva se empieza a practicar abiertamente desde 1975 en diferentes lugares, desde la antigüedad la Gimnasia a formado parte importante en el desarrollo del deporte, algunos sistemas declaran que el proceso de la Gimnasia se basaba en el desarrollo armónico del cuerpo, ejercicios simétricos moderados y de fácil movilidad, sin aparatos, luego se emplearon ejercicios con aparatos de fácil uso. Se ve claramente la evolución de esta práctica deportiva, poco a poco ha ido evolucionando hasta la actualidad.

Luego se figura que se desarrolló un sistema gimnástico sueco que tuvo un gran eco en todo el mundo hasta la segunda mitad del siglo xx, tanto en la educación física escolar como en la formación de carácter militar. Su creador fue P. E. Ling (1777-1839), quien a diferencia de Jahn, fue bien visto por los círculos del poder. (GALDÓN, 2010)

Héctor Peralta, en su obra cita que la palabra Gimnasia, viene de la palabra griega “gymnos” que significa desnudo (en Grecia, los ejercicios físicos se practicaban sin ropa), también cita que otros autores deducen que viene de la palabra griega “gymnazein” que significa “hacer ejercicios”. (GALDÓN, 2010)

La Gimnasia ha pasado por las culturas Helénicas y Romana, entre otras según se detalla a lo largo del tiempo, se ha considerado una actividad influyente, en el siglo XVIII se comienza a desarrollar como un deporte.

1.3.8.2. Tipos de gimnasia.

Gimnasia General

“La Gimnasia General es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de

manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos”. (ROSENBERG, 2010)

Gimnasia Artística

“La Gimnasia Artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina”. (ROSENBERG, 2010)

Gimnasia Aeróbica

“La Gimnasia Aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la Gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad”. (ROSENBERG, 2010)

Gimnasia Acrobática.

“La Gimnasia Acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino”. (ROSENBERG, 2010)

Gimnasia Rítmica Deportiva

La Gimnasia Rítmica Deportiva, antes llamada Gimnasia de competición, es un deporte de competición que ha surgido de la Gimnasia Rítmica o moderna. En ella se da más disponibilidad a la modalidad femenina, se muestran configuraciones deportivas realizadas de modo individual o de grupo acompañadas por música y con los siguientes aparatos: cintas, aro, pelotas, mazas y cuerdas. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz (una superficie plana). A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias. (ROSENBERG, 2010)

Dentro de la Gimnasia Rítmica Deportiva se diferencia entre las técnicas sin aparatos o manos libres (como saltos, elementos de suelo) y técnicas con aparatos. A cada aparato le corresponde unas técnicas especiales según el sistema de valoración establecido para la Gimnasia Rítmica Deportiva, técnicas que deben ser combinadas dentro de una formación con otras sin aparatos. (ROSENBERG, 2010)

Es un deporte que requiere de gran creatividad y flexibilidad para tener una adecuada expresión corporal, debido a que su fuente principal es la música, generalmente es practicado por mujeres, los instrumentos principales que se utilizan en este deporte son: cuerdas, masas, pelotas, aros, colchonetas, también se lo puede hacer a manos libres es decir sin un implemento. (ROSENBERG, 2010)

Cada uno de los tipos de Gimnasia conllevan un solo fin, formar integralmente a quien lo practica. Es preciso entonces dar una debida atención en los procesos educativos en lo que a gimnasia se refiere, pues dan un desarrollo holístico al cuerpo llevándolo a mejorar su estado físico y al mantenimiento de la salud.

1.3.8.3.La Gimnasia Rítmica Deportiva. Antecedentes históricos.

La Gimnasia Rítmica Deportiva apareció de manera no reglada, a inicios del siglo XIX, Pestalozzi observa un método para el desarrollo de todas las aptitudes del cuerpo y del espíritu.

Paralelamente apareció el denominado “movimiento del centro”, fue el que tuvo más cercanía a la Gimnasia Rítmica, esta nace a finales y se despliega en el siglo XX. A la vez se expande por Europa, es por ello que se la considera como una manifestación artístico-rítmico-pedagógica. (FERNANDEZ, 1998-2003)

François Delsarte a mediados del siglo XIX con la creación de gestos corporales, estos trataban del desarrollo de gestos más expresivos. Luego fue llevada a Estados Unidos por Genevieve Strbbins, quien influyo de forma notable en

Europa para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica y danza femenina moderna. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Jacques Dalcroze fue el creador de la Gimnasia Rítmica de ese tiempo, esta se trataba de que el cuerpo humano realice movimientos expresivos al son de la música.

Isadora Duncan una bailarina estadounidense: autodidacta, revolucionaria de la danza, defensora de la danza libre de la Gimnasia como parte de la Cultura Física, preparaba a sus estudiantes con ejercicios gimnásticos en el cual realizaban giros, ondulaciones del cuerpo, saltos.

Heinrich Medau creó la “Medau Schule”, en Coburgo (1954). Contribuyó importante a los sistemas de gimnasia con la creación de un método destinado principalmente a mujeres jóvenes, estas exaltaba la gracia del movimiento utilizando todo el cuerpo; también aparatos como pandero, tamborín, pelota, aro y mazas a los que otorga unas finalidades y técnicas originales. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Para él, los aparatos facilitaban el dominio del movimiento, absorbían la atención del estudiante hacia el ejercicio que estaba realizando, alejaba inhibiciones psíquicas, permitía vencer la timidez al tiempo que permitía una ejecución más rítmica, fluida y con la totalidad del cuerpo. En los Juegos olímpicos de Berlín (1936) dieron a conocer movimientos de oscilación, utilizaron golpes rítmicos y palmadas acompañados de música. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Elli Björkstén (finlandesa), Elin Falk y Maja Carlquist (suecas); ellas trabajaron en lo que es manos libres y aparatos de una manera más definida, asemejándola a la actualidad, trabajaban con pelotas, mazas. (FERNANDEZ, 1998-2003).

Fue así como evolucionó la Gimnasia Rítmica Deportiva con múltiples actores dentro de ella, los mencionados anteriormente han formado parte importante en el

origen de la Gimnasia Rítmica Deportiva, gracias a sus aportes que se han dado año a año, se ha podido poco a poco crear una nueva modalidad deportiva.

1.3.9. Recursos didácticos de la Gimnasia Rítmica Deportiva

Cintas:

Peso: 35gr. Mínimo.

Tamaño: diámetro 6 de largo, mínimo 4 de ancho.

Material: tejidos naturales o acrílicos.

Color: a su elección, color uniforme o combinado. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Aro:

Peso: 300gr. Mínimo.

Tamaño: diámetro interior de 80 a 90 centímetros.

Material: plástico.

Color: a su elección, está permitido forrar con cinta aislante de colores. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Pelota:

Peso: 400gr. Mínimo.

Tamaño: 18 a 20 cm. de diámetro.

Material: sintética o goma.

Colores: teñido uniforme o combinados. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Masas:

Peso: 150 gr mínimo.

Tamaño: 40 a 50 cm de largo, cabeza 3 cm de diámetro.

Material: plástico o caucho.

Color: natural, pintado de color uniforme o combinado, permite adornar el cuello y cabeza con cinta aislante de colores. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Cuerda:

Peso: de acuerdo al material y longitud.

Tamaño: proporcional a la altura de la gimnasta.

Material: sogas o sintéticas.

Colores: teñida o natural. (FERNANDEZ, 1998-2003)

Colchoneta:

Colchones delgados y estrechos de forma rectangular de muchos tipos, formas, espesores y densidades. Están compuestas de planchas de poliuretano con fundas de lona plastificada antideslizante, con o sin asas para su transporte, cierre de cremallera y/o cantoneras de refuerzo. Sus medidas suelen ser de 1, 1,20 ó 2 metros de largo, por 0,50, 0,60 ó 1 metro de ancho, con 0,01 a 0,10 m de grosor y una densidad entre 10 – 40 kg. Se usan, fundamentalmente, para los ejercicios de agilidad en el suelo, saltos de aparatos y como elementos de seguridad. (FERNANDEZ, 1998-2003)

1.3.10. La importancia del deporte en la conservación de la salud

El ejercicio físico abarca varias facetas entre las que se incluirá la Gimnasia, el deporte y la educación física. La modernización de nuestro entorno ha mejorado nuestra calidad de vida, pero también es un factor determinante en la disminución de actividad física. Realizar un ejercicio físico moderado de forma regular resulta beneficioso para la salud y ayuda a combatir el sedentarismo. Numerosos estudios ponen en relieve que una vida sedentaria facilita la aparición de enfermedades y desórdenes, tanto físicos como mentales. (DELGADO, y otros, 2009)

La práctica diaria de ejercicio físico adecuado es importante para mantenerse en forma y tener una excelente conservación de la salud, especialmente en los niños ya que en la actualidad tenemos múltiples enfermedades que los afectan como el sobre peso o la obesidad, a solución a este problema es bastante simple, las

personas tienen que cambiar sus hábitos y ser más activas, realizar actividades físicas con frecuencia para que se vuelva un hábito en nuestras vidas diarias.

Es típico ver en la calle niños que estén por encima de su peso normal para su tamaño y para su edad, muchas personas alegan que están saludables pero al contrario es una señal de que algo en su salud no está bien. Es por ello que considero importante que los niños practiquen algún tipo de deporte, su condición física les permite estar más activos que una persona adulta.

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1. Breve Caracterización del objeto de estudio

La presente investigación se realizó en la Escuela de Educación Básica Federación Deportiva de Cotopaxi que está ubicada en el barrio Cruz María, del cantón La Maná.

2.1.1. Historia

En el año 1984 en el barrio Cruz María, de la parroquia La Maná los pobladores sentían la necesidad de disponer de una escuela para que las niñas y niños del sector tengan donde educarse.

Frente a esta necesidad, un conjunto personas que vivían en esta zona, integrados por el señor Claro Román, Amado Suarez, Robertino Paredes, Elena Intriago, entre otros, se organizan y realizan gestiones en la Dirección Provincial de Educación y es así que el 5 de mayo de 1985 se fiscaliza la escuela sin nombre del barrio Cruz María y funciona con 19 estudiantes, siendo la primera profesora fiscal la Sra. Violeta Vásquez, como no se disponía de un local para la escuela se pidió prestado a la familia Brito - Angueta que muy gentilmente cedieron una parte de su casa.

