



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA REPUBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física.

Autores:

Borja Padilla Pablo Gustavo

Vargas Ortiz César Humberto

Director:

Lic. MsC. Segundo Paucaríma

Latacunga – Ecuador

Febrero 2012

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010**”, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Borja Padilla Pablo Gustavo

CI: 0401407150

Vargas Ortiz César Humberto

CI: 0501889729

AVAL DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”**,

Pablo Gustavo Borja Padilla y César Humberto Vargas Ortiz, egresados 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 Grado, que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, 23 de Febrero de 2012

El Director

Lcd. MSc.Segundo Paucarima

CI: 050110732-0

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 los postulantes Pablo Gustavo Borja Padilla y César Humberto Vargas Ortiz, con el título de tesis: **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”**, han 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.

Latacunga, 23 de Febrero de 2012

Para constancia firman:

Lcdo. Antonio Páez

PRESIDENTE

Lcdo. Alex Montes.

MIEMBRO

Lic. José Bravo MSc.

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, por habernos dado el maravilloso don de la vida, habernos concedido salud y fortaleza para lograr nuestros objetivos.

A nuestro director de tesis, Lic. Segundo Paucarima, que con su ayuda desinteresada nos facilitó la realización de nuestras metas.

A las niñas y docentes de la Escuela "República de Colombia" por el apoyo brindado para la ejecución de este trabajo en especial al Lic. Wilman Chasi Rector de la institución quien nos abrió sus puertas para hacer realidad este proyecto.

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo de tesis a la persona más especial que ha estado a mi lado toda la vida, aquella que ha sido mi soporte, mi inspiración y mi aliento a mi MADRE Mariana Ortiz por ser la que incansablemente me ha apoyado en todo lo que he decidido en mi vida.

También quiero dedicar este trabajo a mis dos angelitos Samantha y Juan Diego a mis hijos que son el motor de mi vida por los que lucho día a día.

Con mucho amor a mi esposa Belén, que desde que llegó a mi vida ha sido mi apoyo y soporte.

DEDICATORIA

Con especial cariño y respeto dedico este trabajo de tesis a mis Padres que con su dedicación y esfuerzo me apoyaron siempre.

A mi esposa María José y a mi hija Paulette quienes llenan de luz mi día a día y siempre han estado presentes en este proceso y han sabido darme el apoyo necesario para no desfallecer en este caminar.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA REPUBLICA DE COLOMBIA DEL CANTON SAQUISILI DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010.”

Autores:

Borja Padilla Pablo Gustavo

Vargas Ortiz César Humberto

RESUMEN

El presente tiene como propósito formular un Programa de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, que mejoran las habilidades motrices en las niñas de primer año de básica de la Escuela “República de Colombia” del Cantón Saquisilí, la misma que en su contenido investigativo está estructurado en base a la utilización de métodos y técnicas para que sea utilizado no solo en dicha escuela.

Los objetivos que orientan esta investigación fueron: Realizar un diagnóstico sobre cómo se impartía las clases de gimnasia rítmica en esta institución educativa, verificando que existen falencias y falta de conocimientos por parte de los maestros, para esto surge la implementación de un programa de gimnasia rítmica con implementos sencillos y su incidencia en los niños y niñas, permitiendo formar individuos integrales cuyas características y objetivos de estudio son determinantes de un proyecto factible. El universo o población de estudio estuvo constituido por los docentes, estudiantes y padres de familia de la Escuela “República de Colombia” del primer año de básica. De los cuales se obtuvo información mediante encuestas. Estos resultados obtenidos determinan que los docentes no conocen los implementos a utilizar ni emplean una planificación basada en la aplicación de métodos, técnicas y estrategias para la enseñanza de la Gimnasia rítmica con implementos sencillos conllevando a una descoordinación motriz, con toda esta información y argumentos condujeron al diseño de un programa de gimnasia rítmica, la cual ayudará a mejorar la motricidad fina en las niñas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

SUBJECT: "DESIGN OF A RHYTHMIC GYMNASTICS EQUIPMENT WITH EASY TO IMPROVE DRIVING SKILLS IN THE FIRST YEAR GIRLS BASIC EDUCATION SCHOOL OF THE REPUBLIC OF COLOMBIA CANTON SAQUISILÍ COTOPAXI THE PROVINCE OF THE SCHOOL YEAR 2009-2010."

Authors:

Borja Padilla Pablo Gustavo

Vargas Ortiz César Humberto

ABSTRACT

This is intended to formulate a Gymnastics Program with simple tools that improve motor skills in girls freshman Basic School "Republic of Colombia" Saquisilí Canton, the same as in research content is structured based on the use of methods and techniques to be used not only in the school.

The objectives guiding this research were to: Conduct an assessment of how taught gymnastics classes in this school, verifying that there are shortcomings and lack of knowledge by teachers, for this comes the implementation of a rhythmic gymnastics program with simple tools and their impact on children, allowing comprehensive training individuals whose characteristics and objectives of study are determining a feasible project. The universe or study population consisted of teachers, students and parents of the School "Republic of Colombia" the first year of elementary. Which information was obtained through surveys. These results determine that teachers do not know the tools to use or employ a planning application based on the methods, techniques and strategies for teaching rhythmic gymnastics with simple tools leading to a motor discoordination, with all this information and arguments led the design of a gymnastics program, which will help improve fine motor skills in girls.

ÍNDICE

CONTENIDOS

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del Director de Tesis.....	iii
Aprobación del Tribunal de Grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Índice de Contenidos	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	xv

CAPITULO I MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

CONTENIDO

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	1
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALE.....	4
1.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO – CIENTÍFICA.....	5
1.3.1 PSICOMOTRICIDAD	5
1.3.1.1 LA PRÁCTICA PSICOMOTRIZ.....	8
1.3.1.2 OBJETIVOS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	8

1.3.2	METODOLOGÍA DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	9
1.3.3	EL MOVIMIENTO Y LA INTELIGENCIA DESDE LA ÓPTICA CONSTRUCTIVISTA.....	12
1.3.4	ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DE J.PIAGET	12
1.3.5	WALLON Y SU TEORÍA SOBRE EL TONO.....	13
1.3.6	Perspectiva de Ajuriaguerra en cuanto a la psicomotricidad:	13
1.3.7	ACTIVIDADES PSICOMOTRICES DE 4 A 6 AÑOS	13
1.3.8	ACTIVIDAD DE PSICOMOTRICIDAD	15
1.3.9	ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	15
1.3.10	ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD.....	16
1.4	MOTRICIDAD	18
1.4.1	INTRODUCCIÓN	19
1.4.2	PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE MOTOR	19
1.4.3	PRINCIPIO DEL EJERCICIO	20
1.4.4	PRINCIPIO DE REFUERZO	20
1.4.5	PRINCIPIO DE RETENCIÓN	21
1.4.6	PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA	22
1.4.7	TAREAS MOTRICES	23
1.4.8	LA MOTRICIDAD SE HACE MÁS COMPLEJA	24
1.4.9	DESARROLLO PERCEPTIVO-MOTOR	25
1.4.10	PARA LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ES INDISPENSABLE EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES (QUE SON 7).....	27
1.4.11	LA MOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR.....	29
1.4.12	EL DESARROLLO MOTRIZ.....	30
1.4.13	CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTRICES	31
1.4.13.2	Capacidades coordinativas.....	32
1.4.14	CARACTERÍSTICAS MOTRICES:.....	33
1.5	LA MOTRICIDAD FINA	34
1.5.1	ESTIMULACIÓN DE LA MOTRICIDAD FINA EN NIÑOS.....	35
1.6	MOTRICIDAD GRUESA	36
1.7	GIMNASIA.....	37

