



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de licenciado en ciencias de la educación mención Cultura Física

Autor:

Sinchiguano Panchi Cesar David

Tutor:

Mg. Pazmiño Iturralde Oscar Xavier

Latacunga – Ecuador

Agosto 2017

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Sinchiguano Panchi Cesar David, declaro ser autor del presente proyecto de investigación: LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FISICAS, siendo el Mg. Pazmiño Iturralde Oscar Xavier tutor del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.



Sinchiguano Panchi Cesar David

C.I. 050342589-4

## **AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FISICAS”, de Sinchiguano Panchi Cesar David, de la carrera de licenciatura en Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga Agosto, 2017

El Tutor



**Mg. Pazmiño Iturralde Oscar Xavier**  
**C.I. 050198737-4**


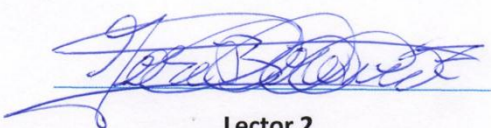
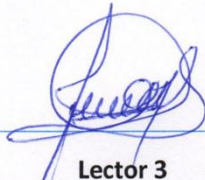
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, el postulante: Sinchiguano Panchi Cesar David con el título de Proyecto de Investigación: “LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS”, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, Agosto 2017

Para constancia firman:

 <b>Lector 1</b> M.Sc. Barbosa Zapata José Nicolás CC: 050188661-8	 <b>Lector 2</b> M.Sc. Bravo Zambonino José María CC: 050194010-0
 <b>Lector 3</b> M.Sc. Revelo Mayorga Lenin Patricio CC: 180116741-0	

## **AGRADECIMIENTO**

En el presente trabajo quiero darle gracias a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado a mis padres a mis familiares y amigos, en especial aquellas personas que nunca dejaron de creer en mí, por hacer realidad este sueño tan anhelado.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. A mis docentes por su esfuerzo y dedicación, quienes con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

*David*

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a mis padres y familiares, pilares fundamentales en mi vida. Quienes con sus sabios consejos y su apoyo moral y económico me han ayudado para poder continuar con mis estudios y alcanzar la meta.

A dios, a mis familiares que ya no se encuentran y a mi enamorada por que han estado con migo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

*David*



**COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY**  
**ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES**  
**Latacunga – Ecuador**

---

**ABSTRACT**

This research had as an objective to diagnose the influence of the artistic gymnastics in the development of the physical capacities and improve the development of the same, with the implementation of the gymnastics and its different sections in the school environment which it will be the lots of help for students in Maria Ines Endara School, that it will allow to progress in the Physical Education activities so that the students can develop their skills through strategies, resources and materials in the learning teaching process, also it will help to motivate students in Physical Education classes to get the meaning of respecting the environment and the other ones at the end of this school year. By means of the artistic gymnastics, I can see that students don't have a good development in their abilities and skills in order to improve their quality of life in the schools. In this investigation I used the inductive, deductive and statistics method which it helped to develop this project. I recollected the necessary information through poll and it gave as a result that students found available in the development of the project, with the improvement of their physical capacities. They could develop inter-learning, doing the classes true learning teaching process where fortifying the joint and groupwork between students where the teacher becomes the motivator part and the students become the circumstantial part that contribute the integral development in the children's growth.

**Key Words:** Physical Capacities, Physical Education, Gymnastics, Artistic Gymnastics.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

CENTRO DE IDIOMAS


## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de docente del idioma inglés del centro de idiomas de la Universidad Técnica De Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: la traducción del resumen del proyecto de investigación al idioma inglés presentado por el señor egresado de la Carrera de Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física: **SINCHIGUANO PANCHI CESAR DAVID**, cuyo título versa “**LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS**”, lo realizo 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 solicitarme hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

Latacunga, Agosto 2017

Atentamente



Msc. Edison Marcelo Pacheco Pruna  
**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS**  
C.C. 050261735-0



## INDICE

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ABSTRACT.....	vii
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	viii
INDICE .....	ix
PROYECTO DE TITULACIÓN II .....	1
1. INFORMACIÓN GENERAL .....	1
2. RESUMEN DEL PROYECTO.....	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	3
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	3
5.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: .....	4
6.- OBJETIVOS:.....	5
6.1 GENERAL .....	5
6.2 ESPECÍFICOS .....	5
7. ACTIVIDADES.....	6
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA .....	6
8.1 QUE ES LA CULTURA FÍSICA.....	6
8.2. QUE ES LA GIMNASIA ARTÍSTICA .....	7
8.3. IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA ARTISTICA .....	8
8.3.1. Ventajas de la gimnasia artística .....	9
8.3.2. Desventajas de la gimnasia artística .....	10
8.4. IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA ARTISTICA EN NIÑOS.....	10
8.6. TIPOS DE GIMNASIA.....	8
8.6.1. TIPOS DE GIMNASIA.....	12
8.6.1.1. Gimnasia Artística .....	12
8.6.1.2. Gimnasia Aeróbica .....	13

8.6.1.3. Gimnasia Rítmica .....	13
8.6.1.4. Gimnasia Acrobática .....	13
8.6.1.5. Gimnasia en Trampolín .....	13
8.6.1.6. Gimnasia General.....	13
8.6.1.7. Gimnasia con Aparatos .....	13
8.6.1.8. Gimnasia sin Aparatos .....	13
8.6.1.9 Gimnasia Deportiva o de Competencia .....	13
8.6.1.10. Gimnasia Terapéutica .....	13
8.8. CAPACIDADES FÍSICAS.....	13
8.8.2. Fuerza, Movilidad.....	14
8.9. COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD .....	16
9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS: .....	17
10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL: .....	18
CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA.....	18
MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	19
Documental - Bibliográfica.....	19
TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....	19
Exploratoria no experimental .....	19
Descriptiva .....	20
POBLACIÓN .....	20
Población.....	20
MÉTODOS.....	21
Método Inductivo .....	21
Método Deductivo .....	21
Método Estadístico .....	21
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	22
11. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIA INES ENDARA CEVALLOS .....	23
12. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS): .....	31
13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO:.....	33
14. CONCLUSIONES .....	33
RECOMENDACIONES.....	34

15. BIBLIOGRAFIA.....	35
Bibliografía .....	35
16. ANEXOS .....	37
ANEXO 1.....	37

## PROYECTO DE TITULACIÓN II

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

**Título del Proyecto:**

“LA GIMNASIA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS”

**Fecha de inicio:**

5 de Octubre del 2016

**Fecha de finalización:**

17 de Febrero del 2017

**Lugar de ejecución:**

Unidad Educativa María Inés Endara Cevallos.

**Unidad Académica que auspicia**

Universidad Técnica de Cotopaxi

**Carrera que auspicia:**

Licenciatura en Cultura Física

**Proyecto de investigación vinculado:**

La educación

**Equipo de Trabajo:**

Sinchiguano Panchi Cesar David (Anexo) 1

**Coordinador del Proyecto**

Nombre: M.Sc. Bravo Zambonino José María

Teléfonos: 0987791836

Correo electrónico:

**Área de Conocimiento:**

Ciencias de la Educación

**Línea de investigación:**

Educación y comunicación para el Desarrollo Humano y Social.