Con múltiples gestiones de los padres de familia en el Municipio de Pujilí se logra conseguir tres solares del área verde. Una vez que se consigue el terreno,

empezó las gestiones para tratar de conseguir una aula, mediante mingas, se logró construir la primera aula, debido al creciente número de alumnos, los padres de familia se vieron obligados a pagar a una profesora particular, es así que se contrató a la Señorita Maribel Mosquera.

En 1989 se le designa el nombre de Escuela Fiscal Mixta “Federación Deportiva de Cotopaxi”, nombre que lleva en honor a la institución deportiva provincial Federación Deportiva de Cotopaxi.

En el año 2010 las autoridades del Ministerio de Educación, incrementan un paralelo del Octavo Año de Educación Básica, por lo que se cambia de denominación a la institución como Centro de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”. En el año lectivo 2011-2012 se creó el Noveno Año, dos paralelos de Educación Inicial Dos.

En el 2013, nuevamente se cambia de denominación quedado finalmente como Escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”, en el año lectivo 2014-2015 se creó dos paralelos de Educación Inicial Uno, un paralelo de Primer Grado y dos paralelos de Octavo Grado C y D.

2.1.2. Ubicación

Esta institución educativa se encuentra en el Barrio Cruz María con una extensión de 900 m² con sus límites: al norte calle Isidro Ayora, al sur solares aledaños, al este con la calle Colombia, al Oeste con un solar aledaño.

Y el segundo local educativo se encuentra en el barrio Angueta Moreno con una extensión de 9040 m² con sus límites: al Norte con la calle Abdón Calderón, al Sur con la calle San Vicente, al Este con la calle Brasil, al Oeste con la calle Argentina.

2.1.3. Infraestructura

En cuanto a la infraestructura, con el trabajo de maestros, padres de familia, Consejo Provincial, DINSE, Gobierno Municipal se ha ido construyendo aulas, canchas, en los actuales momentos contamos con dos locales. En el lectivo 2010-2011 se reconstruyó la batería higiénica existente en el local de Angueta Moreno, con la ayuda de la DINSE, también se construyó con mingas de los padres de familia un aula para Educación Inicial, y el bar.

En el año lectivo 2011-2012 el GAD Municipal de La Maná construyó una batería y desde el mes de Noviembre se inició el cerramiento en su primera, a esta obra apoyaron los padres de familia con mingas.

En el año lectivo 2012 – 2013 a través de gestiones en el Consejo Provincial se construyó 6 aulas de hormigón.

2.1.4. Directivos

La Escuela Federación Deportiva de Cotopaxi, durante su historia ha tenido cuatro directores: Lic. Rosa Silva, Lic. Hugo Zumba, Lic. Carmen Amores, Lic. Patricio Suntásig (Director actual)

2.1.5. Docentes

La escuela se creó con una maestra y a medida que iba creciendo se incrementaron los maestros, en la actualidad se cuenta con 33 profesores, 31 con nombramiento y 2 a contrato.

2.1.6. Estudiantes

La escuela se creó con 19 estudiantes. En la actualidad contamos con 1018 estudiantes desde Educación Inicial de Tres Años hasta Décimo Grado.

2.1.7. Años de Educación Básica

Actual mente en el año lectivo 2014 – 2015 cuenta con 28 paralelos: 3 de Educación Inicial Uno, 2 de Educación Inicial Dos, 3 paralelos de Primer Grado, 2 paralelos desde Segundo a Décimo Grado.

2.1.8. Directivas de padres de familia de la institución

Se expresar gratitud a cada una de las Directivas de padres de familia que trabajaron incansablemente, venciendo toda clase de dificultades desde la creación de la escuela hasta los actuales momentos, en la actualidad el presidente de padres de familia es el sr. Jonny Angueta.

2.1.9. Promociones de graduados

Desde la creación de esta querida escuela, han transcurrido 29 años, veinte y nueve años de arduo trabajo mancomunado de padres de familia, maestros, y comunidad. En estos veinte y nueve años la escuela ha entregado a la sociedad lamanense 21 promociones de niños y niñas que terminaron el Séptimo Grado y 2 promociones que culminaron el Décimo Grado, varios de ellos ya son profesionales en las diversas ramas y otros son estudiantes universitarios, eso nos llena de satisfacción, saber que estamos aportando al desarrollo de nuestra patria chica.

2.1.10. Visión

La Escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi" asume la responsabilidad de mejorar de manera constante la calidad de la educación en el lapso de cinco años y preparar a los estudiantes desde temprana edad escolar, con gran capacidad de comprensión, autonomía y creatividad, para que puedan desenvolverse, desarrollarse y progresar en las continuas etapas de su vida, acordes a un currículo coherente y flexible según la actualización curricular

vigente, transformando la gestión pedagógica curricular, la gestión administrativa de recursos y talento humano, gestión con la comunidad y fortaleciendo el estilo de gestión y la gestión de convivencia escolar.

2.1.11. Misión

Somos la Escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi", pionera en la educación de niños y adolescentes; comprometida con el proceso de aprendizaje, a la formación de estudiantes responsables; promoviendo en ellos el buen vivir, las virtudes, los buenos hábitos, la moral y valores humanos; contando con un equipo profesional competente, comprometido con los principios, las metas y los objetivos institucionales a través del modelo pedagógico constructivista implementado en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica.

La Escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi", pionera en la educación de niños y adolescentes; comprometida con el proceso de aprendizaje, a la formación de estudiantes responsables; promoviendo en ellos el buen vivir, las virtudes, los buenos hábitos, la moral y valores humanos; contando con un equipo profesional competente, comprometido con los principios, las metas y los objetivos institucionales a través del modelo pedagógico constructivista implementado en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica.

2.2. Análisis crítico del problema

Todas las asignaturas impartidas a los estudiantes son importantes para enriquecer sus conocimientos, para que la clase dada no se torne monótona y aburrida son importantes los recursos didácticos de esta manera poder ejecutar una clase dinámica y activa para los estudiantes. Es por ello que considero de vital importancia los recursos didácticos en el área de Gimnasia; ya que si hablamos de Gimnasia hablamos de deporte y este siempre guía a la práctica.

Los recursos didácticos son herramientas que ayudan al desarrollo intelectual del estudiante, son fundamentales para el mejor entendimiento de las clases con una utilización adecuada podemos salir de las clases rutinarias y convertirnos en maestros innovadores.

Debido a la falta de utilización de material didáctico he visto necesaria realizar esta investigación en la Escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi” donde los docentes tienen escasos conocimientos sobre la utilización de recursos didácticos en Cultura Física en el área de Gimnasia.

Entre las principales causas tenemos la falta de un docente específico para esta área, las clases son impartidas por los maestros encargados de cada aula, esto no permite brindar el adecuado conocimiento al estudiante por falta de conocimiento del maestro o por falta de recursos didácticos.

2.2.1. Unidad de estudio

Se encuestaron a los siguientes estudiantes y docentes de la Escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

Tabla 1: Población encuestada

Ítem	Estrato	Muestra
1	Estudiantes	50
2	Docentes	3
	Total	53

Elaboración: propia

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

2.3. Diseño metodológico

Método analítico - sintético: se utiliza durante la revisión bibliográfica y para el procesamiento de los datos empíricos.

No experimental: se realizara una constatación en la institución de los recursos didácticos en las clases de Gimnasias.

Método deductivo - inductivo: se utiliza para arribar a conclusiones a partir del estudio teórico-práctico realizado y obtener conclusiones.

Modelación: se utiliza para la conformación del proceso de gestión de recursos didácticos.

2.4. Variables

2.4.1. Variable independiente

Recursos didácticos de Gimnasia

2.4.2. Variable Dependiente

Profesionalización docente

2.5. Análisis e interpretación de los resultados de la investigación

La tabulación de la encuesta realizada a los estudiantes se interpretó a través de tablas y gráficos estadísticos, realizados con los programas computacionales como Microsoft Excel y para redactar el texto se utilizó Microsoft Word.

2.5.1. Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

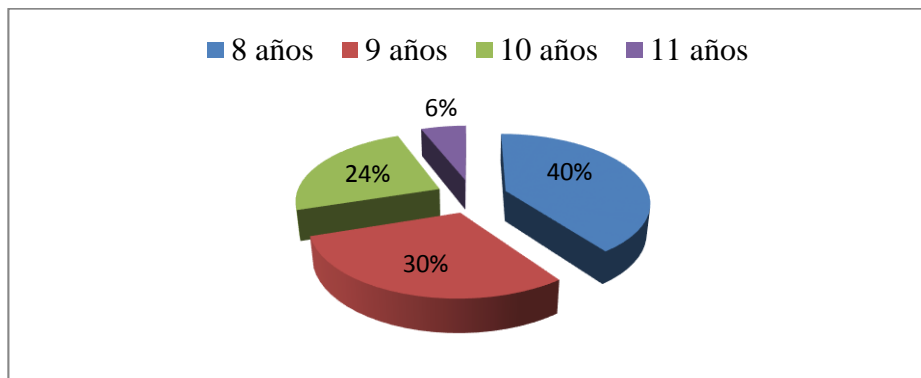
Pregunta 1) ¿Cuántos años tiene?

Tabla 2: Edad

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8 años	20	40%
9 años	15	30%
10 años	12	24%
11 años	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 3: Edad



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 40% de los estudiantes tiene una edad de 8 años, mientras que el 30 % se encuentra en los 9 años, el otro 24% se halla en la edad de 10 años y los últimos restantes que es el 6% tienen la edad de 11 años. Se puede deducir que la edad que tienen los estudiantes encuestados, es adecuada para la utilización de los recursos didácticos a emplearse.