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.	37
1.7.1 HABILIDADES GIMNÁSTICAS.	37
1.7.2 EFECTOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS	38
1.7.3 CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA.....	38
1.7.4 GIMNASIA RÍTMICA.....	41
1.7.5 GIMNASIA AERÓBICA	41
1.7.6 GIMNASIA ACROBÁTICA.....	46
1.7.7 GIMNASIA PASIVA	48

CAPÍTULO II

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.	50
2.1.1 ANTECEDENTES	50
2.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS ALUMNAS DE LA ESCUELA	52
2.1.3 CARACTERÍSTICAS DEL PROFESORADO.....	52
2.2 DISEÑO METODOLÓGICO.....	54
2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	54
Esta investigación corresponderá a un estudio Descriptivo porque se encargará de la descripción de las características individuales y grupales de las niñas que forman el grupo de trabajo.	54
2.2.2 METODOLOGÍA	54
2.2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS A SER EMPLEADAS.....	55
2.2.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	55
2.2.5 POBLACIÓN.....	56
2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.	57
2.3.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.....	57
2.3.2 PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE DUCACIÓN BÁSICA DE LA	

ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA " DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI	63
2.3.3 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DE LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA	69
2.3.4 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE UNA HORA CLASE APLICADA A LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA" DEL CANTÓN SAQUISILÍ.....	75
2.3.5 FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADO A LOS DOCENTES EN UNA HORA CLASE DE CULTURA FÍSICA.....	81
2.4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
2.4.1 CONCLUSIONES	82
2.4.2 RECOMENDACIONES.....	82

CAPÍTULO II

3.1 PROPUESTA:.....	83
3.2 JUSTIFICACIÓN:	83
3.3 OBJETIVOS	85
3.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	85
3.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	85
3.4 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	86
3.4.1 INTRODUCCIÓN	86
3.4.1.6 DESARROLLO DEL PROGRAMA DE GIMNASIA RÍTMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS	91
3.5 EJERCICIOS GENÉRICOS.....	95
3.6 EJERCICIOS ESPECÍFICOS	109
3.6.1 CUERDA	109
3.6.2 ARO	114
3.6.3 MAZAS.....	124
3.6.4 PELOTA.....	129
3.6.5 CINTA O LISTÓN	136

3.7 APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE GIMNASIA RÍTMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS.....	141
3.8 GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	162
3.9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	165

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se realizó en la Escuela “República de Colombia” del cantón Saquisilí, la información se obtuvo de todas las niñas, docentes, padres de familia y el docente que imparte el área de Cultura Física de esta noble institución mediante las encuestas y fichas de observación dirigidas a los antes ya mencionados.

El grupo de investigadores consideran que este trabajo es de gran importancia ya que los estudiantes podrán participar en este proyecto de elaboración de un programa de gimnasia rítmica con implementos sencillos, para ser utilizada por el docente del área, de esta manera lograr el desarrollo de una buena motricidad en las niñas, esto conllevará a una formación coordinativa en sus habilidades y destrezas.

Los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación fueron los siguientes: El método hipotético deductivo, porque este permitió partir de una hipótesis; y de un tema que aqueja a las instituciones educativas.

A demás se utilizó método teórico como: El método deductivo que se utilizó para detallar la información recopilada con el propósito de facilitar su entendimiento.

El método analítico que permitió analizar los diferentes criterios de los autores y conocer los problemas que giran alrededor de la investigación.

El método dialéctico con el cual expresamos nuestra forma de pensar frente a los diversos puntos de vista presentados en todo el proceso investigativo.

De igual forma la metodología planteada fue la técnica de la encuesta que permitió recolectar la información adecuada y precisa para poder fortalecer las falencias de las niñas en esta área del conocimiento.

La ficha de observación aplicada a las niñas de la institución, para mejorar las clases de cultura física a través del programa de gimnasia rítmica que permitirá

complementar y desarrollar la motivación que va de la mano con las otras asignaturas.

Los beneficiarios de los resultados de la investigación serán la institución, los docentes y las alumnas del primer año de básica, ya que se les facilitará el proceso de enseñanza aprendizaje de cultura física.

Las limitaciones que se presentaron en la investigación fue la falta de tiempo para el desarrollo de la misma ya que los postulantes trabajamos en distintos lugares de la provincia, sin embargo esto no fue motivo para finalizar con éxito el objetivo que se planteo para poder culminar este trabajo investigativo.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera.

En el Primer Capítulo se trató sobre los antecedentes de la gimnasia, síntesis histórica los fundadores y precursores de la misma y la clasificación.

En el Segundo Capítulo se trató sobre el análisis e interpretación de resultados de las encuestas realizadas al universo de la investigación y la ficha de observación aplicada a la muestra, lo cual llevo a la comprobación de la hipótesis, de acuerdo a esto se plantearon las conclusiones y recomendaciones.

En el Tercer Capítulo se desarrollo la propuesta, justificación, objetivos generales y específicos, la factibilidad de la propuesta y sociabilización de la misma.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La gimnasia rítmica es un deporte que data de muchos años atrás, desarrollándose la más moderna a fines de la década de los cincuenta. Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1963 y este maravilloso deporte, fue incluido como disciplina olímpica el año 1984. Se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

A lo largo de la historia, las dominadoras de esta disciplina han sido las participantes de la antigua Unión Soviética y también las gimnastas que provienen de Europa del este. A pesar de esto, las deportistas españolas han ido perfeccionándose en esta disciplina hasta el punto de lograr la medalla de oro en las Olimpiadas de Atlanta de 1996.

En este trabajo hemos querido abarcar todos los implementos que componen la Gimnasia Rítmica: aro, cinta, balón, cuerda y clavav, e introducir algo de su historia a lo largo del tiempo.

La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.

Es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada.

Excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran violencia o que se ejecuten de manera mecánica.