**Sub líneas de investigación de la Carrera:**

Deporte

**2. RESUMEN DEL PROYECTO**

La presente investigación tuvo como **objetivo** diagnosticar la influencia de la gimnasia artística en el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el desarrollo de las mismas, con la implementación de la gimnasia y de sus diferentes divisiones en el ámbito escolar, la cual será de mucha utilidad para los niños de la Institución Educativa, lo que permitirá progresar en las actividades de Educación Física de manera que puedan desarrollar sus habilidades y destrezas mediante la aplicación de estrategias, medios, recursos y materiales lo cual ayudo a conducir de mejor manera los procesos de enseñanza aprendizaje, de este modo se favorece a la motivación de los estudiantes para que sea de su agrado las clases de Educación Física con aprendizajes significativos, así como el cuidado y el respeto al medio ambiente, y hacia los demás, al final del año lectivo. Al considerar que la institución carece de materiales necesarios y docentes especializados para la enseñanza adecuada de la Educación Física, debido a que por falta de presupuesto no se puede implementar o adquirir el material adecuado y un docente especializado en el área de la cultura física, por ende existió un descuido en la mejoría de las capacidades en los infantes, esto hace que sea evidente la necesidad de optimizar las Capacidades Físicas de los niños y niñas, mediante la gimnasia artística para que los estudiantes tengan un correcto desarrollo de las habilidades y sus destrezas, lo cual torna en imperante el mejoramiento de sus capacidades físicas a través de la gimnasia artística, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la institución. Dentro de la investigación se utilizó el **método** inductivo, deductivo y estadístico. El cual ayudo al desarrollo del proyecto. Además se recolectó la información requerida, por medio de la encuesta y esto dio como **resultado** que los niños se encontraron con toda la disponibilidad de ayudar en el desarrollo del proyecto. Con el mejoramiento de sus capacidades físicas, en los niños podrán desarrollar inter aprendizajes, haciendo de las clases verdaderos procesos de enseñanza en donde se fortaleció la unión el trabajo y el trabajo en equipo, entre estudiantes y donde el docente se convierte en eje motivador y el estudiante en la parte circunstancial, lo cual contribuye al desarrollo integral y en la formación del niño.

Palabras Claves.- Capacidades Físicas, Cultura Física, Gimnasia, Gimnasia Artística.

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Conocedor del proceso en el cambio formativo de los alumnos y del deterioro en la aplicación de algunas temáticas que afectan los procesos de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, esta **investigación** ha conllevado a descubrir a que los estudiantes tengan una deficiente coordinación motriz concatenado con un bajo desarrollo de las capacidades físicas, por lo que se considera importante la aplicación del presente proyecto encaminado al desarrollo de las capacidades físicas básicas en la gimnasia artística dentro de la enseñanza aprendizaje en los niños, lo que permitirá incrementar el desarrollo de sus capacidades como, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la resistencia y la agilidad. El **aporte** que este proyecto de investigación muestra es el beneficio que esta actividad deportiva ayudara a mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en los niños y en su formación así como en las destrezas dentro del proceso educativo. También se puede mencionar que dentro de los **beneficiarios** se encuentran la institución educativa, los padres de familia los niños conjuntamente con la comunidad, lo que ha llevado que los estudiantes se involucren indirectamente en el futbol, haciendo de este su actividad deportiva favorita, dejando a un lado las otras que ayudan y son de vital importancia en su formación y crecimiento.

Este proyecto es de gran **importancia y relevancia** ya que ayudará a mejorar las capacidades físicas mediante la gimnasia artística, además de ser muy útil.

### 4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Dentro de la investigación los beneficiarios directos son los estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de Educación General Básica así como las maestras de la institución educativa también a los beneficiarios indirectos dentro de las cuales tenemos a las personas que viven alrededor de la institución.

- Autoridades
- Padres de Familiares
- Estudiantes.

## **5.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:**

Dentro del proceso investigativo de la gimnasia artística se ha venido poniendo de lado esta importante disciplina formativa, en donde los alumnos de la institución educativa no tienen un completo desarrollo de las capacidades físicas, en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ve interrumpido.

Al inculcar a los alumnos este tipo de actividades en la institución educativa se logrará no solo mejorar las capacidades físicas sino también que puedan ocupar su tiempo libre en actividades favorables para ellos e incluso para la sociedad al mejorar y demostrar lo que son capaces de hacer, a la vez incentivar la práctica de esta disciplina deportiva, a los grados inferiores. En la institución educativa los docentes no toman esta disciplina como un medio para solucionar y mejorar las capacidades de los alumnos, la gimnasia artística en la Institución Educativa es tomada como un tema desconocido.

Al hablar de falencia de enseñanza aprendizaje en sí de la gimnasia artística se debe a la falta de docentes del área de educación física, los mismos que con preparación específica contribuyen a un correcto desarrollo y desempeño de las capacidades físicas, ya que en la institución los que imparten esta cátedra son docente de otras asignaturas que sin ninguna o poca preparación tratan de llevar a cabo el papel del profesor de educación física, al no impartir la gimnasia artística se corre el riesgo de que se disminuyan las capacidades físicas y a la vez que se pierde el realizar estas actividades cotidianas que involucren directa e indirectamente a los estudiantes, involucrando un deterioro en las articulaciones así como en los músculos, huesos trayendo una disminución en la fortaleza de las capacidades inmunológicas, a la vez que no tendrán la capacidad de realizar actividades de coordinación, ya que los

alumnos disminuirán la capacidad de mover o coordinar uno o más segmentos corporales como pie mano o mano ojo, a la vez de perder la ubicación espacial, en si se puede decir que al no enseñar esta actividad deportiva trae repercusiones en las personas y en futuras actividades que realicen.

Es por eso que es de mucha importancia realizar esta investigación y realizar la recolección de datos necesarios para ver cómo influye el desarrollo de esta actividad deportiva en el desarrollo de los niños y como ellos lo ven para practicarla día a día.

## **6.- OBJETIVOS:**

### **6.1 GENERAL**

Diagnosticar la influencia de la gimnasia artística en el desarrollo de las capacidades físicas.

### **6.2 ESPECÍFICOS**

- Fundamentar los contenidos teóricos que permitan sustentar el presente proyecto de investigación, mediante la gimnasia y las capacidades físicas
- Determinar el diseño metodológico mediante el cual se determinará la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas.
- Diagnosticar los resultados de la recolección de datos sobre la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas para su análisis, discusión y establecer conclusiones y recomendaciones.