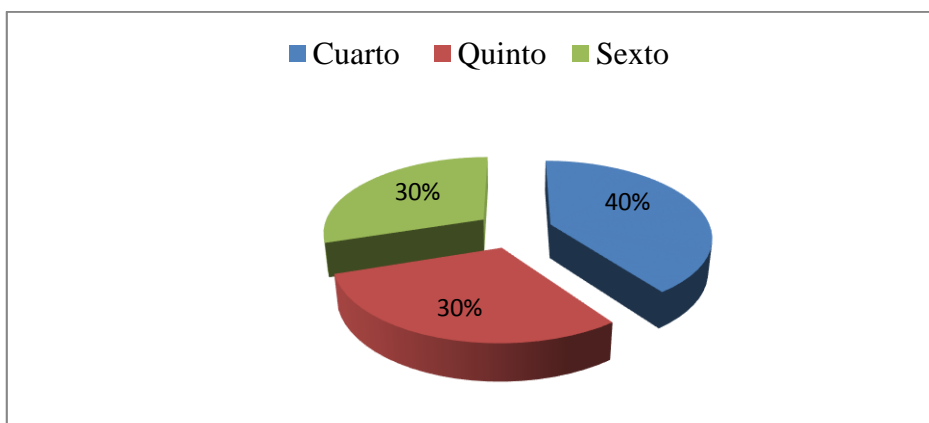
Pregunta 2) ¿En qué grado está?

Tabla 3: Grado

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cuarto grado	20	40%
Quinto grado	15	30%
Sexto grado	15	30%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

Gráfico 4: Grado



Fuente: Escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 40% están cursando el cuarto grado, mientras que el 30 % se encuentran en quinto grado y el 30% restantes están en sexto grado. Se puede manifestar que los estudiantes se encuentran en los grados aptos para la utilización de los recursos didácticos.

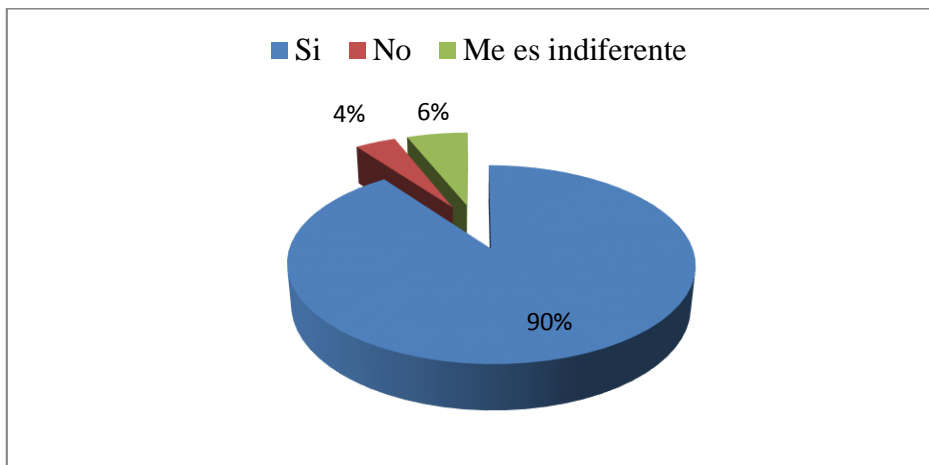
Pregunta 3) ¿Le gusta practicar deportes?

Tabla 4: Practica deportes

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	90%
No	2	4%
Me es indiferente	3	6 %
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

Gráfico 5: Practica deportes



Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 90% de los estudiantes encuestados les gusta practicar deportes, mientras que el 4% no les gusta y al 6% restante le es indiferente. Se puede concluir que a la mayor parte de estudiantes les gusta practicar deportes, lo que hace factible esta investigación.

Pregunta 4) ¿Qué deporte practica en la escuela?

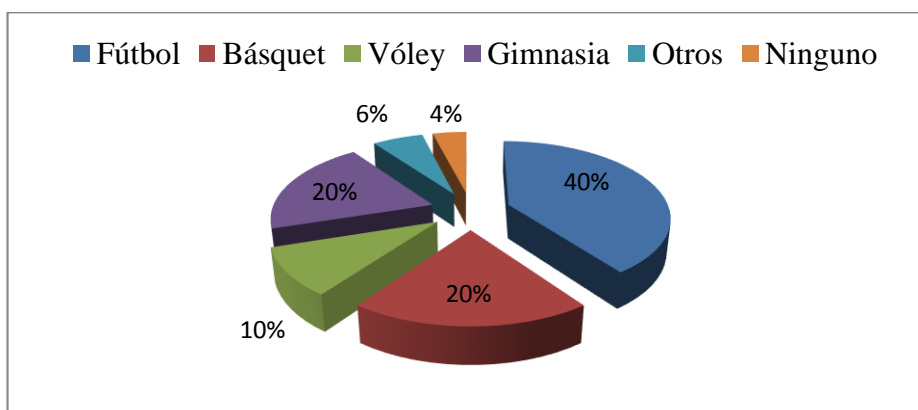
Tabla 5: Deporte que practica

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fútbol	20	40%
Básquet	10	20%
Vóley	5	10%
Gimnasia	10	20 %
Otros	3	6 %
Ninguno	2	4 %
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"

Elaboración: propia

Gráfico 6: Deporte que practica



Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"

Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de estudiantes encuestados el 40% manifiestan su interés en la práctica de fútbol, mientras que un 20 % se inclina por el básquet, al mismo tiempo un 10% tiende a practicar vóley. El 30% restante se inclina a practicar otros deportes como: Gimnasia representado en un 20%, un 6% dedica a practicar otro tipo de deportes y el 4% restantes no define la práctica de deportes.

Los resultados obtenidos nos muestran que la mayoría de los estudiantes se inclinan a la práctica de fútbol, seguido por el básquet y la Gimnasia por lo que podemos agregar que los estudiantes muestran interés en practicar la disciplina de Gimnasia.

Pregunta 5) La Gimnasia:

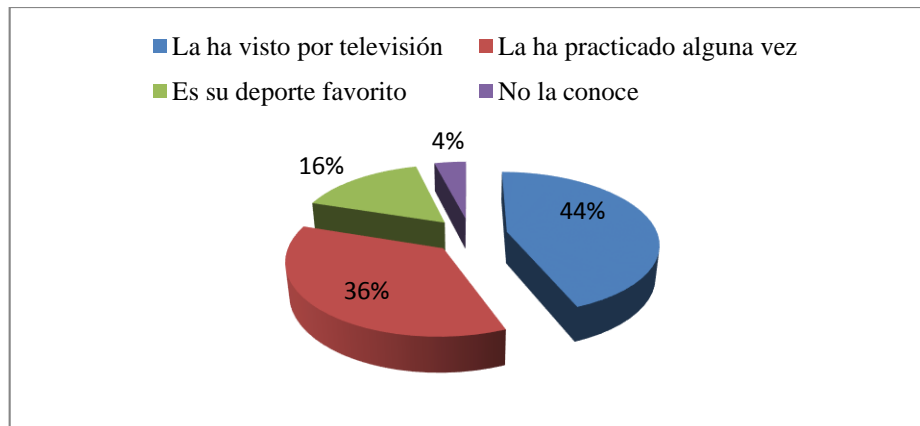
Tabla 6: La Gimnasia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
La ha visto por televisión	22	44%
La ha practicado alguna vez	18	36%
Es su deporte favorito	8	16%
No la conoce	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

Elaboración: propia

Gráfico 7: La Gimnasia



Fuente: escuela de Educación Básica Federación Deportiva de Cotopaxi

Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 44% de encuestados declara haber visto esta disciplina en televisión, mientras que un 36% asegura haberlo practicado alguna vez, el 16% afirma que es su deporte favorito y el 4% restante desconoce de este deporte. Con los resultados podemos deducir que la mayor parte de estudiantes conoce lo que es la Gimnasia, resultados que son favorables para la investigación realizada.

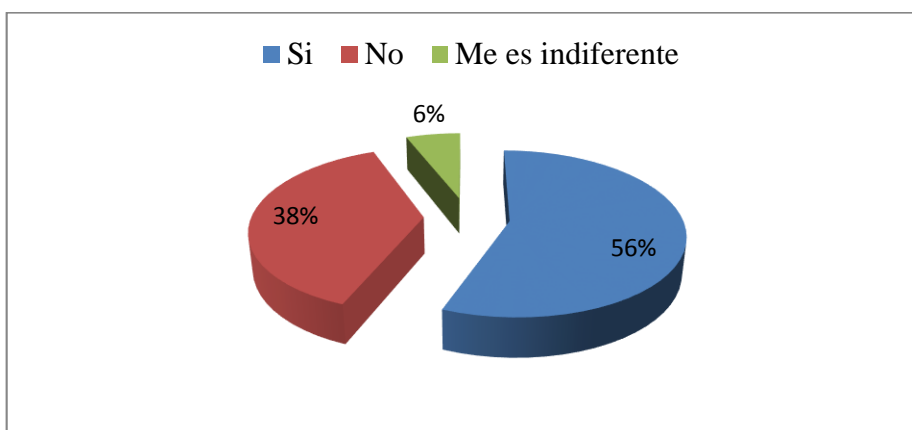
Pregunta 6) ¿Le gustaría practicar gimnasia?

Tabla 7: Practicarías Gimnasia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	56%
No	19	38%
Me es indiferente	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 8: Practicarías Gimnasia



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes el 56% le interesaría practicar Gimnasia, un 38% manifiesta que no desea la práctica de esta disciplina, el 6 % sobrante le es indiferente. Mediante los datos obtenidos se concluye que la mayor parte de encuestados se muestran interesados en la práctica de Gimnasia, estos resultados favorecen a la investigación que se está realizando.