En la Gimnasia Rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

Desde sus inicios, la Gimnasia Rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos, no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

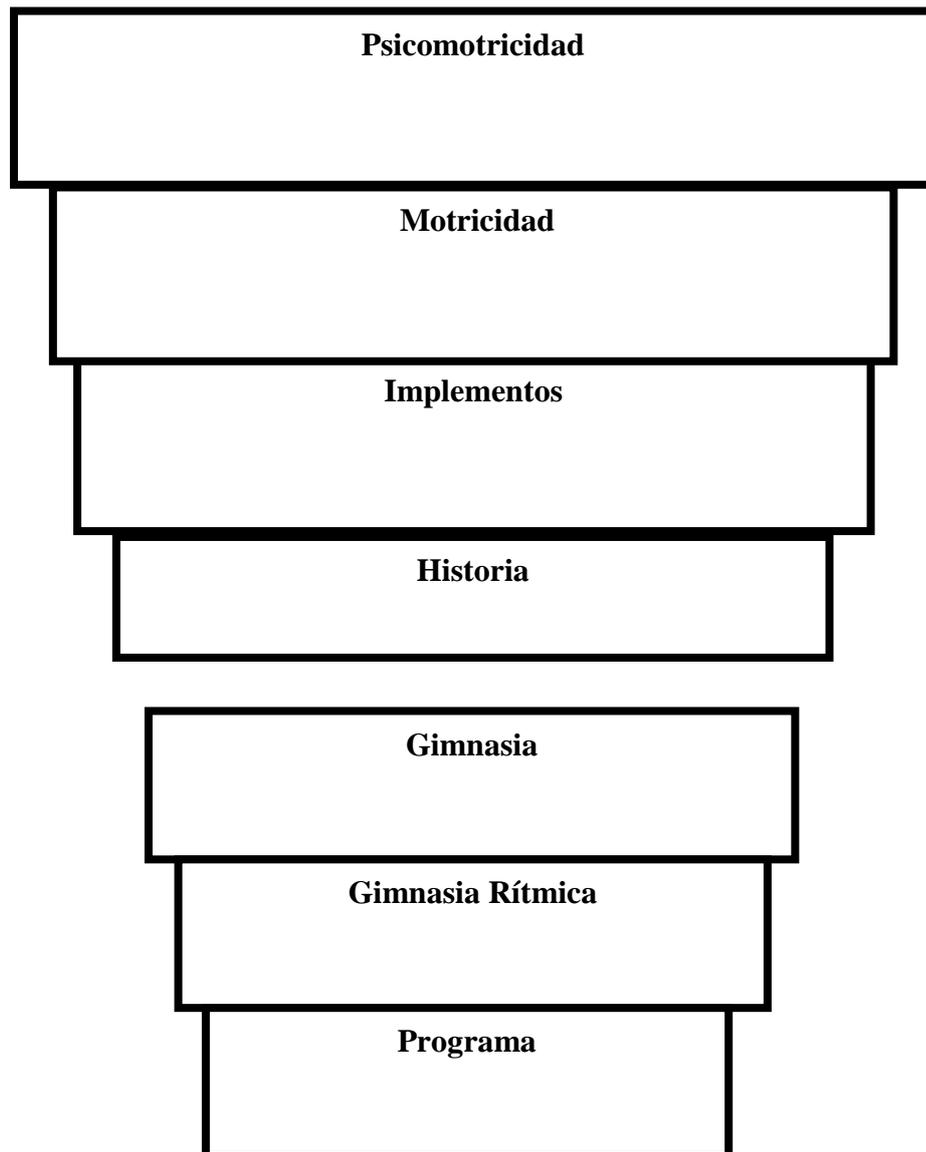
La moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento.

En el Ecuador en las distintas instituciones no se ve que realicen este tipo de trabajo con las alumnas ya que puede ser por la falta de conocimiento o debido que la mayoría de docentes del área de Cultura Física ya no tienen las mismas habilidades físicas para demostrarlo.

En nuestra provincia se puede observar los mismos resultados porque algunos docentes no son de la especialidad o se dedican a realizar otro tipo de actividades.

En escuela República de Colombia nos toca enfocar más en el campo de la gimnasia rítmica y a partir de ese punto mejorar el desarrollo de la motricidad en las niñas ya que con esto lograr fortalecer las destrezas individuales de cada una de las niñas.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO – CIENTÍFICA

1.3.1 PSICOMOTRICIDAD

El término psicomotricidad se utiliza con un doble sentido en los tratados sobre la misma. Por un lado se utiliza cuando se habla del desarrollo psicológico en las primeras etapas de la vida, insistiendo más profundamente en las conductas motrices. Por otro lado el concepto de psicomotricidad se refiere a una técnica educativa o reeducativa.

A partir del análisis de las dos componentes de esta palabra podríamos decir que “psico” hace referencia a la actividad psíquica en la que se incluye lo afectivo lo cognitivo, “motricidad” se relaciona con la función o actividad motriz y se manifiesta a través del movimiento. Así pues, relacionando las dos componentes de la palabra, cabe afirmar que la psicomotricidad es el movimiento en relación íntima con el psiquismo, constituyendo ambas una unidad psicomotora.

PICQ y VAYER (1990) “Entienden a la psicomotricidad como una acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de normalizar o al menos mejorar el comportamiento del niño.” (pág.157)

Los postulantes opinan que el cuerpo se utiliza en psicomotricidad como forma de expresión, como un lenguaje que a partir del movimiento ayudará a tomar conciencia de su propia individualidad, del mundo de los objetos y del mundo de los demás.

Así, se ha de emplear esta técnica pedagógica y psicológica en la escuela infantil si se quiere dar al niño una educación integral.

Según la FEDERACIÓN VASCA DE GIMNASIA, en su página de internet manifiesta: “El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial.”

Los postulantes dicen que la psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

El DICCIONARIO OCÉANO UNO (2007): “Relación entre las funciones motoras del organismo humano y los factores psicológicos que intervienen en ellas, condicionando su desarrollo.” (pág. 1325)

La ENCICLOPEDIA SALVAT (2007): “El conjunto de ejercicios que realizan los hombres y mujeres que compiten entre sí, con implementos determinados buscando más que el triunfo, la belleza, plasticidad y elegancia en sus movimientos.”(pág. 1215)

NÚÑEZ y VIDAL (1994): “La Psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como medidores la actividad corporal y su

expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.” (pág. 175)

El grupo de trabajo saco como conclusión que el objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto.

Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, a la titulación y al perfeccionamiento profesional.

Si bien es cierto que la psicomotricidad se inició como una solución para tratar algunos problemas de aprendizaje, la dinámica de la sociedad actual exige la presencia de esta técnica en la educación inicial, no sólo como parte de la solución de un problema, sino más bien como medida preventiva y como medio para el tan anhelado desarrollo integral de todos los niños (a). Así, la psicomotricidad dentro de la educación inicial está orientada hacia el mejor aprovechamiento de las capacidades psíquicas del sujeto, fundamentándose en una visión amplia del movimiento. al abordar al ser humano como un cuerpo mediante el cual conoce, percibe, siente, se comunica, crea, resuelve problemas, y vive.

1.3.1.1 LA PRÁCTICA PSICOMOTRIZ

El grupo de tesis manifiestan que: La psicomotricidad es fundamentalmente una forma de abordar la educación que pretende desarrollar las capacidades del individuo a partir del movimiento y la acción.