<b>7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:</b>			
Fundamentar los contenidos teóricos que permitan sustentar el presente proyecto de investigación.	Analizar la situación actual en la que se encuentran las capacidades físicas de los alumnos.	Fundamentar la investigación	La observación Ficha de observación
Determinar el diseño metodológico mediante el cual se determinará la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas.	Indagar el diseño metodológico que se adapte a las necesidades de la investigación.	Emplear la metodología adecuada.	La encuesta El cuestionario
Diagnosticar los resultados de la recolección de datos sobre la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas para su análisis, discusión y establecer conclusiones y recomendaciones.	Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas dirigidas a los niños de la unidad educativa “María Inés Endara”	Análisis y discusión de resultados y su representación estadística lo que permitió establecer las conclusiones y recomendaciones	Presentación de datos y conclusiones en base de la investigación de campo realizada en la institución educativa.

## **8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA**

### **8.1 QUE ES LA CULTURA FÍSICA**

La cultura física más conocida como Educación Física es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera

integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas.

Según (PAREDEZ, 2014) expresa que la cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “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. Pág. 10

Para el estudiante la cultura física es una disciplina educativa que abarca un sin número de actividades con el fin de entrenar el cuerpo y la mente de quienes la practican, haciendo que se mejoren las mayoría de las capacidades físicas, no podemos olvidar que la cultura física como eje central de la educación ayudada a la interacción de las personas y de los estudiantes entre sí, rompiendo un sin número de barreras. Que en ocasiones las personas las ponemos, la cultura física es una disciplina que perfecciona el cuerpo por dentro.

## **8.2. QUE ES LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

La gimnasia artística es una disciplina que ayuda al desarrollo de las capacidades físicas, la cual requiere de mucha disciplina y concentración para realizar los ejercicios específicos.

Según (JHON, 2011) manifiesta que la gimnasia artística exige ciertas cualidades físicas como equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza, que se desarrollan progresivamente. La gimnasia artística es un deporte olímpico en el que las mujeres y los hombres compiten por separado en diferentes aparatos y en diferentes modalidades. Pág. 23

Para el investigador la gimnasia artística es una disciplina que ayuda al desarrollo motriz del niño o del deportista ya que la gimnasia artística trabaja cuatro capacidades como la flexibilidad equilibrio coordinación y fuerza. En donde se dividen los hombres y mujeres.

Las competiciones de gimnasia artística suelen tener tres modalidades:

Competición individual, general, por equipos y finales individuales por aparatos

Los aparatos en los que deben realizar los ejercicios son:

Hombres:

- Suelo
- Caballo con arcos
- Anillas
- Salto de potro
- Barras paralelas
- Barra fija

Aparatos de mujeres:

- Barras asimétricas
- Suelo
- Salto de potro
- Barra de equilibrios

### **8.3. IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA ARTISTICA**

Las jornadas laborales extenuantes, el incremento de la utilización de Internet y los videojuegos, la falta de tiempo, el desgano, la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales.

Según (Buena Vida , 2013) A medida que vamos creciendo, pareciera que la capacidad de los niños y adolescentes de dedicarle tiempo al juego y actividades de ocio va disminuyendo. Nos vamos haciendo adultos y nos sumergimos en el mundo de obligaciones y responsabilidades. Pág. 83. Desde el punto de vista físico, la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), indica que la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades.

Dentro de la gimnasia artística encontramos un sin número de benéficos que ayuda a las personas a mantener un estilo de vida sana, ayudando a fortalecer tanto los huesos así como los músculos, dentro de los beneficios de la gimnasia artística podemos encontrar que:

- Le ayuda a tener fuerza, equilibrio y ganar resistencia.
- Favorece el sueño.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Tonifica los músculos.
- Ayuda a bajar de peso.
- Su cuerpo tiene más flexibilidad.
- Sus pulmones le entran más oxígeno.
- Su mente es más saludable.

### **8.3.1. Ventajas de la gimnasia artística**

Entre las principales ventajas de la gimnasia artística se encuentran:

Aumenta la concentración: se trata de una disciplina que exige mucha concentración y estabilidad emocional.

Mayor confianza: normalmente las personas que practican gimnasia rítmica aumentan la confianza en sí mismas al ir consiguiendo sus objetivos.

Contrarresta la timidez: por lo general las personas que desarrollan esta actividad son capaces de superarse a sí mismas y vencer la timidez.

Implica disciplina: como muchos otros deportes la gimnasia rítmica implica disciplina y seriedad a la hora de llevar a cabo los ejercicios correspondientes.

Mejora la postura corporal: mejora todas aquellas malas posturas adquiridas y modifica las malas posturas por unas buenas y correctas posturas de todas las partes del cuerpo.

Lucha contra la obesidad infantil: los niños que practican este tipo de gimnasia son menos propensos a padecer obesidad que los que no la practican.

### **8.3.2. Desventajas de la gimnasia artística**

Entre las principales desventajas de la gimnasia artística se encuentran:

Lesiones: es muy común que las personas que practican gimnasia rítmica tengan lesiones de mayor o menor grado en algunas partes del cuerpo.

Demasiado sacrificio: se trata de un deporte muy sacrificado en el que para llegar a tener un buen nivel es necesario dedicarle entre 3 a 5 horas diarias.

Distracción estudios: la gran dedicación que necesita este deporte puede conllevar el abandono de los estudios siendo importante aprender a compaginar ambas tareas.

## **8.4. IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA ARTISTICA EN NIÑOS**

Inculcar este deporte a una temprana edad, trae muchos beneficios, en la salud la gimnasia ayuda a los niños a ser físicamente activos y también, a mantenerse en

forma y saludables, además enseña a los niños cómo vivir un estilo de vida saludable, y participar en el deporte a medida que crecen.

Según (Rodríguez, 2014) manifiesta que.

Los niños que participan en cualquier deporte se benefician de un estilo de vida activo ya que proporciona una oportunidad para que los jóvenes aumenten su actividad y se desarrollen socialmente y físicamente. La gimnasia es uno de los más completos programas de ejercicios disponibles para los niños, ya que incorporación de la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, el equilibrio, la coordinación, el poder y la disciplina. Ya sea que estén involucrados en gimnasia recreativa o con un escuadrón de competencia, las habilidades aprendidas en la gimnasia puede beneficiar el desarrollo general del niño. Pág. 104

Para el investigador el participar en la gimnasia puede ayudar a los niños a dormir mejor, y equiparlos con las habilidades para manejar mejor los desafíos físicos y emocionales que la vida la gimnasia da a los niños además da la oportunidad de aprender acerca de las habilidades sociales como escuchar, seguir instrucciones, tomar turnos, pasar en silencio, y respetar a los demás, además de ayudar al fortalecimiento de las defensas. Por otro lado la gimnasia requiere el compromiso y la concentración. La estructura de clases de gimnasia enseña a los niños cómo el trabajo duro y la dedicación vale la pena. Las normas y los códigos de conducta en la gimnasia ayudan a que los niños aprendan la importancia de las normas de seguridad y, enseña respeto hacia los demás. También ayuda a los niños a desarrollar una serie de habilidades motoras y de coordinación y ayuda a desarrollar un buen sentido de la conciencia corporal. Los gimnastas son reconocidos por su excelente relación resistencia-peso. La participación en la gimnasia a una edad temprana puede ayudar a construir los cimientos de buena fuerza muscular, resistencia y potencia. Los gimnastas se hacen más fuertes a través de la formación regular que ayuda en el desarrollo de los músculos delgados, tonificar los músculos, mejor equilibrio y una mejor postura y así evitar problemas en edades superiores.