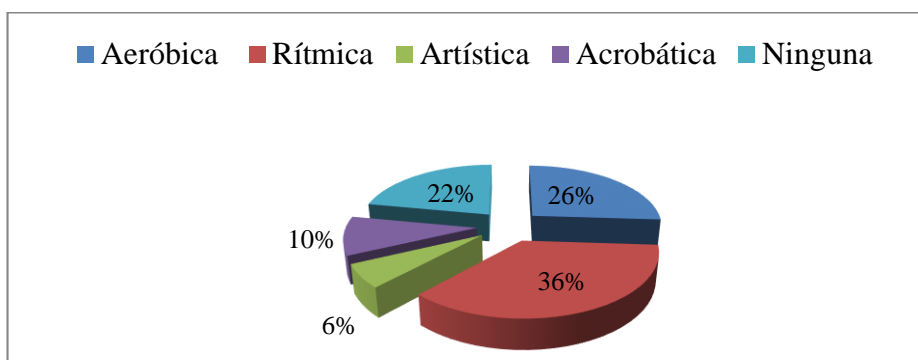
Pregunta 7) De los siguientes tipos de gimnasia, cual le agradaría practicar

Tabla 8: Qué tipo de Gimnasia practicarías

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aeróbica	13	26%
Rítmica	18	36%
Artística	3	6%
Acrobática	5	10%
Ninguna	11	22%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 9: Qué tipo de Gimnasia practicarías



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 36% de encuestados están de acuerdo en practicar gimnasia rítmica, el 26% se muestra inclinado a la práctica de gimnasia aeróbica, el 22% manifiesta no desear practicar ningún tipo de gimnasia, y entre el 10% y 6% restantes están de acuerdo en practicar gimnasia acrobática y artística respectivamente. Estos resultados obtenidos nos confirman la factibilidad de esta investigación.

Pregunta 8) ¿La escuela cuenta con implementos deportivos para la práctica de gimnasia?

Tabla 9: Tiene implementos deportivos para Gimnasia

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	50	100%
No	0	0
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

Gráfico 10: Tiene implementos deportivos para Gimnasia



Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los estudiantes encuestados concuerdan en que la institución educativa cuenta con recursos didácticos de gimnasia, lo que hace posible realizar la investigación planteada.

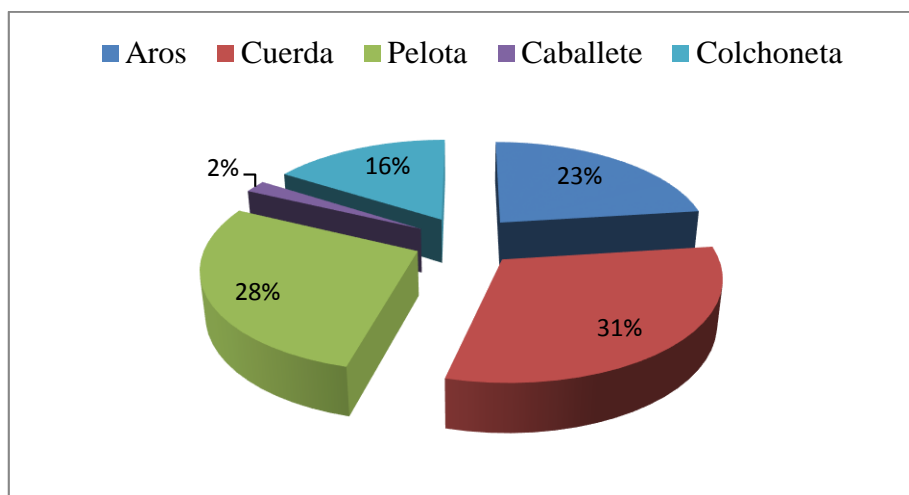
Pregunta 9) Cuál de los siguientes implementos deportivos te gustaría manipular

Tabla 1: Implementos deportivos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aros	23	23%
Cuerdas	31	31%
Pelotas	28	28%
Caballette	2	2%
Colchonetas	16	16%
TOTAL	120	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

Gráfico 11: Implementos deportivos



Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 31% de encuestados desean manipular las cuerdas, el 28% se muestra inclinado a la utilización de pelotas, el 23% manifiesta que les agradaría usar aros, y entre el 16% y 2% restantes están de acuerdo en la manipulación de colchonetas y caballetes respectivamente, resultados que nos permiten determinar el interés de los estudiantes por la utilización de los implementos de gimnasia.

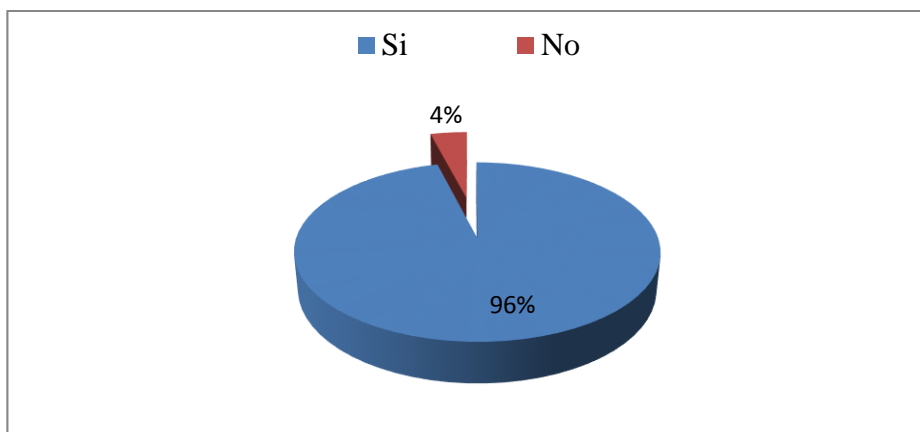
Pregunta 10) ¿Considera que la gimnasia puede ayudar a las personas a conservar su salud?

Tabla 2: La Gimnasia es importante en la salud

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	48	96%
No	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

Gráfico 12: La Gimnasia es importante en la salud



Fuente: escuela de Educación Básica "Federación Deportiva de Cotopaxi"
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de estudiantes encuestados el 96% señala que la práctica de Gimnasia es importante para la conservación de la salud, mientras que el 4% restante dice que no ayuda a la conservación de la salud. Podemos concluir que la mayor parte de estudiantes está de acuerdo en que la práctica de Gimnasia es importante para un buen estado de salud.

2.6. Diseño de la propuesta

2.6.1. Datos informativos

Institución ejecutora:

Universidad Técnica de Cotopaxi

Beneficiarios:

Docentes y estudiantes de la escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

Ubicación:

Provincia: Cotopaxi

Cantón: La Maná

Parroquia: El Carmen

Tiempo estimado para la ejecución:

4 semanas

Responsable:

Tesista: Jessica Galeas

2.6.2. Justificación de la propuesta

La Cultura Física puede contemplarse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad, es por ello que debemos saber utilizar adecuadamente los instrumentos en esta área de estudio para poder desarrollar apropiados movimientos y desplazamientos a la hora de practicar Gimnasia.

Entendemos por innovación en Cultura Física., los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor de Cultura Física., en los materiales que utiliza

o en su contexto, con el fin de mejorar la calidad educativa y la profesionalización de manera que se haga posible el desarrollo en los alumnos de una serie de habilidades y destrezas, tanto de tipo cognitivo como actitudinal, que les permita adaptarse a los rápidos cambios sociales a los que nos vemos sometidos.

Esta investigación está guiada al uso de los diferentes recursos didácticos de Gimnasia ya que son de mucha importancia a la hora de impartir una clase, lo citado en esta investigación le servirá de guía y apoyo al docente para mejorar sus clases, saber cómo utilizar correctamente los recursos didácticos.

La Gimnasia se considera importante en los niños porque ayuda a la conservación de su salud, a mantenerse en forma y a evitar el temido sobrepeso, la obesidad, entre otras enfermedades que se dan por falta de actividad física acompañada de la mala alimentación, es por ello que debemos promover el deporte en todas las instituciones educativas.

Es importante una guía metodológica de recursos didácticos para el docente, para poder utilizar de manera correcta los instrumentos de aprendizaje y así el estudiante tenga una buena enseñanza basada en la práctica y su aprendizaje no sea monótono, repetitivo y aburrido.

2.6.3. Objetivo

Mejorar el aprendizaje de la Gimnasia Rítmica Deportiva en los estudiantes de la escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi” a través de la elaboración y socialización de una guía sobre la correcta utilización de los recursos didácticos.

2.6.4. Descripción de la propuesta

Una vez conocidos los resultados ha permitido conocer la importancia y utilidad que tienen los recursos didácticos especialmente en Cultura Física; los recursos

didácticos son indispensables para el aprendizaje significativo de los estudiantes a través de nuevas estrategias didácticas.

Los materiales didácticos deben estar permanentemente al alcance de los estudiantes, mismos que son de mucha ayuda para el docente, ya que facilitan la comprensión de la clase al momento de diseñar su ambiente de aprendizaje con el tema que se esté impartiendo, también son importantes los espacios destinados para el desarrollo de la clase, debe ser un lugar divertido y motivador para los estudiantes, porque les permitirá consolidar el conocimiento de manera significativa.