La psicomotricidad siempre trata de relacionar el desarrollo psíquico y motor, y de favorecer, a partir de la práctica, ambos aspectos.

El cuerpo y el movimiento son elementos básicos para conocer los objetos y acontecimientos del entorno. También beneficia el movimiento, el mundo relacional del niño y el desarrollo del lenguaje. Por tanto, la psicomotricidad es una técnica básica para el desarrollo integral del pequeño en la escuela infantil.

1.3.1.2 OBJETIVOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Con la práctica de la psicomotricidad se conseguirán los siguientes objetivos, en el ámbito de educación infantil:

- Educar la capacidad sensitiva (sensoriomotricidad). Mediante la estimulación de sensaciones corporales se desarrollará la sensibilidad interoceptiva, propioceptiva y exteroceptiva, a fin de que el niño sea capaz de captar, a través de todos sus sentidos.

El niño descubrirá, mediante sensaciones de contraste la tonicidad, las posiciones y aprenderá a escuchar la información que procede del interior de su cuerpo.

- Educar la capacidad perceptiva (perceptomotricidad). Sé tata de ayudar al niño a tomar conciencia de:
 - Las diferentes partes del cuerpo, sus funciones, las que son dobles, únicas, rígidas, blandas, largas, cortas...
 - Las posturas que puede adoptar el cuerpo y los movimientos.
 - La forma de desplazarse en el espacio.
 - La localización, organización y orientación de los objetos en el espacio, relacionándolos con el propio cuerpo y entre ellos.
 - Las nociones espaciales y temporales.

Los postulantes consideran: Que educar es la capacidad simbólica y representativa (ideomotricidad). Se trata de acercar al pequeño a la interiorización y representación de su esquema corporal. Se propondrán sencillas estructuras espacio- temporales.

Educar la comunicación a través del cuerpo y el movimiento, favoreciendo, además de la expresión verbal, la no verbal de los propios sentimientos y emociones.

Preparar para los aprendizajes básicos de la escuela primaria, partiendo de la propia actividad y descubrimiento del niño con su propio cuerpo.

1.3.2 METODOLOGÍA DE LA PSICOMOTRICIDAD

VAYER (1977) **“Los modos de intervenir en la educación infantil desde la psicomotricidad pueden diferir según el método elegido y el planteamiento adoptado”**. (pág: 79)

El grupo de trabajo concuerda: Que la metodología de la psicomotricidad siempre será una forma de actuar a partir del cuerpo y del movimiento, para conseguir una educación integral en el niño.

Las metodologías más conocidas son las siguientes:

- Metodología psicopedagógica: Se parte de unos objetivos, contenidos y actividades bien definidas y estructuradas en cada sesión.

La actitud del educador es dirigir y proponer actividades programadas y el objetivo general del método es mejorar el mundo afectivo, el mundo cognitivo y el mundo motriz a través la actividad corporal.

Se utiliza como actividad complementaria en la escuela infantil y se pueden plantear las sesiones a partir de las siguientes fases:

1. Fase de calentamiento
 2. Fase de desarrollo o de actividades programadas.
 3. Fase de relajación o vuelta a la calma.
 4. Fase de verbalización o puesta en común.
 5. Fase de expresión gráfica.
- Metodología dinámico- vivencial o relacional: No parte de contenidos específicos ni de actividades estructuradas de un programa de psicomotricidad, sino de situaciones propuestas por el educador o educadora, utilizando materiales específicos de la sala u otros, como máscaras, pintura de dedos, etc.

Los objetivos que se pretenden alcanzar en cada sesión son:

- Favorecer la comunicación corporal más que la verbal, a fin de que el niño exprese sentimientos, emociones y distintas vivencias.
- Desarrollar la creatividad partiendo de un material propuesto para que el niño libere tensiones.

La actitud del educador no será directiva y las sesiones de psicomotricidad serán consideradas como actividades complementarias. Se parte de lo que el niño sabe, puede y quiere hacer, no de objetivos psicomotrices.

- Metodología globalizada: Es la más utilizada en la educación infantil, puesto que los contenidos propios de la psicomotricidad figuran como contenidos del currículo, dentro del área de Identidad y Autonomía Personal (el cuerpo, la propia imagen, juego y movimiento) y dentro del área de Comunicación y Representación (expresión corporal).

Los objetivos desde este planteamiento serían:

- Promover el desarrollo integral del niño a través de la acción corporal, integrándola en el currículo.
- Favorecer los aprendizajes significativos mediante la expresión, la comunicación y el conocimiento del propio cuerpo.
- Potenciar las actividades cognitivas, afectivo- sociales y motrices a partir del movimiento y del juego, integrándose éstos en el currículo.
- Prevenir alteraciones y dificultades escolares cuyo origen podría estar en una mala estructuración del esquema corporal o espacial.

Todas estas actividades se realizarán de forma libre o dirigida, partiendo de los objetivos y contenidos que aparecen en el currículo de educación infantil y utilizando materiales disponibles en el centro educativo.

1.3.3 EL MOVIMIENTO Y LA INTELIGENCIA DESDE LA ÓPTICA CONSTRUCTIVISTA

PIAGET considera la actividad motriz como punto de partida del desarrollo de la inteligencia, ya que en los primeros años de vida el niño y la niña tienen acceso al conocimiento del mundo a través de la actividad sensoriomotriz.

A medida que las nuevas experiencias de aprendizaje se van asimilando, los esquemas se van enriqueciendo y adquiriendo, a su vez, mayor complejidad, permitiendo entonces una mejor adaptación al medio, lo que facilitará el manejo cada vez mejor de la realidad.

1.3.4 ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DE J.PIAGET

Se identifica cuatro etapas para la formación de la inteligencia: 1) Etapa sensoriomotriz, de 0 a 2 años. 2) Etapa preoperatoria, de 2 a 7 años, aproximadamente. 3) Etapas de las operaciones concretas, entre los 7 y 8 años y 4) Etapa de la inteligencia formal.

La teoría de Piaget afirma que la inteligencia se constituye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación es psicomotriz.

Todo el conocimiento y el aprendizaje, se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento

1.3.5 WALLON Y SU TEORÍA SOBRE EL TONO

Henri Wallon, demuestra en sus trabajos la influencia que ejerce el movimiento tanto en el desarrollo psíquico como en las relaciones del sujeto con otras personas y sobre el comportamiento habitual de las mismas. El tono muscular va más allá del desarrollo de las actividades motrices y posturales, ya que es fundamental en la relación del sujeto con él mismo y con el medio que lo rodea.

El tono muscular tiene una base afectiva y es virtud de las expresiones emocionales del cuerpo que el niño (a) establecen sus interrelaciones con el mundo, comunicación ésta que Ajuruaguerra llamó diálogo tónico.

1.3.6 Perspectiva de Ajuriaguerra en cuanto a la psicomotricidad:

Este autor propuso en los años cincuenta una educación para los movimientos del cuerpo, como una terapia para reeducar a los niños y niñas con problemas de aprendizaje y de comportamiento, que no respondían satisfactoriamente a la terapia tradicional.