## **8.5. TIPOS DE GIMNASIA**

Según (Espinoza, 2015) manifiesta que.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan varias secuencias de movimientos para ejercitar el cuerpo, ayudando a que el cuerpo tome condición física, ganando fuerza, agilidad y flexibilidad. Aunque el término gimnasia se aplicó primero a los diversos ejercicios que realizaban los atletas griegos, (ejercicios como la carrera, la lucha, el lanzamiento de disco, y el de jabalina, entre otros), en la actualidad se le denomina como gimnasia a un tipo de deporte en el que se realizan series de ejercicios rítmicos que integran a todo el cuerpo, y se pueden realizar solos o mediante el uso de diversos aparatos o herramientas (pelotas, aros, mazas, cintas o listones. Pág. 46

Para el investigador |en la actualidad los deportes gimnásticos son practicados tanto para el mantenimiento de la salud física como para realizar torneos. Se realizan diversos ejercicios gimnásticos de bajo impacto, para la rehabilitación de pacientes con lesiones físicas y/o cerebrales, así como para el mantenimiento general de la salud, es el caso de la gimnasia sueca en donde se realizan ejercicios tendientes al mejoramiento físico de personas de diversas edades, y de pacientes convalecientes, así como su uso en instituciones educativas como parte de la educación física pedagógica.

### **8.5.1. CLASIFICACIONES**

#### **8.5.1.1. Gimnasia Artística**

La gimnasia artística es aquella en la que por medio de movimientos del cuerpo, empleando tanto la cabeza, brazos y piernas se trata de realizar diversas formas coreográficas, usando el cuerpo como un medio de expresión al ritmo de música, pudiendo realizarse con diversos aparatos. Suele realizarse de forma individual

dividiéndose en categorías femenina y masculina, pero también puede realizarse con un acompañante.

#### **8.5.1.2. Gimnasia Aeróbica**

#### **8.5.1.3. Gimnasia Rítmica**

#### **8.5.1.4. Gimnasia Acrobática**

#### **8.5.1.5. Gimnasia en Trampolín**

#### **8.5.1.6. Gimnasia General**

#### **8.5.1.7. Gimnasia con Aparatos**

#### **8.5.1.8. Gimnasia sin Aparatos**

#### **8.5.1.9 Gimnasia Deportiva o de Competencia**

#### **8.5.1.10. Gimnasia Terapéutica**

### **8.6. CAPACIDADES FÍSICAS**

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

Según (Leopoldo, 2008) manifiesta que

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad



de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Pág. 65

Para el investigador las capacidades físicas son aquellas que poseen las personas y que son de mucha importancia trabajarlas o mantenerlas en adecuada forma y estas son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Movilidad. Estas son la base de cualquier actividad o disciplina deportiva, son las que logran determinar la condición física del ser humano, por así decirlo es un deportista promedio con la capacidad de realizar cualquier disciplina deportiva que le guste.

### **8.6.1. Fuerza, Movilidad**

Según (Harre-Grosser-Brüggeman, 2009) expresan que:

La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica), la velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. La nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad. Y la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad, lo que determina que la elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad. Pág. 90.

Para el investigador la fuerza, la velocidad y la movilidad son condiciones previas y elementales para la ejecución de un sin número de movimientos, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como la resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se

retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

Además la elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución. La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Además existen dos tipos de expresiones que existen dos tipos de movilidad como lo son la activa y la pasiva. La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda de su compañero, aparato, o su propio cuerpo. Y la activa es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Según (Harry Luckman, 2007) expresa que. Existen dos tipos de capacidades que son parte importante del deportista por ende del ser humano que son las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Pág. 15. Dentro de las capacidades condicionales encontramos: a la fuerza, resistencia, velocidad, estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria. Y que dentro de las capacidades coordinativas se encuentran, la flexibilidad, el equilibrio, la agilidad y la movilidad, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él. Su

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

## **8.7. COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD**

### **8.7.1. Coordinación**

La coordinación es la capacidad o cualidad que tiene el ser humano y que permite utilizar el sistema nervioso y muscular junto con la parte motriz, sin que el uno interfiera con el otro para poder realizar actividades fundamentales.

Según (EDUCACION FISICA PLUS, 2016) expresa que:

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte. Pág. 45.

Para el investigador todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento así como en la clase, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

### **8.7.2. Flexibilidad**

Se dice que la flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible, la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Según (Educación Física Plus, 2012) expresa que:

La flexibilidad física es una capacidad muy beneficiosa para el dominio del propio cuerpo y de sus movimientos, que permitirá un rendimiento físico mayor así como la posibilidad de evitar lesiones, desgarros o contracturas musculares no deseados. La capacidad de la flexibilidad viene determinada por dos variables:

La elasticidad muscular, que es la capacidad de estirar los músculos y volver a la posición original.

La movilidad articular, de los ligamentos y los tendones, capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.

Para el estudiante investigador la flexibilidad ayuda de manera beneficiosa a todo el cuerpo y a sus movimientos, la flexibilidad se va perdiendo con el pasar de los años desde la infancia hasta la senectud de las personas limitando los movimientos. Sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras. Incluso, dentro de una misma articulación, la flexibilidad es específica para cada acción que puede realizarse con ella. Por ejemplo, una buena flexibilidad para hacer una flexión del tronco hacia adelante no implica buena flexibilidad para hacer una flexión lateral de tronco, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de la cadera. El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular.

## **9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

¿Cómo fundamentar los contenidos teóricos que permitan sustentar el presente proyecto de investigación, mediante la gimnasia y las capacidades físicas?

¿De qué manera se puede determinar el diseño metodológico mediante el cual se determinará la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas?

¿De qué manera se puede diagnosticar los resultados de la recolección de datos sobre la influencia de la gimnasia artística en las capacidades físicas para su análisis, discusión y establecer conclusiones y recomendaciones?

## **10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL:**

### **CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA**

El presente trabajo investigativo está orientado por uno de los paradigmas de la actualidad. La investigación se basa en el enfoque cuantitativo.

Es cuantitativa, debido a que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística, se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación. La objetividad es la única forma de alcanzar el conocimiento, por lo que utiliza la medición exhaustiva y controlada, intentando buscar la certeza del mismo, ya que asume una realidad estable.

De esta manera se cuenta con una perspectiva desde dentro, poniendo énfasis en el proceso y asume una realidad dinámica de la situación de quienes están involucrados en la unidad educativa María Inés Endara

## **MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

En la modalidad de la investigación se hace uso de: la investigación bibliográfica y la investigación de campo.