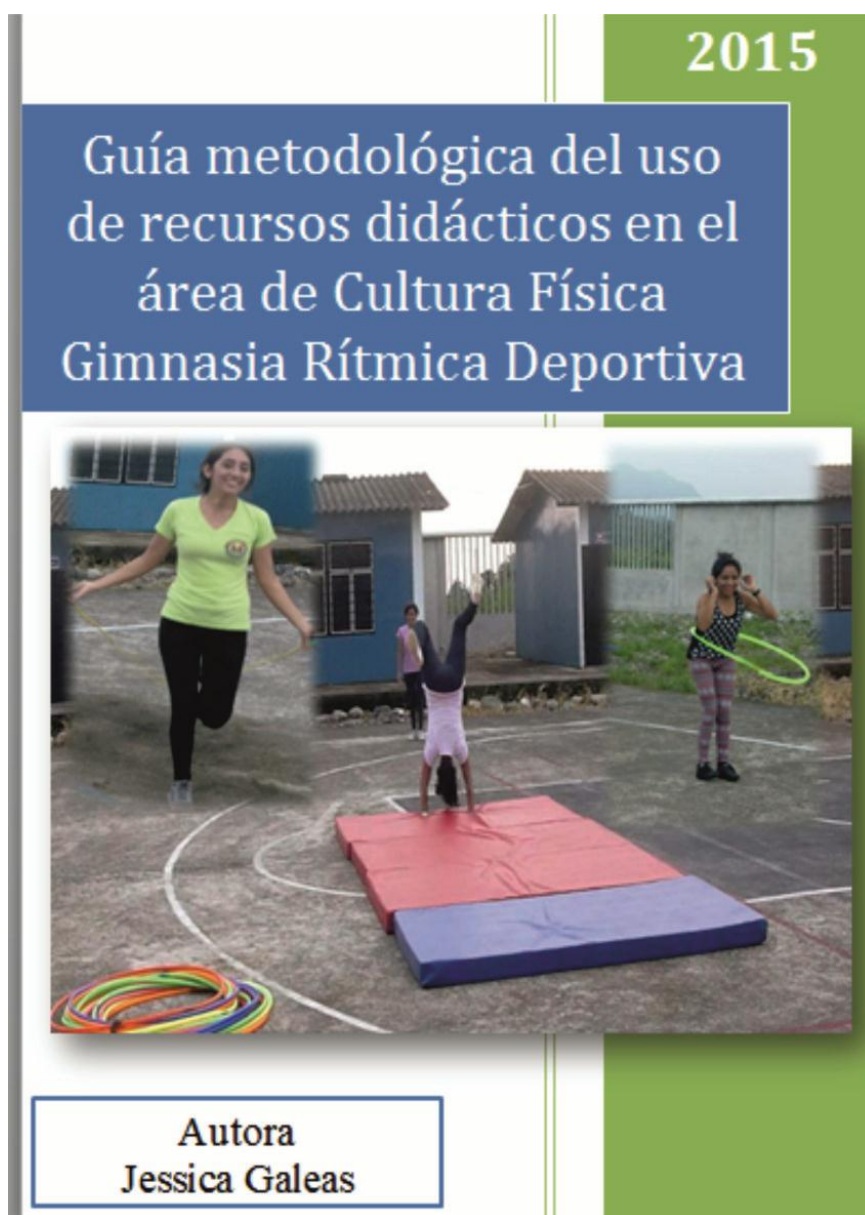
La propuesta consiste en la elaboración de una guía sobre la correcta utilización de los recursos didácticos, en donde se indique paso a paso la descripción de los recursos didácticos, de qué forma utilizarlos y como utilizarlos para que el docente pueda aplicarlo con facilidad y así lograr la función que estos deben tener al momento de la clase, también lograr que los estudiantes reciban un correcto aprendizaje con la utilización adecuada de los recursos.

La guía didáctica estará compuesta de: una portada, introducción, seis capítulos. En cada uno de los capítulos se detalla un recurso con su definición, sus características, como utilizarlo y las actividades que pueden realizarse.

Esta propuesta mejorará el aprendizaje, además de desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas, siendo estas fáciles de usar e interpretar, por la explicación de los procesos que se debe seguir.

CAPÍTULO III

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA



ÍNDICE

PORTADA.....	39
ÍNDICE.....	40
INTRODUCCIÓN.....	42
CAPITULO I- ARO.....	43
1. DEFINICIÓN.....	43
2. CARACTERISTICAS DEL ARO	43
3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	43
4. COMO UTILIZAR EL ARO	43
5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR	44
CAPITULO II-CUERDA.....	47
1. DEFINICION.....	47
2. CARACTERISTICAS DE LA CUERDA	47
3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	47
4. COMO UTILIZAR LA CUERDA.....	47
5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR	48
CAPITULO III-COLCHONETA.....	50
1. DEFINICION.....	50
2. CARACTERISTICAS DE LA COLCHONETA.....	50
3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	50
4. COMO UTILIZAR LA COLCHONETA.....	50
5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR	51
CAPITULO IV-PELOTA.....	53
1. DEFINICIÓN.....	53
2. CARACTERISTICAS DE LA PELOTA	53
3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	53
4. COMO UTILIZAR LA PELOTA.....	53
5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR	54
CAPITULO V-CINTA.....	56
1. DEFINICIÓN.....	56
2. CARACTERISTICAS DE LA CINTA	56
3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	56
4. COMO UTILIZAR LA CINTA.....	56
5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR	57
CAPÍTULO VI-MAZAS.....	59
1. DEFINICIÓN.....	59
2. CARACTERISTICAS DE LA MAZA.....	59

3.	EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA	59
4.	COMO UTILIZAR LAS MAZAS.....	59
5.	ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR.....	60

INTRODUCCIÓN

En vista de que existen muchos materiales didácticos que se utilizan de manera inadecuada por falta de conocimiento por parte de los docentes, se ha visto necesario emplear esta guía del uso de materiales didácticos en el área de Cultura física enfocado en los materiales didácticos de la gimnasia rítmica.

La guía metodológica está estructurada por cinco capítulos, en cada uno de ellos se presenta su definición, características en que contenido se utiliza y como utilizara cada uno de ellos.

La gimnasia es muy importante en el ámbito educativo ya que permite realizar actividades físicas de acuerdo a la edad del estudiante y también se utiliza implementos como es cuerdas, aros, en la que cada una de las secciones puede ir acompañada de música, gracias a este material el estudiantes puedan desarrollar sus habilidades psicomotrices.

CAPITULO I- ARO

1. DEFINICIÓN

Es un aparato de forma redonda, liso y fuerte, su altura máxima debe ser hasta la cintura de la gimnasta.

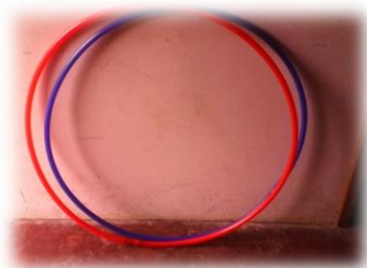


Ilustración 1: aro
Fuente: propia

2. CARACTERISTICAS DEL ARO

- El material del que está compuesto es plástico.
- Su diámetro puede variar entre 80 y 90 cm.
- Pesa alrededor de unos 300g.
- Puede ser de cualquier color.

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

Los aros son un instrumento muy útil para el desarrollar actividades de rutina artística, se pueden utilizar en el ámbito físico de movimientos libres, movimientos coordinados, que se realizan en el área de Cultura Física.

4. COMO UTILIZAR EL ARO

- El aro debe usarse en un espacio adecuado.
- Se lo puede utilizar realizando múltiples movimientos coordinados.
- Se debe utilizar para realizar desplazamientos circulares.
- Se lo utiliza como una rueda de deslizamiento.

- El aro debe estar en la cintura del estudiante para realizar movimientos giratorios alrededor de ella.
- Se debe realizar movimientos acordes con la edad de cada uno de los estudiantes.

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Antes de realizar movimientos con el aro o ula se debe efectuar movimientos de calentamiento, en la cual el estudiante prepare su cuerpo para los movimientos técnicos a realizar como es lanzamiento, desplazamientos, rodadas.

Ejercicios de calentamiento

1. Movimientos circulares de la cabeza
2. Estiramientos de brazos
3. Movimientos de cintura
4. Movimientos circulares de rodillas
5. Estiramientos de pierna
6. Flexiones de pierna
7. Movimientos circulares de tobillos
8. Estiramiento completo

Ejemplo 1: lanzamiento del aro

- El lanzamiento del aro se lo realiza con un balanceo inicial.
- Sujetamos el aro con una mano.
- Impulsamos el brazo hacia adelante.
- Se lanza el aro.
- No debemos flexionar el otro brazo al lanzar el aro.
- Se debe realizar algunas volteretas, giros mientras el aro se encuentra en el aire.
- Finalmente lo recogemos del suelo con la misma mano que fue lanzado.



Ilustración 2: lanzamiento del aro
Fuente: <http://www.gimnasia.info>

Ejemplo 2: desplazamiento con el aro

- La gimnasta debe estar con las piernas ligeramente abiertas.
- Asentar sus rodillas en el piso y lanzarse hacia atrás con el aro en sus manos.
- El aro debe estar asentado en el piso sostenido por sus manos.
- En esta posición debe hacer ligeros movimientos o desplazamientos con el aro.



Ilustración 3: desplazamiento del aro
Fuente: <http://www.prueba.tecnoies.com>

Ejemplo 3: rotación con el aro

Este ejercicio se lo puede realizar en diferentes partes del cuerpo como: brazo, cintura, pierna.

- La gimnasta se lanza hacia atrás.
- Los brazos extendidos sin flexionar y sus manos abiertas.
- Una de sus piernas (canilla) debe estar apoyada en el piso y la otra erguida, no debe flexionarse.
- De esta manera debe realizar movimientos circulares con el aro.



Ilustración 4: rotación del aro
Fuente: <http://maribeldejesus.bligoo.com.mx>

CAPITULO II-CUERDA

1. DEFINICION

Está elaborado de un material flexible generalmente de sogá, debe estar acorde con la altura de la gimnasta.

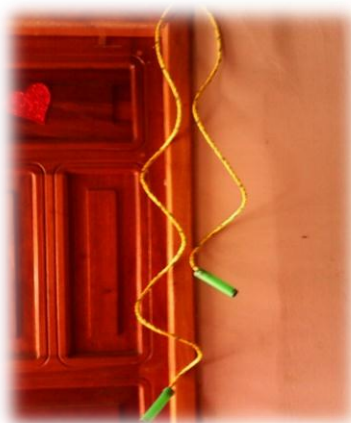


Ilustración 5: cuerda
Fuente: propia

2. CARACTERISTICAS DE LA CUERDA

- El material del que está compuesto es sintético puede ser sogá.
- Su diámetro puede variar dependiendo de la altura de la gimnasta, este va desde los pies hasta la altura de los hombros siempre doblada por la mitad.
- Puede pesar alrededor de unos 300g.

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

- La cuerda se utiliza en el campo educativo y como deporte.
- En campo educativo se utiliza para la enseñanza de juegos populares.
- En el campo deportivo se puede realizar rutinas de competencia y movimiento.

4. COMO UTILIZAR LA CUERDA

- La cuerda se utiliza para saltos y saltadillas
- Realizar juegos populares
- Estiramientos de pies a manos

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Las principales actividades que se puede realizar con la cuerda son: giros, saltos, lanzamientos, estiramiento, combinación de movimientos formando círculos.

Ejemplo 1: salto con la cuerda

Se puede realizar diferentes tipos de saltos con la cuerda como por ejemplo: saltar la cuerda con las piernas juntas y estiradas, saltar con un solo pie, dar saltos alternando el pie.

- Este es un ejercicio complicado porque requiere de equilibrio y rapidez de la gimnasta.
- Se debe tener un extremo de la cuerda en cada mano.
- Extender los brazos hacia arriba.
- Saltar la cuerda con una pierna flexionada y la otra levantada y erguida hacia delante.
- Depende si el ejercicio termina o continúa para los movimientos próximos de las piernas.