Sus trabajos se refieren mayormente al desarrollo de la postura y a la capacidad de observar un objeto, acercarse a él, agarrarlo con la mano y manipularlo, considerando el rol que juega el diálogo tónico en el desarrollo de esta postura y en la manipulación de dicho objeto.

1.3.7 ACTIVIDADES PSICOMOTRICES DE 4 A 6 AÑOS

BLÁZQUEZ (1988) “El grupo de 4 a 6 años marca el límite entre la edad temprana y preescolar. En esta primera etapa de la vida del niño ha ocurrido un crecimiento acelerado en el organismo y se destacan importantes logros en el desarrollo, fundamentalmente en la esfera motriz”. (pág: 154)

A los 4 años la denominada - crisis del desarrollo da lugar a una "autonomía" en el niño que antes no existía. La dependencia del adulto disminuye, lo que no significa que el niño necesite de este. Los niños comienzan a incorporar nuevas formas de movimiento y los expresan con mayor independencia, pero como algunos de estos movimientos no están totalmente logrados (subir y bajar escalones, saltar desde pequeñas alturas, caminar por planos elevados), el adulto interviene y en muchos casos con exceso de directividad, limitando las posibilidades del niño. Este hecho muchas veces trae como resultado conflictos con el pequeño, agudizando más la crisis del desarrollo mencionada.

Los tesisistas argumentan que en esta etapa se debe procurar brindar a los niños y niñas nuestra confianza y proporcionarle la mayor seguridad posible en los lugares y objetos donde actúa, sin limitar o interrumpir de forma brusca sus movimientos. Podemos ofrecerle a los pequeños diferentes niveles de ayuda cuando lo requieran, y preferentemente incorporarnos a sus tareas y juegos, no para darles todo el tiempo la respuesta o solución a las mismas, sino estimulándoles ejecuciones con esfuerzo propio y brindándoles la suficiente motivación.

A si podemos observar que los niños de 4 años también tienen características motrices como:

- Realiza un salto en largo a la carrera o parado.
- Puede saltar con rebote sobre uno y otro pie.

- Le cuesta saltar en un pie, pero si mantiene el equilibrio sobre un pie.
- Le producen placer las pruebas de coordinación fina.
- Ya puede abotonar ropa.
- Realiza el círculo en sentido de las agujas del reloj.
- No puede copiar un rombo de un modelo.
- Puede treparse, balancearse, saltar a los costados.
- Tiene más freno inhibitorio.

1.3.8 ACTIVIDAD DE PSICOMOTRICIDAD

VICIANA (1997) “Tiene como objetivo potenciar el diálogo del niño consigo mismo y conseguir aprendizajes escolares, normalizando el comportamiento a través de la actividad corporal”. (pág: 99)

Los postulantes consideran que las actividades son concretas y específicas, que se dirigen a una conducta corporal, como lateralidad, equilibrio, tono, etc. Cuando se tiene que evaluar, se realiza un balance psicomotor inicial, antes de la intervención, y otro final como método de seguimiento.

1.3.9 ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

MARTÍNEZ (1984) “El esquema corporal constituye pues, un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación (información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia”. (pág. 145)

Los testistas consideran que la conciencia del cuerpo nos permite elaborar voluntariamente el gesto antes de su ejecución, pudiendo controlar y corregir los movimientos. Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, y que incluye el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo, es decir:

- Nuestros límites en el espacio (morfología).
- Nuestras posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etc.).
- Nuestras posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica, etc.).
- Las percepciones de las diferentes partes de nuestro cuerpo.
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Las posibilidades de representación que tenemos de nuestro cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

1.3.10 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD

DURIVAGE (1999) en su obra **“Educación y Psicomotricidad”** Este autor realiza un cuadro de valoración basada en estudios realizados a niños para es mejorar desarrollo de Psicomotricidad, y los clasifica y cataloga en los siguientes:

1.3.10.1 ACTIVIDAD TÓNICA

"La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales"

1.3.10.2 EQUILIBRIO

Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

1.3.10.3 CONCIENCIA CORPORAL

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

Los Postulantes consideramos que el desarrollo de la psicomotricidad en la edad temprana de las niñas es de gran importancia y valor significativo ya que mediante el desarrollo de este proceso se ayuda al desarrollo del trabajo individual y grupal fomentando una gama de procesos de enseñanza aprendizaje de las niñas que le beneficiará durante todo el proceso evolutivo de las mismas.

1.4 MOTRICIDAD

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2007): “El desarrollo motor es el conjunto de cambios que se producen en la actividad motriz de cada individuo durante su vida. Surge a partir de tres procesos: maduración, crecimiento y aprendizaje; este último es el que más interesa desde el punto de vista de la educación física y el deporte, se manifiesta a través de la práctica”. (pág. 43).

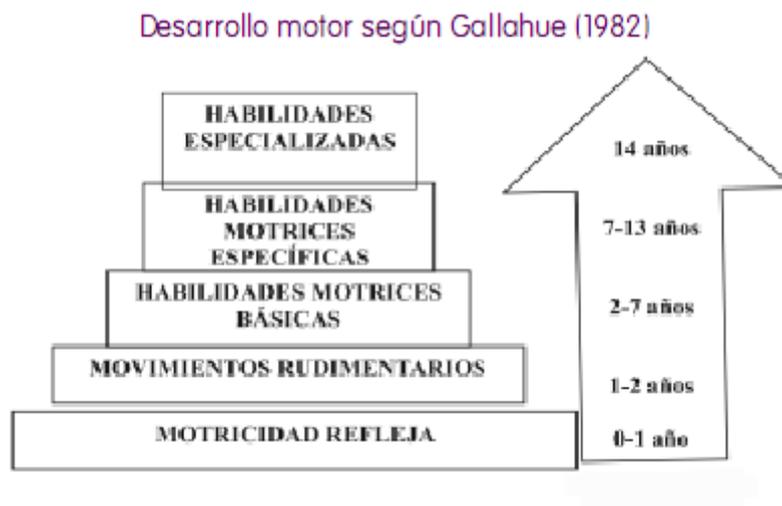
MULIÁN (1997): “La Motricidad es una disciplina educativa/re ductiva terapéutica, concebida como dialogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y el movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral”. (pág. 156).

Lo postulantes comparten el criterio que, desde el momento en que el niño nace, inicia, a la par que su crecimiento biológico, el proceso de descubrimiento de su “yo” y del mundo que le rodea; el conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno se fundamenta en el desarrollo de sus capacidades de percepción y de movimiento.

1.4.1 INTRODUCCIÓN

LATORRE ROMÁN (2000) “El desarrollo hace referencia a la formación del individuo desde su concepción hasta la madurez. Esta maduración se producirá a lo largo de una serie de periodos evolutivos que van a determinar el desarrollo human”. (pág. 299).