### **Documental - Bibliográfica**

A través del presente trabajo de investigación se realiza una profunda revisión bibliográfica, documental y web; ya que, esto permitirá revisar, analizar, sintetizar, ampliar y profundizar información histórica o comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a las estrategias metodológicas y su incidencia en el mejoramiento de las capacidades físicas a través de la gimnasia artística.

Se ha recurrido a una serie de fuentes primarias: documentos institucionales, conceptualizaciones; y, fuentes secundarias: libros, revistas, periódicos y más publicaciones.

## **TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

### **Exploratoria no experimental**

Se describe las características y particularidades de la realidad planteada. Las soluciones que se plantean, serán debidas a las causas que surgen del problema, y presentar los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

Se aplica este tipo de investigación, ya que aporta a conocer más sobre las características y los beneficios de la Cultura deportiva y como aportará a los

estudiantes de la unidad educativa “María Inés Endara”, en donde se aplicarán encuestas a los estudiantes.

### **Descriptiva**

Permite que la investigación haga predicciones rudimentarias pero de medición precisa, especialmente cuando se trata de estudios de interés social, como la presente.

Además, aporta a clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios para caracterizar una comunidad. Es decir, permite el desarrollo de una descripción clara y precisa de la situación actual de la realidad como se encuentra el hecho o problema.

### **POBLACIÓN**

#### **Población**

LEVIN & RUBIN (2006). “Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”.

La población a ser investigada, son los niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara” del quinto, sexto y séptimo año de educación general básica, al ser un población pequeña se trabajó con el total de la población.

Tabla 1 Población y muestra

<b>MUESTRA</b>	<b>f</b>
Quinto	16

Sexto	26
Séptimo	20
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>

Elaborado por: David Sinchiguano

## MÉTODOS

### Método Inductivo

Método que utiliza un procedimiento mediante el cual parte de hechos singulares a proposiciones generales, su presencia recae en la elaboración del segundo capítulo, pues, es donde de hechos particulares como la recaudación de datos ayuda a tener un resultado general con el análisis e interpretación de datos, dando como resultado conclusiones y recomendaciones, propuestos en el segundo capítulo.

### Método Deductivo

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

### Método Estadístico

Este método se encarga del análisis cuantitativos de la investigación especialmente este tipo de metodología estará presente en la elaboración del segundo capítulo donde la presencia de números y tratamiento de los mismos se hace indispensable para la elaboración de análisis e interpretación de resultados obtenidos de la tabulación de las encuestas realizadas los estudiantes.



## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **Técnica**

#### **La Encuesta.-**

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicara a los los estudiantes de la unidad educativa María Inés Endara.

### **Instrumento**

#### **El cuestionario.-**

Es un instrumento para la evaluación constituido por varias preguntas estructuradas y coherentes, que buscan obtener información sobre un tema específico, este instrumento se la aplicara a los los estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de educación general básica de la unidad educativa María Inés Endara.

## 11. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIA INES ENDARA CEVALLOS

### 1 ¿Usted recibe clases de Cultura Física en la institución?

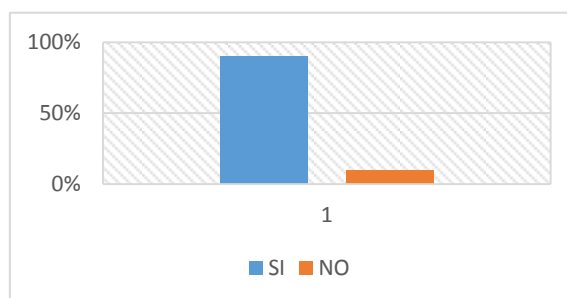
**TABLA N°2 Recibe clases de Cultura Física**

Alternativas	F	%
SI	56	90%
NO	6	10%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”.

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**Grafico N° 1 Recibe clases de Cultura Física**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”.

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANALISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número uno, del total de la población encuestada, 62 niños y niñas de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” que representan al 90% responde que (SI) reciben clases de cultura física, mientras que 6 personas que representan el 10% responden que (NO).

Por tal razón se deduce que los niñas y niños de 5° 6° 7° de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” en un alto porcentaje SI reciben regularmente clases de Cultura Física, la otra mitad respondió conforme a su regular asistencia a clases.

## 2 ¿Conoce usted lo que es la Gimnasia Artística?

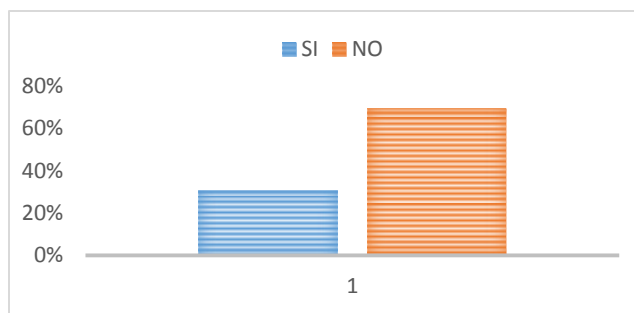
**Tabla N° 3 conoce que es la gimnasia artística**

Alternativas	F	%
SI	19	31%
NO	43	69%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”.

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**Grafico N° 2 conoce que es la gimnasia artística**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”.

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta dos, del total de la población objeto de estudio, 43 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” encuestadas que representa el 69% indican que (NO) conocen lo que es la gimnasia artística, mientras que 19 encuestadas que representan el 31% indican que (SI).

Por lo que se puede concluir que la mayor parte de niños y niñas de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” no tienen conocimiento sobre lo que es la gimnasia artística, por lo que resolver este tema, se dio por medio de recursos necesarios o materiales de apoyo adecuados.

### 3. ¿Su profesor ha impartido clases de Gimnasia Artística en las horas clase?

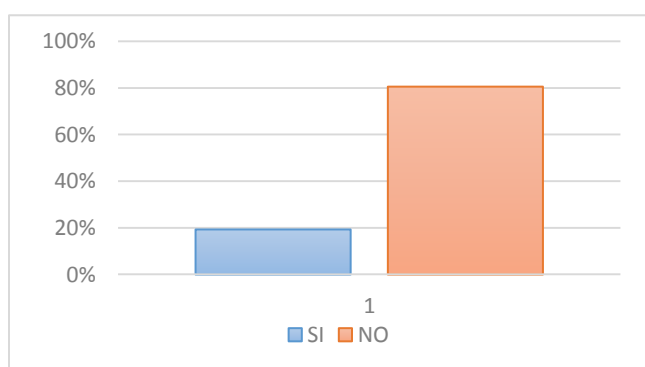
**TABLA N°4 su profesor imparte clases de gimnasia artística**

Alternativas	F	Porcentaje
SI	12	19%
NO	50	81%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 3 su profesor imparte clases de gimnasia artística**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”.

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número tres, del total de la población encuestada de 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 12 de ellas que representa el 19% respondieron que (SI) reciben clases de gimnasia artística mientras que 50 niños y niñas que representa el 81% manifestaron que (NO).