Ilustración 6: salto
Fuente: <http://listas.20minutos.es>

Ejemplo 2: estiramiento con la cuerda

- La gimnasta toma la cuerda de cada extremo, al dar el salto toma la cuerda con el pie.
- Se sienta en el piso.
- Una pierna doblada por debajo del muslo y la otra ligeramente levantada y erguida.
- Un lado de la cuerda debe estar por detrás del cuello de la gimnasta, semi envuelto por el brazo a su mano.
- Sus manos deben sostener la cuerda con las palmas abiertas.
- Todo su cuerpo debe estar erguido.

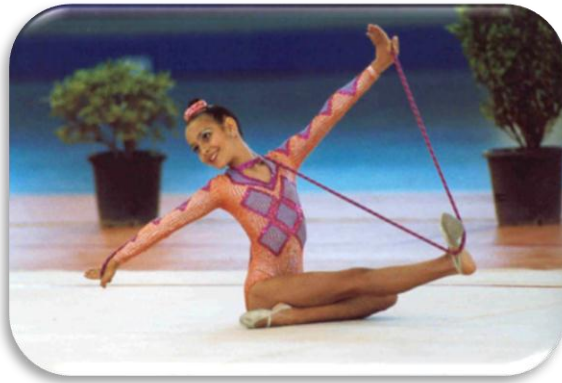


Ilustración 7: estiramiento
Fuente: <http://webs.ono.com>

CAPITULO III-COLCHONETA

1. DEFINICION

Es un recursos didáctico que está relleno de esponja es delgada, de forma rectangular puede ser de cualquier color.



Ilustración 8: colchoneta
Fuente: propia

2. CARACTERISTICAS DE LA COLCHONETA

- El material que lo compone es cojín o espuma con un forro plástico con cierre al costado.
- Por lo general suele tener 10 cm de grosor y 2m de largo x 1m de ancho.

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

Se lo puede utilizar en cualquier tipo de Gimnasia, porque sirve como soporte al momento de hacer cualquier salto o movimiento brusco.

4. COMO UTILIZAR LA COLCHONETA

Se la puede utilizar para realizar roles, giros, saltos o cualquier movimiento gimnástico de forma segura.

Al realizar un rol el gimnasta debe estar en una posición adecuada para que no sufra un accidente.

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Las principales actividades a realizarse con este implemento deportivo son los roles, saltos mortales, saltos desde una pica.

Ejemplo 1: arco en la colchoneta

- Debemos realizar algunos ejercicios de calentamiento.
- Colocamos de pie sobre la colchoneta.
- Y lentamente flexionamos el cuerpo hacia atrás.
- Colocamos las manos sobre la colchoneta.
- Si deseamos, si ahí dominio del ejercicio podemos levantar los pies y caer de pie al otro lado.



Ilustración 9: arco
Fuente: <http://educacionfisica2a.blogspot.com>

Ejercicio 2: salto mortal

El salto mortal se lo puede realizar hacia delante o hacia atrás.

- Se debe tomar un poco de velocidad.
- Un pequeño rebote o impulso.
- Doblamos las rodillas y giramos, las manos deben estar alrededor de las piernas.
- Se debe aterrizar con las rodillas ligeramente dobladas y los brazos de frente.
- Finalmente enderezamos el cuerpo y levantamos los brazos.

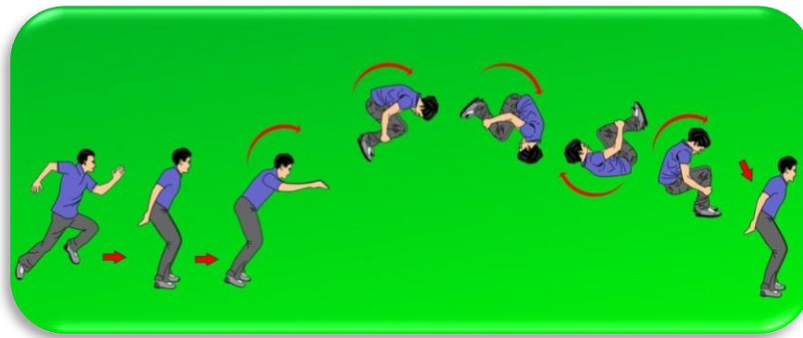


Ilustración 10: salto mortal
Fuente: <http://es.wikihow.com>



Ilustración 11: salto doble mortal
Fuente: <http://www.lapatriaenlinea.com>

CAPITULO IV-PELOTA

1. DEFINICIÓN

Es un implemento que permite realizar movimientos de coordinación en la que el estudiante pueda manejar de una manera suave y delicada, estas pelotas se permitida con figuras geométricas.



Ilustración 12: pelota
Fuente: propia

2. CARACTERISTICAS DE LA PELOTA

- El material del que está compuesto es plástico o goma.
- Su diámetro es de 18 a 20 cm.
- Puede pesar alrededor de unos 400g.

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

La pelota es un material muy útil para el desarrollar actividades de rutina artística, se pueden utilizar en el ámbito físico de movimientos libres, movimientos coordinados, que se realizan en el área de cultura física.

4. COMO UTILIZAR LA PELOTA

- Se lo puede utilizar realizando múltiples movimientos coordinados.
- El lanzamiento requiere una aceptación que debe llevarse a cabo sin ruido y de la forma más armónica posible.
- La pelota es la encargada de manejar el bote de la pelota, los lanzamientos, y la recepción debe ser silenciosa.

- Se utiliza para rodamientos en el suelo o en el cuerpo del gimnasta. Cuando el rodamiento termina, debe ser recogido por alguna parte del cuerpo.
- Las rotaciones se pueden realizar en el suelo o sobre el cuerpo de la gimnasta.
- La pelota debe girar sobre su eje y, cuando termina la rotación, debe ser recogida por el cuerpo de la gimnasta.
- La pelota se puede utilizar para hacer balanceos con la mano lo más suave posible.

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Antes de realizar movimientos técnicos se debe efectuar movimientos de calentamiento, en la cual el estudiante prepare su cuerpo para los movimientos a realizar.

Ejemplo 1: rodar la pelota por el cuerpo

Se puede realizar en cualquier posición, depende del ejercicio y de la técnica que se vaya a utilizar.

- La gimnasta se lanza hacia atrás.
- Una de sus piernas debe estar ligeramente doblada formando un ángulo de 90° y la otra de forma perpendicular hacia atrás.
- Un brazo apoyado sobre el piso y sobre el otro debe estar rodando la pelota.



Ilustración 13: rodar la pelota
Fuente: <http://gimnacia20.blogspot>

Ejemplo 2: boteo con la pelota

Los ejercicios de boteo se pueden realizar de diferentes formas, a continuación detallaremos una.

- Levantamos una pierna de forma perpendicular al cuerpo.
- Sostenemos la pierna con una mano
- Con la otra mano realizamos el boteo.



Ilustración 14: rodar la pelota
Fuente: <http://majodominguezl-gimnasiartmica>.

CAPITULO V-CINTA

1. DEFINICIÓN

Es un material gimnástico con el cual se puede realizar movimiento en vinculación con el cuerpo, se puede crear imágenes y formas de todo tipo en el espacio.

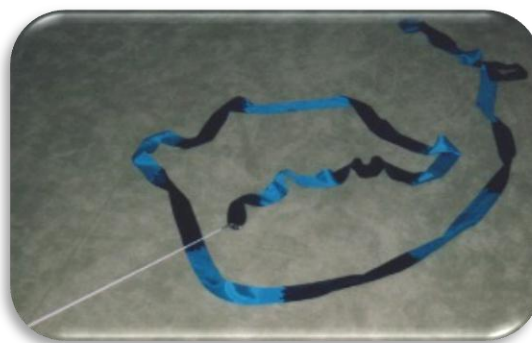


Ilustración 16: cinta
Fuente: <http://www.decathlon.es>

2. CARACTERISTICAS DE LA CINTA

- Es largo y brillante
- Elaborada con plástico satín
- El largo que debe tener es 6 cm y 4 de ancho.
- El color puede ser a la elección

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

La cinta se la utiliza para realizar actividades en el espacio; se pueden utilizar en el ámbito físico con movimientos libres estos se los realiza en la disciplina de Gimnasia Rítmica.

4. COMO UTILIZAR LA CINTA

- Podemos utilizarla realizando movimientos espirales.
- Movimientos en zig-zag
- Se puede realizar lanzamientos

- Se puede hacer figuras, mientras la gimnasta hace movimientos corporales.

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Anterior a cualquier tipo de movimiento deben desarrollar un calentamiento previo, para que por medio de este el estudiante prepare su cuerpo para los diferentes ejercicios que deba realizar.

Ejemplo 1: espirales con la cinta

- Tomar la cuerda con la mano derecha
- Asegurarnos que nuestro cuerpo tome una posición adecuada, demostrando glamour.
- Giramos la cinta delicadamente formando espirales.



Ilustración 16: cinta
Fuente: <http://www.espanarusa.com>

Ejemplo 2: lanzamiento con la cinta

Se lo puede realizar de diferente forma el lanzamiento de la cinta, detallaremos uno de ellos.

- Coger la cinta con una mano.
- Saltar y la lanzar la cuerda en la dirección adecuada, según el tipo de ejercicio que se vaya a realizar



Ilustración 17: cinta
Fuente: <http://imagenesdemotivaciongym.com>

CAPÍTULO VI-MAZAS

1. DEFINICIÓN

Es un implemento riguroso difícil de manejar, elaborado en goma para facilitar un poco su uso y tenga un peso adecuado.



Ilustración 18: cinta
Fuente: <http://www.iviva.es>

2. CARACTERISTICAS DE LAS MAZAS

- Miden unos 50cm.
- Su peso debe ser de 400gr. Como mínimo
- El color puede ser uniforme o combinado

3. EN QUE CONTENIDOS SE UTILIZA

Solamente se lo utiliza en la Gimnasia Rítmica, es un aparato exclusivo de esta disciplina.