TORO y ZARCO (1995) “El crecimiento es un proceso dinámico que tiene lugar desde la fecundación, se produce a un ritmo variable con la edad, aunque con dos momentos claves de aceleración, el primero durante los dos o tres primeros años de la vida y el segundo durante la adolescencia. Hay varias teorías que han intentado explicar los procesos de desarrollo motor”. (pág. 752).



1.4.2 PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE MOTOR

Siguiendo a Sánchez Bañuelos (1984), podemos enumerar los siguientes principios:

1.4.3 PRINCIPIO DEL EJERCICIO

La ejercitación permite mejorar las ejecuciones y al mismo tiempo hace las permanentes en la memoria. Las repeticiones sucesivas de la destreza hacen que en esta se adquiera mayor habilidad, pero además estas mismas repeticiones hacen que la destreza pueda ser retenida por más tiempo. Pero se ha de tener en cuenta que la simple repetición no mejora el aprendizaje son necesarios otros principios para que eso se produzca.

1.4.4 PRINCIPIO DE REFUERZO

Para que una ejecución se aprenda debe ser reforzada esto es si tras una ejecución el sujeto recibe un premio tratará de repetirla posteriormente, si por el contrario recibe un castigo tratara de evitar la ejecución. Los refuerzos pueden ser positivos o negativos, refuerzo positivo es la aparición de un estímulo deseado con la intención de reafirmar la ejecución correcta como por ejemplo conocer el éxito logrado, negativo es la desaparición de un estímulo no deseado con la intención de reafirmar la ejecución correcta.

Como por ejemplo conocer el éxito logrado, negativo es la desaparición de un estímulo no deseado con la intención de reafirmar la ejecución correcta. El castigo pretende eliminar una ejecución incorrecta para lo cual bien se puede propiciar la presencia de un estímulo no deseado con el ánimo de eliminar la respuesta incorrecta o bien retirar un estímulo deseado con ánimo de eliminar la ejecución incorrecta.

En los momentos iniciales del aprendizaje motor es de vital importancia el refuerzo frecuente (tras cada ejecución) e inmediato (sin que pase mucho tiempo de haber terminado la ejecución) pues este es el mecanismo básico para dirigir el aprendizaje.

1.4.5 PRINCIPIO DE RETENCIÓN

No se puede decir que una destreza ha sido aprendida si no está almacenada en la memoria esto es si no puede repetirse algún tiempo después. “El factor más importante para la retención posterior fue el nivel de aprendizaje que alcanzó cada sujeto, siendo los individuos que demostraron más retención aquellos que lograron mayor nivel en el período de práctica y peor retención aquellos que lograron peores rendimientos”.

En relación con este principio tal y como se ha formulado esto es: que cuanto mayor es el nivel mayor es la retención, puede surgir la cuestión de si esta relación es lineal o sea si a una nivel inicial “x” de aprendizaje le corresponde en nivel “a” de retención y si a “2x” le corresponde “2a”; en este sentido se puede afirmar que “a partir de cierta cantidad de sobre aprendizaje la mejora de la retención no es significativa, es decir, que la relación entre retención y sobre aprendizaje no es de tipo lineal y que, por tanto, el sobre aprendizaje, superados ciertos límites cuantitativos no aporta más retención”, entendiéndose por “sobre-aprendizaje”, “toda práctica adicional una vez que el individuo ha llegado en el aprendizaje a cierto nivel previamente definido”.

Sin embargo, que la relación no sea lineal no implica que no haya incrementado en la retención ya que se “confirmó la hipótesis de inicial de que con sobre-aprendizaje se produce más retención que sin él” Este principio incide en la enseñanza sobre los requerimientos de tiempo.

La pretensión de conseguir aprendizaje en los alumnos implica no sólo el conocimiento de las habilidades sino, según la definición el aprendizaje debe ser “relativamente estable o permanente” y para que esto suceda según se acaba de exponer es necesario alcanzar cierto nivel de destreza en las habilidades a enseñar; por tanto el conocimiento somero de una habilidad, implica el olvido y por tanto no se puede hablar de que haya sido aprendida.

En educación física si se enseña un poquito de todo no se aprende nada de nada. Por ello a la hora de programar se debe seleccionar habilidades que puedan alcanzar cierto nivel de destreza en el tiempo disponible en las sesiones de clase.

1.4.6 PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Las destrezas motrices que se aprenden nunca son totalmente nuevas, ya que estas se basan en actividades motrices previamente aprendidas; estas pueden favorecer o entorpecer el aprendizaje. Raramente se aprende de una habilidad totalmente nueva después de los primeros años, en su mayor parte las nuevas habilidades se forman a partir de otras ya existentes. Por lo tanto aprender habilidades es en gran parte transferir hábitos antiguos a nuevas situaciones.

“La transferencia puede ser positiva o negativa se dice que existe transferencia con el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de interferencia con el

aprendizaje o la ejecución de una segunda tarea, por otro lado se dice que existe transferencia positiva cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de que se vea facilitado el aprendizaje o la ejecución de la segunda tarea”

“La transferencia puede ser también clasificada como lateral o vertical, hablamos de transferencia lateral cuando un individuo es capaz de ejecutar una tarea similar y del mismo nivel de complejidad como consecuencia de haber aprendido otra previamente. Decimos que existe transferencia vertical cuando los aprendizajes realizados en el pasado son de aplicación útil a tareas similares, pero más avanzadas o complejas”.

Este principio dirige la programación a largo plazo del aprendizaje de habilidades motrices ya que a la hora de definir que habilidades hay que enseñar en un momento dado, se debe tener en cuenta que sus elementos básicos deben de haber sido aprendidos en años anteriores para que ahora puedan ser transferidos.

1.4.7 TAREAS MOTRICES

Se realiza varias propuestas a los niños para un mejor desarrollo de la motricidad, haciendo referencia también a partes de su cuerpo y formas de actuar con estas. Por ejemplo:

- Caminar apoyando las manos y los pies como camina el perro.
- Saltar con las dos piernas imitando el salto de un conejo, entre otros.

La capacidad de desplazamiento que tiene el niño de este grupo de edad es una adquisición que aumenta el desarrollo de la orientación. Esto permite además incorporar a la tarea propuesta indicaciones que orienten al niño en el espacio.

Los niños entre los tres y los seis años de edad logran grandes avances en su capacidad motriz, tanto en motricidad gruesa, que son las condiciones físicas para saltar y correr que incluyen los músculos largos, como la motricidad fina, que es la habilidad para abotonarse la camisa y copiar figuras que incluyen los músculos cortos. Con ambos tipos de motricidad se integran las habilidades que les permiten producir capacidades más complejas como la escritura.