Por lo que se puede concluir que la mayor cantidad de alumnos encuestados entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” expresan que el docente no imparte la gimnasia artística en las horas clases, haciendo de la gimnasia artística parte del pensum de estudio de la institución, junto con la adquisición de materiales necesarios.

#### 4.- ¿Conoce que capacidades se desarrollan en la gimnasia artística?

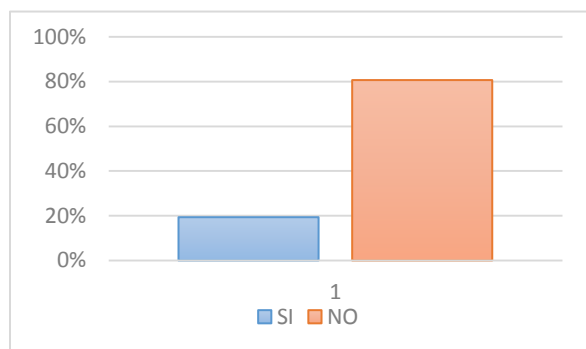
**TABLA N°5 conoce que capacidades se desarrollan en la gimnasia artística**

Alternativas	F	%
SI	5	8%
NO	57	92%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 4 conoce que capacidades se desarrolla en la gimnasia artística**



**Fuente:** niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número cuatro, del total de la población objeto de estudio en un número de 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 5 niños y niñas encuestadas que representa el 8% respondieron que (SI) conocen que capacidades se desarrollan con la gimnasia artística, mientras que 57 alumnos encuestadas que representan el 92% manifiesta que (NO).

Por lo que la mayoría de niños y niñas 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” determinan que no conocen, que capacidades se desarrolla con la gimnasia artística, ayudando a mejorar el conocimiento en los niños sobre lo importante de estas capacidades.

## 5.- ¿Sabe usted que es la coordinación?

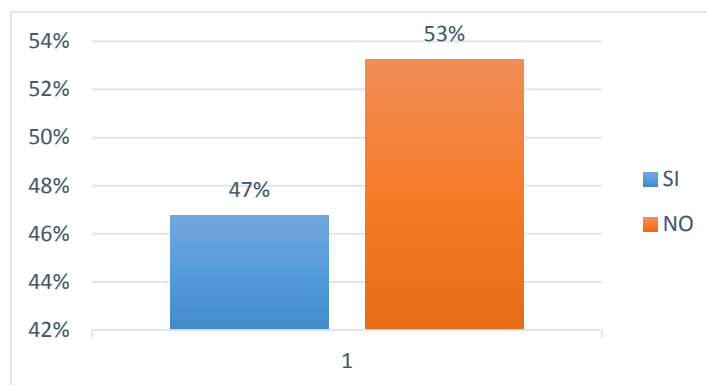
**TABLA N° 6 sabe que es la coordinación**

Alternativas	F	%
SI	29	47%
NO	33	53%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 5 sabe que es la coordinación**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número cinco, de la población encuestada son 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 29 de ellas que representa el 47% respondieron que (SI) conocen lo que es la coordinación, mientras que 33 encuestados que representa el 53% indica que (NO).

Por tal motivo la mayoría de estudiantes de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara” determinaron que desconocen de lo que es la coordinación lo cual se resolverá trabajando en ejercicios relacionados, a mejorar esta capacidad física importante .

## 6.- ¿Conoce lo que es la fuerza?

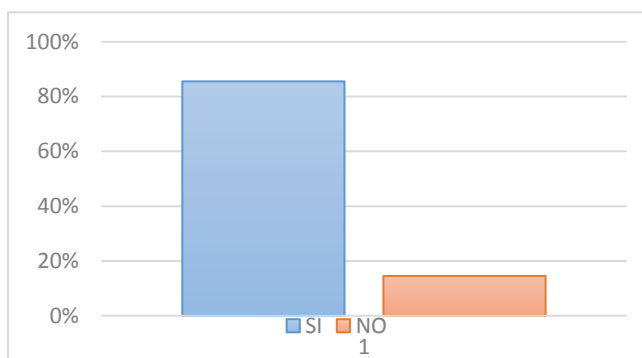
**TABLA N°7 conoce que es la fuerza**

Alternativas	F	%
SI	53	85%
NO	9	15%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 6 conoce que es la fuerza**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Con respecto a la pregunta seis, de la población encuestada de 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 53 de ellas que representa el 85% manifiesta que (SI) conoce lo que es la fuerza, mientras que 9 encuestados representada por el 15% expresa que (NO).

Por tal motivo la mayoría de estudiantes de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, afirmaron tener conocimiento sobre lo que tiene que ver con referencia a la fuerza, trabajando de manera consiente en este tipo de capacidad.

## 7.- ¿Le gustaría que la Gimnasia Artística sea aplicada en las clases de Cultura Física?

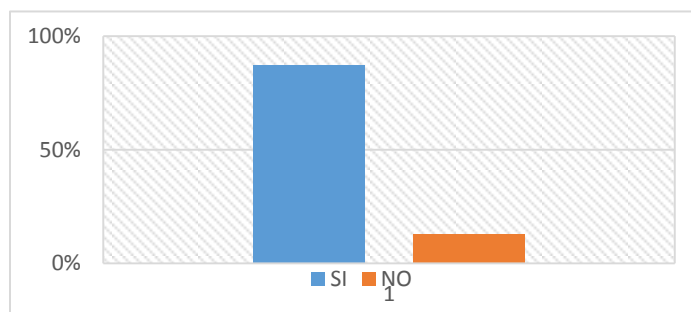
**TABLA N°8 le gusta que la gimnasia artística se impartida en las clases**

Alternativas	F	%
SI	54	87%
NO	8	13%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 7 le gustaría que la gimnasia artística sea impartida en las clases**



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número siete, de la población encuestada 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 54 de las mismas que representa el 87% indican que si les gustaría que la gimnasia artística se impartida en las clases de cultura física mientras que 8 encuestados que representa el 13% expresaron que (NO).

Por lo cual la mayoría de estudiantes de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, expresaron que no les gusta esta disciplina, por el miedo a sufrir algún tipo de trauma al no tener conocimiento sobre los ejercicios que se pueda realizar siendo inclusivo con ellos y trabajando de manera equitativa.



## 8.- ¿Cree usted que la gimnasia artística mejora las capacidades físicas?

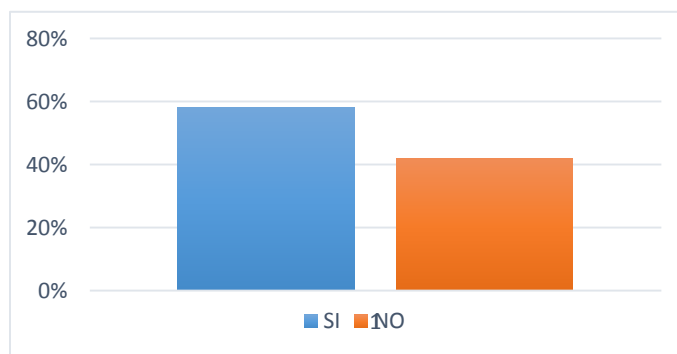
**TABLA N°9** cree usted que la gimnasia artística mejora las capacidades físicas

Alternativas	F	%
SI	36	58%
NO	26	42%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

**GRÁFICO N° 8** cree usted que la gimnasia artística mejora las capacidades físicas.



**Fuente:** Niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara”

**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a la pregunta número ocho, de la población encuestada 62 niños y niñas entre 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, 36 encuestados que representan el 58% manifestaron que (SI) creen que la gimnasia artística mejorara en el rendimiento educativo y comportamental, mientras que 26 niños y niñas que representa al 42% expresaron que (NO).