4. COMO UTILIZAR LAS MAZAS

- Se la utiliza con la cabeza de la maza apoyada en la palma de la mano y los dedos cerrados alrededor.
- Se la puede utilizar para realizar vueltas
- Realizar Lanzamientos
- Figuras asimétricas

5. ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR

Con las mazas podemos realizar impulsos y balanceos, movimientos en forma de ocho, pequeños círculos en el espacio, lanzamientos, entre otros.

Ejemplo 1: balanceo con las mazas

Podemos realizar diferentes movimientos y balancear las mazas a nuestro gusto o según los ejercicios que estén destinados a realizarse.

- Doblamos ligeramente el cuerpo hacia atrás.
- Levantamos un pie y realizamos movimientos con las mazas.



Ilustración 19: balanceo con las mazas
Fuente: <http://montesamorellcuartoaudiovisuales>

Ejemplo 2: impulso con la maza

- En este ejercicio impulsamos nuestro cuerpo, dándole una posición regia, debemos demostrar elegancia al realizar este tipo de ejercicio.
- Levantamos un pie y lo doblamos hasta topar la cabeza.
- El pie que está en el piso debe estar de puntillas.
- Estiramos nuestros brazos de forma elegante y realizamos los ejercicios que corresponden.



Ilustración 20: impulso con las mazas

Fuente: <http://gara.naiz.eus/paperezkoa>

Esta guía metodológica es un modelo para que el docente pueda elaborar otros tipos de guías de acuerdo a las necesidades que ellos vean pertinentes para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

3.2. Resultados generales de la socialización de la propuesta

Se puede determinar que la guía se encuentra correctamente estructurada para la utilización del docente en el proceso enseñanza-aprendizaje de Gimnasia, lo orienta hacia la correcta utilización de los recursos didácticos lo que permitirá un aprendizaje significativo en el estudiante.

La elaboración de la guía sobre la correcta utilización de recursos didácticos en Gimnasia Rítmica, ha permitido alcanzar los siguientes resultados:

- 50 estudiantes beneficiados con la utilización de recursos didácticos, los mismos que ayudan a la construcción del conocimiento.
- 3 docentes orientados adecuadamente en el uso de los recursos didácticos en la disciplina de Gimnasia.
- Lograr un aprendizaje significativo en el estudiante.

3.3. Validación de la propuesta

3.3.1. Encuesta realizada a los docentes de la Escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”

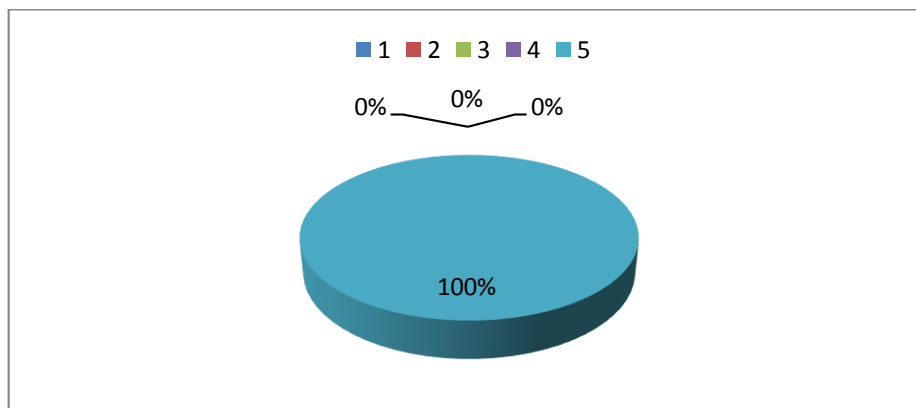
Pregunta 1) ¿Cree usted que la guía está correctamente estructurada?

Tabla 12: Estructura de la guía

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	3	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 13: Estructura de la guía



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los docentes encuestados el 67% asegura que la guía está correctamente estructurada, con lo que podemos deducir que los docentes están satisfechos con el trabajo realizado.

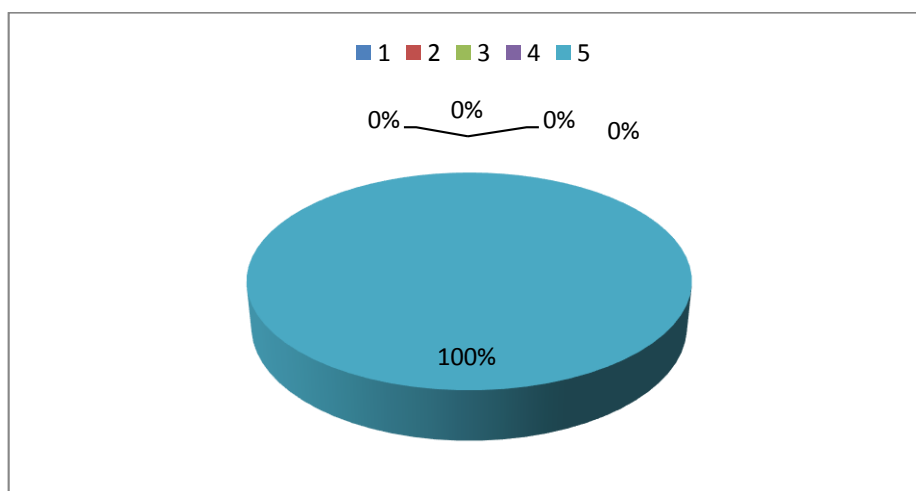
Pregunta 2) ¿Considera usted que el contenido de la guía es adecuado?

Tabla 13: El contenido de la guía es adecuado

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 14: El contenido de la guía es adecuado



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes considera que el contenido de la guía es adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje, resultados que favorecen la utilización de la guía.

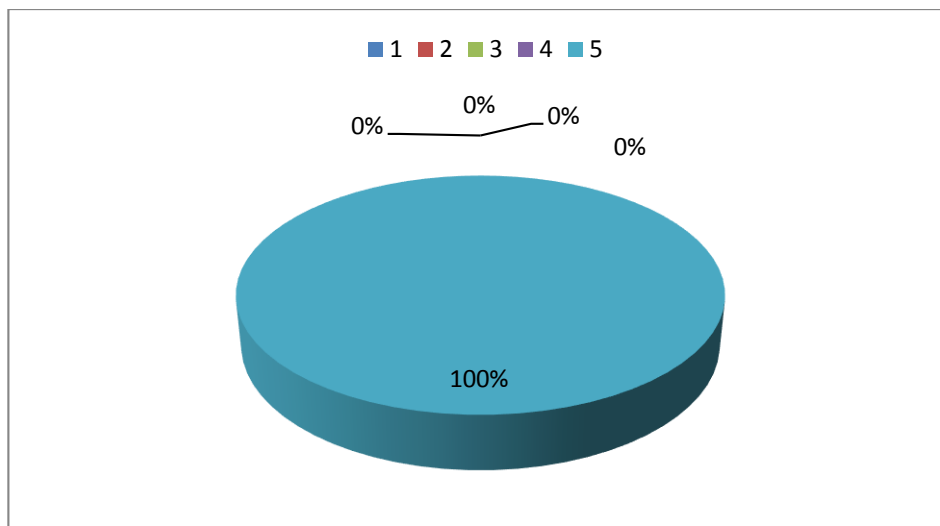
Preguntan 3) ¿Cree usted que es importante la guía para el uso de recursos didácticos?

Tabla 14: La guía ayuda al correcto uso de los recursos didácticos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 15: La guía ayuda al correcto uso de los recursos didácticos



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados asegura que una guía es útil para el correcto uso de los recursos didácticos, con los resultados obtenidos podemos concluir que los docentes están de acuerdo en que una guía metodológica ayuda en el proceso de enseñanza.

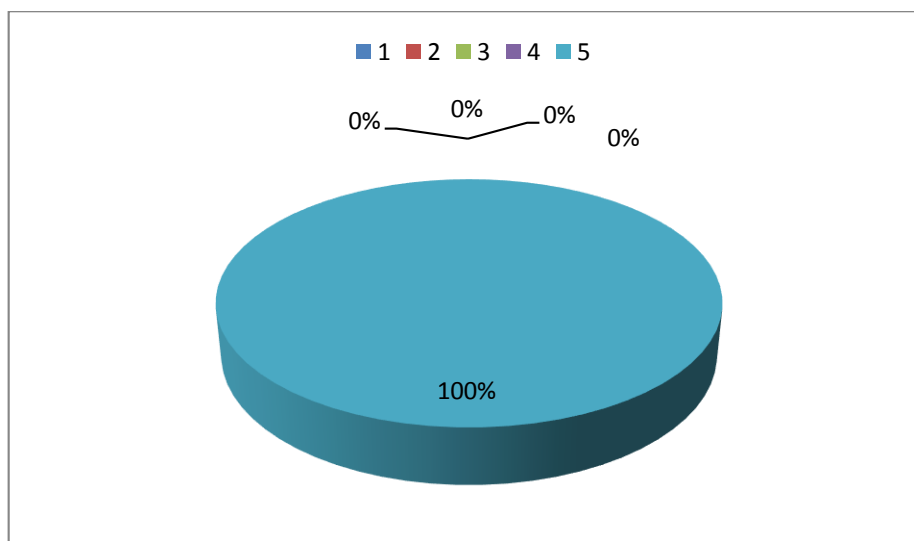
Pregunta 4) ¿Considera usted que el uso de la guía facilita el ejercicio docente?

Tabla 15: Una guía facilita el ejercicio docente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

Gráfico 16: Una guía facilita el ejercicio docente



Fuente: escuela de Educación Básica “Federación Deportiva de Cotopaxi”
Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados asegura que el uso de una guía facilita el ejercicio docente al momento de impartir la clase.

CONCLUSIONES

El estudio teórico y de campo realizados permite arribar a las siguientes conclusiones:

- Éste, sirvió de sustento a la elaboración de la propuesta, lo que permitió dar su carácter científico.
- La guía metodológica sirve de mucha ayuda a los docentes al momento del desarrollo de sus clases.
- Pude identificar lo importante que es para los docentes tener una guía sobre la correcta utilización de los recursos didácticos.
- Es importante conocer el uso adecuado que se debe dar a los recursos didácticos, para brindar al estudiante un aprendizaje significativo.