1.4.8 LA MOTRICIDAD SE HACE MÁS COMPLEJA

CRATTY (1982). “Como hemos podido apreciar, cuando el niño avanza en este grupo de edad la motricidad se hace más compleja, incorporándose nuevas formas de movimientos. Se observa un salto cuantitativo en acciones motrices por lo que esta etapa de la vida es llamada de gran explosión motriz.” (pág.121)

SINGER (1986) “En observaciones que hemos realizado a la actividad motriz con niños de 2 a 3 años se aprecian las primeras manifestaciones de la carrera y el salto dos habilidades que en el grupo anterior carecían de la fase de vuelo, despegue de los pies del piso y que en este grupo pueden ser identificadas.” (pág.201)

Se destaca también un gran salto cuantitativo en el desarrollo de acciones combinadas, como:

- Caminar y correr
- Caminar y saltar
- Y caminar y lanzar

Se desplazan reptando. Sin separar el cuerpo del piso cuando se encuentran con una cuerda a poca altura que les facilita pasar por debajo de ella. Lo realizan llevando los 2 brazos al frente. Y a partir de este apoyo de los brazos empujan su cuerpo hacia adelante para lograr el impulso.

Estos comportamientos motrices, cada vez más complejos, son posibles debido a que las áreas sensorial y motriz de la corteza cerebral están mejor desarrolladas y permiten una mejor coordinación entre lo que los niños quieren hacer y lo que pueden. Sus huesos son más fuertes, sus músculos más poderosos y su capacidad pulmonar es mayor.

Los postulantes afirman que este tipo de actividades motrices que los niños pueden aprender, al menos hasta cierto grado, sólo se ven limitadas por la capacidad de cada niño y en gran medida por la herencia genética y sus oportunidades para aprender y practicar las destrezas motrices.

1.4.9 DESARROLLO PERCEPTIVO-MOTOR

BATALLA (2000) “Es el umbral desde el que se inicia el movimiento en el ser humano a partir del momento en que abre los ojos a este mundo.” (pág.95)

Se va dando a la par que el desarrollo biológico (en donde se observan los cambios físicos relativos al peso y la estatura); al desarrollo fisiológico (en donde se presentan cambios internos y externos que son más observables en el periodo de la pubertad); y también los cambios psicológicos (en donde la conducta se va transformando a medida que el ser humano crece, se comunica y se interrelaciona con sus semejantes hasta llegar a conformar una personalidad propia).

Por tanto, es un proceso que se lleva a cabo en el niño desde que nace hasta aproximadamente los seis o siete años de edad, por ser la etapa que resulta más propicia para estimular cada una de las capacidades que conforman sus tres componentes fundamentales: la corporalidad; la temporalidad y la espacialidad.

La síntesis de todos estos elementos se hace evidente en la adquisición del equilibrio y posteriormente de la coordinación, capacidades que en su conjunto, van permitiendo al niño despertar al conocimiento de sí mismo, del espacio, de las personas y de los objetos que le rodean.

Los tesisistas en este breve espacio intentamos esquematizar de manera sencilla, cómo es que el movimiento se va dando en el ser humano desde que nace y cómo se va afinando a través de la maduración y las experiencias propias, dado que estas etapas son las que se suceden en el niño durante su paso por la escuela básica y resultan por tanto, motivo de estudio para el educador físico puesto que su labor docente incide en el desarrollo de la motricidad en el educando.

Así iniciamos comentando que, desde el momento en que el niño nace, inicia, a la par que su crecimiento biológico, el proceso de descubrimiento de su “yo” y del mundo que le rodea; el conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno se fundamenta en el desarrollo de sus capacidades de percepción y de movimiento.

1.4.10 PARA LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ES INDISPENSABLE EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES (QUE SON 7)

1.4.10.1 AGILIDAD:

Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Esta habilidad depende de otras más como son la coordinación y la fuerza, también requiere que el ejecutante sea capaz de realizar cambios de dirección con su cuerpo, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, un tiempo rápido de reacción, etc.

1.4.10.2 COORDINACIÓN:

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Se divide en Coordinación Motriz Fina, que tiene que ver con la ejecución de movimientos que demanda control muscular particularmente a los de manos y pies combinados con la vista. Y Coordinación Motriz Gruesa, se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos que no requieran precisión.

1.4.10.3 EQUILIBRIO:

Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de

los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad.

El equilibrio se divide en; Equilibrio Estático, cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado. y Equilibrio Dinámico, es cuando se puede conservar establemente una postura al realizar desplazamientos.

1.4.10.4 FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alongarse recuperando luego su longitud normal.

1.4.10.5 FUERZA:

Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La fuerza se puede clasificar en; Fuerza Explosiva, Capacidad del organismo para movilizar en forma súbita, ejemplo; salto, lanzamiento, patada, etc.

Fuerza Dinámica, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada, presente desplazamiento o cambio de posición, ejemplo; empujar o jalar un objeto susceptible a desplazarse.

Fuerza Estática, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada no cambie de posición, ejemplo; empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar "un Cristo"

1.4.10.6 RESISTENCIA:

Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado.

Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades fatigosas durante los períodos de cierta duración. La resistencia se contempla desde dos puntos de vista: Resistencia Aeróbica; que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración, y Resistencia Anaeróbica; que consiste en la aplicación de un trabajo de alta densidad y baja duración.

1.4.10.7 VELOCIDAD:

Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad se puede clasificar de la siguiente manera; Velocidad de Arranque ó de Reacción, Tiempo mínimo necesario para obtener una respuesta. y Velocidad Pura ó de Desplazamiento, espacio o distancia que se recorre en la unidad de tiempo.

1.4.11 LA MOTRICIDAD EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

VAYER (1977) “La educación motriz, que forma parte de la Educación Física en Primaria, pretende mejorar la coordinación motriz, ya se trate de motricidad global mediante actividades no locomotrices y locomotrices o de motricidad fina mediante actividades manipulatorias.” (pág.169.)

Los postulantes afirman que la educación psicomotriz, por su parte, pretende que se adquieran conceptos a través de las actividades de manipulación y de las acciones motrices; por esta razón interviene como condición previa o como apoyo a los primeros aprendizajes.

1.4.12 EL DESARROLLO MOTRIZ

RUÍZ (2003) “Es aquel que se manifiesta de manera integral en el organismo, que está basado en el sistema nervioso, musculoesquelético, etc. y que cuando una persona está sana de todo estos sistemas corporales, decimos que su crecimiento o desarrollo es normal, ejemplo, cuando quieres levantar una mano o cerrar un ojo, entran en función, diversas acciones internas, sistema nervioso, orden a la parte del cuerpo, para que dicha acción se lleve a cabo la cual es seguida de los músculos y por consiguiente los huesos o parte del cuerpo correspondiente, la otra respuesta se basa en el hecho de una terapia de apoyo a alguna persona con discapacidad o como actualmente se le suele llamar personas con capacidades diferentes, las cuales sus desarrollo motriz va muy ligado a un daño neuronal, vaya pues a un desorden de sus sistema nervioso.”

Los teistas comparten el criteri que los niños menores de seis años rara vez están listos para tomar parte en algún deporte organizado. La mejor forma de ayudarlos a desarrollarse físicamente es animarlos a mantenerse en un nivel apropiado de actividad para su madurez en situaciones de juego libre y poco estructurado.