Por lo que la mayoría de estudiantes de 5° 6° 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”, creen que les será de mucha ayuda la gimnasia artística, ayudado a mejorar las capacidades físicas.

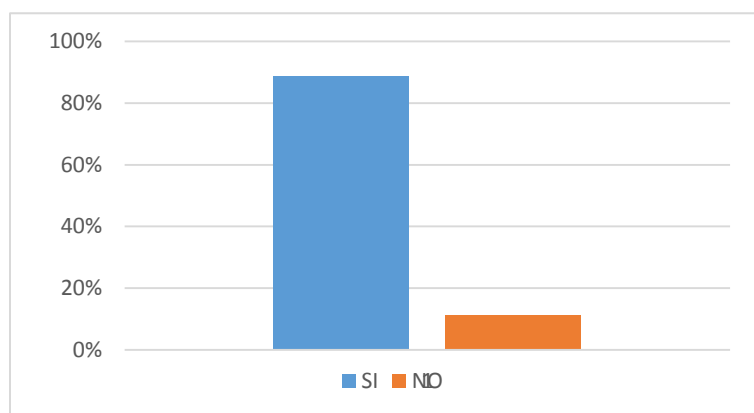
## 9.- ¿Apoyaría usted en el desarrollo del proyecto sobre la gimnasia artística?

**Tabla N° 10** apoyaría en el desarrollo de este proyecto

Alternativas	F	%
SI	55	89%
NO	7	11%
TOTAL	62	100%

**Fuente:** Niños y niñas de 5° 6° y 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”.  
**Elaborado por:** David Sinchiguano

**Grafico N° 9** apoyaría en el desarrollo de este proyecto



**Fuente:** Niños y niñas de 5° 6° y 7° año de EGB de la unidad educativa “María Inés Endara”.  
**Elaborado por:** David Sinchiguano

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del total de población encuestada expresa que a pesar de recibir clases de cultura física y desconocer lo que es al gimnasia artística, se ven interesados en mejorar las capacidades físicas a través de la misma, que se impartirá en las horas de clase, mejorando así la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, además se expresan que ayudarían al desarrollo del proyecto y mejorar estas capacidades en los niños ya que están en una edad en la cual se debe fortalecer dichas capacidades. Siendo el 89% del total de la población que aporta al desarrollo del proyecto y el 11% manifestando que no apoyarían al proyecto.

## **12. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS):**

Se tendrá en cuenta la protección y mejoramiento del entorno natural de la unidad educativa “María Inés Endara”, el aprovechamiento y mejoramiento del mejoramiento de las Capacidades Físicas a través de la Gimnasia Artística, siempre se respetarán las normas medio ambientales que para tales fines están dispuestas, y se aprovecharán los lugares y zonas donde se permita un mayor espacio para el desarrollo de las actividades que serán programadas, y que no afecten el entorno y los recursos ambientales de la zona.

Se trabajara en la formación de una cultura en el cuidado ambiental en los niños y niñas que favorezca su entorno natural de la unidad educativa “María Inés Endara” y que contribuyan al cuidado y mejoramiento del medio ambiente.

En el aspecto técnico es decir la parte lúdica trata de un importante conjunto de contenidos de Educación Física en la Educación General Básica.

En el aspecto económico cabe recalcar que la institución no consta con un presupuesto necesario para cubrir con el docente encargado del área de Cultura Física, dejando en el descuido el mejoramiento de las capacidades físicas a través de la gimnasia artística. Y al no contar con materiales adecuados los y las alumnas no fortalecen sus capacidades que son de mucha importancia en su temprana edad.

### 13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO:

Resultados/Actividades	Primer año			
	1er trimestre	2do trimestre	3er trimestre	4to trimestre
Formación del equipo de investigación				
Internet	20			
Difusión del proyecto				
Impresiones y alquiler de proyector	70	70	50	50
Transporte, alimentación	60	60	60	20
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>110</b>	<b>70</b>

### 14. CONCLUSIONES

**Con la presente investigación se puede concluir que:**

- Refiriéndose a los resultados encontrados, se expone los beneficios que muestra el presente proyecto para el mejoramiento de las capacidades físicas, a través de la gimnasia artística facilitando un mejor desarrollo en el estudiante.
- Se puede concluir que la mayor cantidad de niños y niñas están dispuestas a mejorar sus capacidades físicas, mediante el desarrollo de la gimnasia artística, siendo de mucha ayuda para el crecimiento de los mismos estudiantes.
- Los niños y niñas de la unidad educativa muestran su predisposición de colaborar con el proyecto de las capacidades físicas mediante la gimnasia y

sus diferentes divisiones, manifestando que les gustara conocer este tipo de disciplina deportiva. Sin olvidar a las niños que no les gusta esta actividad, y trabajar de manera incluyente con todos en general.

## **RECOMENDACIONES**

Las principales recomendaciones con el desarrollo de la investigación son:

- Considerar relevante el mejoramiento de las capacidades físicas mediante la enseñanza de la gimnasia artística, con lo que se pueda rescatar los más altos valores que posee en orden al mejoramiento del individuo como ser que forma parte de la sociedad.
- Combinar estrategias como métodos en las aptitudes físicas e intelectuales a fin de lograr el desenvolvimiento armónico del ser. Los valores que se derivan de Cultura Física se han estimado en lograr el orden de la disciplina, la adquisición de confianza en sí mismo, la perseverancia, el sentido social y el sentido de lucha por la vida.
- Aprovechar la disposición que tienen los niños y niñas de la unidad educativa “María Inés Endara” para llevar a cabo el presente proyecto sobre el mejoramiento de las capacidades físicas a través de la gimnasia artística.