RECOMENDACIONES

- Capacitar a los docentes en la utilización de los recursos didácticos para así no tener dificultad al momento de manipularlos.
- Utilizar los recursos didácticos de manera adecuada en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia.
- Aplicar los contenidos de la guía al momento del desarrollo de la clase.
- Es necesario incorporar una guía metodológica para la correcta utilización de recursos didácticos en todas las áreas educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOULCH, L. y BARCALA F., Roberto J. 2011.** Obra Didáctica. [En línea] 08 de 11 de 2011. [Citado el: 18 de Diciembre de 2014.] <https://obradidactica.files.wordpress.com/2011/11/temario-completo-didactica-da-ef-ii.pdf>.
- CALVO, Miguel. 2006.** *Introducción a la Metodología Didáctica*. Primera. Madrid : s.n., 2006. pág. 97.
- CORRALES , María y SIERRAS, Milagros. 2002.** *Diseño de Medios y Recursos Didácticos*. [ed.] INNOVACIÓN Y CUALIFICACIÓN. Madrid : Antakira Grafic, 2002. págs. 20-21. Vol. I. 8495733501.
- DELGADO, José, NÚÑEZ, Daniel y PÉREZ, Feito. 2009.** *Fundamentos teóricos de la Educación Física*. Madrid : Pila Teleña, 2009. págs. 9,10,11,12,13. Vol. I. 845678923.
- DIAZ, Francisco. 2002.** *Didáctica y currículo: un enfoque constructivista*. Primera. 2002. pág. 34.
- FERNANDEZ, Aurora. 1998-2003.** *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Madrid : Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L., 1998-2003. pág. 208. Vol. I. 8485977602.
- GALDÓN, Omar. 2010.** *Manual de Educación Física y Deportes*. España : Oceano, 2010. págs. 9,16. 8449422701.
- HUAMBAGUETE, Cleotilde. 2011.** Repositorio Digital Universidad Técnica Salesiana. [En línea] 20 de Diciembre de 2011. [Citado el: 15 de Febrero de 2015.] <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3241/1/UPS-CT002522.pdf>.
- JARAMILLO O, WILLIAM ALEXANDER. 2012.** Repositorio Universidad Técnica de Machala. [En línea] 07 de Febrero de 2012. [Citado el: 14 de Noviembre de 2014.] <http://repositorio.utmachala.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1087/1/T.UTMAC-H-FCS-575.pdf>.
- MARTINEZ DE LA TORRE. 2003.** <http://www.concitver.com>. [En línea] Septiembre de 2003. [Citado el: 02 de Marzo de 2015.] <http://www.concitver.com/symposium/sesion3/uso%20herramientas.pdf>.

- MATA, Salvador. 2009.** *Didáctica General*. Segunda. s.l. : Prentice-Hall, 2009. pág. 201. 9788483225219.
- MONTES, Alex. 2013.** *RECURSOS DIDÁCTICOS Y PROCESOS DE APRENDIZAJE EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI. DISEÑO DE ESPACIOS DIDÁCTICOS PARA LA CARRERA*. Universidad Técnica de Cotopaxi. Latacunga : s.n., 2013. pág. 7, Tesis de Grado.
- MORENO B., Maria Guadalupe. 2003.** *Didáctica Fundamentación y Práctica*. s.l. : Progreso, S. A. de C. V., 2003. pág. 111. Vol. 1. 968-436-216-1.
- PAREDES F, J E. 2013.** Repositorio Universidad Técnica de Ambato. [En línea] 11 de Marzo de 2013. [Citado el: 11 de Noviembre de 2014.] <https://www.google.com.ec/url?q=http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5563/1/Tesis%2520Final%2520Jeanette%2520Paredes%2520F.docx&sa=U&ei=Y2FvVabSGO1sAS1sIDABw&ved=0CDUQFjAG&usg=AFQjCNG5HxoOogVeeXBA8t-vn7kyY9BS4w>.
- RODRIGUEZ, Manuel. 2010.** <http://www.efdeportes.com/>. [En línea] Abril de 2010. [Citado el: 15 de Marzo de 2015.] <http://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm>. 1514-3465.
- ROSENBERG, Cristiana. 2010.** *Educación Física y Enseñanza/Gimnasia*. Barcelona : Paidotribo, 2010. pág. 13. Vol. II. 8480190566.
- SAAVEDRA R., MANUEL S. 2001.** *Diccionario de Pedagogía*. Primera. México D. F. : Editorial Pax, 2001. pág. 115.
- SANCHEZ , William. 2004.** *Planificación Curricular Cultura Física*. Segunda. Quito : s.n., 2004. pág. 24.
- SANCHEZ, William. 2004.** *Planificación Curricular Cultura Física*. Segunda. Quito : s.n., 2004. pág. 13.
- SANCHEZ, William. 2004.** *Planificación Curricular Cultura Física*. Segunda. Quito : s.n., 2004. pág. 8.
- SÁNCHEZ, William. 2004.** *Planificación Curricular Cultura Física*. Segunda edición. Quito : s.n., 2004. pág. 7.
- SOUSA, Marlon Andres y VARGAS, Vladimir Diego. 2010.** Repositorio Universidad Técnica del Norte. [En línea] 2010. [Citado el: 12 de Noviembre de

2014.]

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/669/3/FECYT%20859%20TESIS.pdf>.

VILLEGAS , Victor. 2009. gimnasiadeporte. [En línea] 18 de Noviembre de 2009. [Citado el: 21 de Abril de 2015.]
<http://gimnasiadeporte.blogspot.com/2009/11/tipos-de-gimnasia.html>.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN LA MANÁ

Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela de Educación Básica
“Federación Deportiva de Cotopaxi”

La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información, la misma que servirá como apoyo para la ejecución de un trabajo investigativo en el área educativa.

Instructivo: Lea detenidamente y señale con una X la respuesta que considere correcta.

1) ¿Cuántos años tiene?

8 años 9 años 10 años 11 años

2) ¿En qué grado esta?

Cuarto Quinto Sexto

3) ¿Le gusta practicar deportes?

Sí No Me es indiferente

4) ¿Qué deporte practica en la escuela?

- a) Fútbol
- b) Básquet
- c) Vóley
- d) Gimnasia
- e) Otros
- f) Ninguno

5) La gimnasia:

- a) La ha visto por televisión
- b) La ha practicado alguna vez
- c) Es su deporte favorito.
- d) No la conoce

6) **¿Le gustaría practicar gimnasia?**

Sí

No

Me es indiferente

7) **¿De los siguientes tipos de gimnasia, cual le agradaría practicar?**

a) Aeróbica

b) Rítmica

c) Artística

d) Acrobática

e) Ninguna

8) **La escuela cuenta con implementos deportivos para la práctica de gimnasia**

Sí

No

9) **De los siguientes implementos deportivos con cuales le agradaría practicar gimnasia:**

a) Aros

b) Cuerdas

c) Pelotas

d) Bastones

e) Colchonetas

10) **¿Considera que la gimnasia puede ayudar a las personas a conservar su salud?**

Sí

No

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN LA MANÁ

Encuesta aplicada a los docentes de la escuela de Educación Básica

“Federación Deportiva de Cotopaxi”

La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información, la misma que servirá como apoyo para la ejecución de un trabajo investigativo en el área educativa.

Instructivo: Lea detenidamente y señale con una X la respuesta que considere correcta.

1) ¿Cree usted que la guía está correctamente estructurada?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2) ¿Considera usted que el contenido de la guía es adecuado?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3) ¿Cree usted que es importante la guía para el uso de recursos didácticos?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4) **¿Considera usted que el uso de la guía facilita el ejercicio docente?**

1

2

3

4

5

Gracias por su colaboración



Imagen # 1: socializando las preguntas con los estudiantes
Fuente: escuela de Educación Básica “Federación deportiva de Cotopaxi” Cuarto año



Imagen # 2: socializando las preguntas con los estudiantes
Fuente: escuela de Educación Básica “Federación deportiva de Cotopaxi” Sexto año



Imagen # 3: recurso didáctico (cuerda)
Fuente: propia

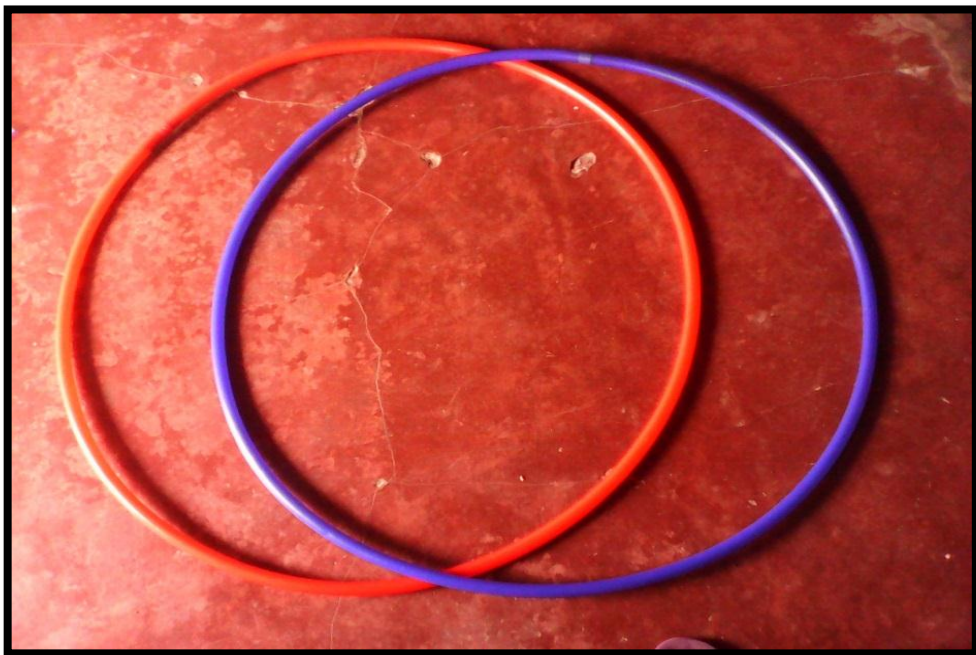


Imagen # 4: recurso didáctico (ula)
Fuente: propia



Imagen # 4: recurso didáctico (colchoneta)
Fuente: propia