## 15. BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía

- Acosta, L. (2004). *La Recreación: una estrategia para el aprendizaje*. Santiago: Kinesis.
- Aguilar, L. (2000). *La Recreación como perfil profesional*. México: Capeluz.
- Buena Vida . (17 de Octubre de 2013). *WWW.CLARIN.COM*. Obtenido de GIMNASIA MAS ALLA DEL FISICO: [http://www.clarin.com/buena-vida/fitness/beneficios-gimnasia-alla-fisico\\_0\\_1012699172.html](http://www.clarin.com/buena-vida/fitness/beneficios-gimnasia-alla-fisico_0_1012699172.html)
- Cagigal, J. (2000). *Deporte Recreativo*. Paris: Seudos.
- Cultura, M. d. (1992). *Didáctica y Metodología de las unidades*. Quito: MEC.
- Delval, J. L. (2010). *Educación Física Deporte y Recreación*. Barcelona : Paidós.
- Educacion Fisica Plus. (08 de noviembre de 2012). *educacion fisica plus*. Obtenido de wordpress: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>
- EDUCACION FISICA PLUS. (29 de octubre de 2016). *COORDINACION*. Obtenido de EDUCACION FISICA PLUS: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-coordinacion/>
- Escartí, A. (1994). *La motivación en el Deporte*. Valencia : Albatros.
- Espinoza, P. (14 de Julio de 2015). *10tipos.com*. Obtenido de tipos de gimnasia: <http://10tipos.com/tipos-de-gimnasia/>
- FIG. (12 de ABRIL de 2013). *FIG*. Obtenido de GOOGLE: <http://gymnastikos.com/gimnasia-artistica-y-sus-origenes-historia/>
- fitnes. (2 de Octubre de 2013). *portal fitnes*. Obtenido de google: [http://www.portalfitness.com/1177\\_clasificacion-de-la-fuerza.aspx](http://www.portalfitness.com/1177_clasificacion-de-la-fuerza.aspx)
- Harre-Grosser-Brüggeman. (2009). capacidades físicas. En c. e. aleman, *las capacidades físicas de las personas* (pág. 90). buenos aires: asuncion.
- Harry Luckman. (2007). el deporte y sus capacidades físicas. *medicina deportiva y fisiologia del deporte*, 15.

- Jairo. (20 de Abril de 2013). *es.cribd.com*. Obtenido de scribd.com:  
<https://es.scribd.com/doc/131028706/Historia-de-La-Gimnasia-en-El-Mundo>
- Jhon. (2009 de Octubre de 2009). *blogcindario*. Obtenido de olimpicgym:  
<http://olimpicgym.blogcindario.com/2009/10/00004-historia-de-la-gimnasia.html>
- JHON, R. (2011). HISTORIA DE LA GIMNASIA EN LA ACTUALIDAD. En C. BENETI, *HISTORIA DE LA GIMNASIA EN LA ACTUALIDAD* (pág. 23). BUENOS AIRES: BUENOS LIBROS.
- Leiva, F. (2003). *La didáctica general para una educación comprometida con el cambio social*. Quito: Tipoffset.
- Leopoldo, V. (9 de Septiembre de 2008). *deportivasfesaragoza*. Obtenido de wodpress.com:  
<https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- Luis, E. (8 de diciembre de 2015). *gymnastikos*. Obtenido de google:  
<http://gymnastikos.com/gimnasia-artistica-y-sus-origenes-historia/>
- Luis, P. (2010). *Estrategias Metodológicas y Evaluativas*. Barcelona: Paidotribo.
- Nérici, I. (1985). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires: Kapelusz.
- PAREDEZ, E. (20 de MARZO de 2014). *ECURED.CU*. Obtenido de ECURED.CU:  
[https://www.ecured.cu/Cultura\\_F%C3%ADsica](https://www.ecured.cu/Cultura_F%C3%ADsica)
- Rodrigo, M. (14 de Noviembre de 2016). *trabajo corporal*. Obtenido de mazulagia.com:  
[http://www.mazulagia.com/articulos/trabajo\\_corporal\\_integral\\_gimnasia\\_propioceptiva.htm](http://www.mazulagia.com/articulos/trabajo_corporal_integral_gimnasia_propioceptiva.htm)
- Rodriguez. (14 de Abril de 2014). *blog zona deportiva*. Obtenido de deo.edu.co:  
<http://www.utadeo.edu.co/es/blog/blog-zona-deportiva/56631/la-importancia-de-la-gimnasia-en-los-ninos>
- Sánchez, B. (2003). *Evaluación en la Educación Física y el deporte*. Valparaiso: Ediciones Universitarias Universidad Católica.
- Sánchez, F. (2003). *Didáctica de la educación física para primaria*. Madrid: Pearson Educación.
- Terán, B. (2003). *Adaptaciones curriculares en atención a la diversidad*. Quito.
- Zint, Fritz. (2010). capacidades físicas. En c. e. aleman, *capacidades físicas* (pág. 46). argentina: buenos aires.

## 16. ANEXOS

### ANEXO 1

#### DATOS PERSONALES:

**NOMBRES:** CESAR DAVID  
**APELLIDOS:** SINCHIGUANO PANCHI  
**CÉDULA DE IDENTIDAD:** 050342589-4  
**FECHA DE NACIMIENTO:** 10 DE FEBRERO DE 1991  
**ESTADO CIVIL:** SOLTERO  
**NACIONALIDAD:** ECUATORIANA  
**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** SAN SILVESTRE SAN  
**TELEFONO:** 0998041192  
**E-MAIL:** CESAR-RSSINCHIGUANOP@HOTMAIL.COM

#### ESTUDIOS REALIZADOS:

**ESTUDIOS PRIMARIOS:** ESCUELA FISCAL "ISIDRO AYORA"  
**ESTUDIOS SECUNDARIOS:** COLEGIO "VICENTE LEÓN"  
**ESTUDIOS SUPERIORES:** UNIVERSIDAD TECNICA DE  
COTOPAXI

**TÍTULOS OBTENIDOS:** BACHILLER CIENCIAS SOCIALES

#### REFERENCIAS PERSONALES:





# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

### CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION CULTURA FISICA

Encuesta dirigida a los niños y niñas de 5° 6° 7° grado de EGB de la escuela “María Inés Endara Cevallos”. El presente instructivo tiene como propósito obtener información acerca de la Gimnasia y las Capacidades Físicas.

**OBJETIVO:** Diagnosticar la carencia que tiene la escuela a través de la encuesta sobre la necesidad de conocer sobre de la Gimnasia y las Capacidades Físicas.

La validez de la presente investigación dependerá de la objetividad de la sinceridad en las respuestas.

**INSTRUCCIONES:** A continuación se presenta una serie de dos ítems que serán seleccionados en cada enunciado marque con una X una sola alternativa dentro de la casilla correspondiente.

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Usted recibe clases de Cultura Física en la institución		
2	Conoce usted lo que es la Gimnasia Artística		
3	Su profesor ha impartido clases de Gimnasia Artística en las horas clase.		
4	Conoce que capacidades se desarrollan en la gimnasia artística		
5	Sabe usted lo que es la Coordinación.		
6	Conoce lo que es la Fuerza.		
7	Le gustaría que la Gimnasia Artística sea aplicada en las clases de Cultura Física.		
8	Cree usted que la gimnasia artística mejora las capacidades físicas		
9	Apoyaría usted en el desarrollo del proyecto sobre la gimnasia artística.		
<b>Nombre del validador</b>			

<b>Cargo que desempeña</b>	
<b>Años de servicio en la institución</b>	
<b>Fecha</b>	