Es importante darles la oportunidad de trepar y saltar en ambientes seguros, con equipo adecuado a su tamaño como pelotas pequeñas que puedan atrapar con facilidad, suaves para que no se lastimen y orientándolos sólo cuando necesiten ayuda.

1.4.13 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTRICES

1.4.13.1 CAPACIDADES CONDICIONALES

HARRE D. (1973) **“Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo”**. (pág. 237).

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

1.4.13.1.1 Fuerza

- Resistencia de la Fuerza
- Fuerza Rápida
- Fuerza Máxima

1.4.13.1.2 Velocidad

- Velocidad de Traslación

- Velocidad de Reacción
- Resistencia de la Velocidad

1.4.13.1.3 Resistencia

- Corta duración
- Media duración
- Larga duración

1.4.13.2 Capacidades coordinativas

HARRE D. (1973) “Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio”. (pág. 250).

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

1.4.13.2.1 Generales o básicas

- Regulación y dirección del movimiento
- Adaptación y cambios motrices

1.4.13.2.2 Especiales

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

1.4.13.2.3 Complejas

- Aprendizaje motor
- Agilidad

1.4.13.2.4 Movilidad

- Activa
- Pasiva

1.4.14 CARACTERÍSTICAS MOTRICES:

RAZDIN (1978) “El niño ya tiene conciencia de sus movimientos” (pág. 118).

- Tiene mayor control y dominio sobre sus movimientos.
- Tiene un mayor equilibrio.
- Salta sin problemas y brinca.
- Se para en un pie, salta y puede mantenerse varios segundos en puntas de pie.

- Puede realizar pruebas físicas o danzas.
- Maneja el cepillo de dientes y el peine.
- Se higieniza y va al baño solo.
- Maneja el lápiz con seguridad y precisión.
- Maneja la articulación de la muñeca.
- Lleva mejor el compás de la música.
- Distingue izquierda y derecha en sí mismo.
- Puede saltar de una mesa al suelo.

1.5 LA MOTRICIDAD FINA

BANDURA (1968) “Es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. En este caso hablamos de la capacidad de escribir por ejemplo, de abotonar una camisa o de tomar un alfiler con dos dedos. La motricidad fina se adquiere poco a poco conforme se van haciendo las sinapsis necesarias en el cerebro humano.

El movimiento esta dado por la voluntad de la corteza cerebral, (aéreas 2 y 3 de Broodman) estos envían fibras nerviosas a unas formaciones de sustancia gris en el diencéfalo que están separadas de la corteza, conocidos como ganglios basales.

Estos son los talamos, los núcleos caudados, os núcleos lenticulares, que se componen del putamen y el globo pálido, además de una pequeña y delgada fibra denominada antemuro. Estos núcleos basales son primeramente "coladeras" de los estímulos voluntarios de la corteza. De esta manera estos definen cuales de estos movimientos se realizarán y envían además los impulsos para la preparación del movimiento.

Por último, estas fibras conectadas hacia el cerebelo, particularmente al neocerebelo, formado por el Vermix superior y los lóbulos cuadrados bilaterales. Aquí se le da la fineza a los movimientos, y es aquí donde controlamos estos movimientos finos o motricidad fina. (pág. 99- 108)

Los tesisistas afirman que la motricidad fina se va desarrollando en los niños desde muy pequeños, así desde los 6 meses comienzan a tomar cosas más pequeñas que sus manos, y esto se sigue desarrollando hasta que esta motricidad fina termina su rápido desarrollo cerca de los 6 años cuando el desarrollo es más lento hasta perfeccionarse,

Actualmente se utiliza la prueba de Denver modificada para medir cuanto se ha desarrollado la motricidad fina, junto con otros parámetros en niños desde preescolar hasta la pubertad.

1.5.1 ESTIMULACIÓN DE LA MOTRICIDAD FINA EN NIÑOS

ESPINOSA (2003) “El desarrollo del niño es la premisa más importante en la formación de la esfera espiritual y práctica de la futura actividad del hombre adulto, en su aspecto moral y su potencial creador”. (pág.35)

DURIVAGE (1998) “El desarrollo del niño es la premisa más importante en la formación de la esfera espiritual y práctica de la futura actividad del hombre adulto, en su aspecto moral y su potencial creador”. (pág. 26)

La preocupación por educar y enseñar a los infantes, es la tarea más importante de la humanidad, por su gran aporte en la formación de la personalidad, que se desarrolla no solo bajo las influencias de acciones dirigidas hacia la misma, sino también y de manera esencial, en un amplio contexto social, donde ocupa el primer eslabón la familia ante el encargo social de educar a sus pequeños.

El desarrollo armónico e integral del ser humano dependerá en gran medida de las influencias educativas que recibe durante la infancia, por el entorno familiar o institucional, lo que contribuye a cumplimentar el fin de la Educación Preescolar: lograr el máximo desarrollo integral posible para cada niña y niño, y por ende que se fundamenten los logros en las esferas: intelectual, física, emocional, social, laboral, estética y la motriz respectivamente.

1.6 MOTRICIDAD GRUESA

DURIVAGE (1998) “Los niños entre los tres y los seis años de edad logran grandes avances en su capacidad motriz, tanto en motricidad gruesa, que son las condiciones físicas para saltar y correr que incluyen los músculos largos, como la motricidad fina, que es la habilidad para abotonarse la camisa y copiar figuras que incluyen los músculos cortos. Con ambos tipos de motricidad se integran las habilidades que les permiten producir capacidades más complejas como la escritura. Destrezas de motricidad gruesa

A los cuatro años los niños lanzan y atrapan mejor la pelota que las niñas, quizá porque padres y maestros tienden a dedicarles más tiempo a los varones en estas destrezas, las cuales evolucionan no sólo como resultado de la madurez, sino como respuesta al aprendizaje y a la práctica. Las niñas suelen tener mejor coordinación para bailar, mantener el equilibrio en un pie y saltar. Estas diferencias pueden reflejar actitudes sociales que fortalecen diferentes tipos de actividades para niños y niñas. En esta etapa las destrezas de motricidad gruesa se requieren para los deportes, el baile y otras actividades que comienzan durante la segunda infancia y pueden durar toda la vida. (Aquí es donde se puede fomentar el hábito del ejercicio con clases extra escolares).

Estos comportamientos motrices, cada vez más complejos, son posibles debido a que las áreas sensorial y motriz de la corteza cerebral están mejor desarrolladas y permiten una mejor coordinación entre lo que los niños quieren hacer y lo que pueden. Sus huesos son más fuertes, sus músculos más poderosos y su capacidad pulmonar es mayor.

Parece no existir ningún límite para la cantidad y el tipo de actividades motrices que los niños pueden aprender, al menos hasta

cierto grado, sólo se ven limitadas por la capacidad de cada niño y en gran medida por la herencia genética y sus oportunidades para aprender y practicar las destrezas motrices.

Alrededor de los dos años y medio, los niños comienzan a saltar con ambos pies, una destreza que no dominan antes porque sus músculos largos no tienen suficiente fuerza para impulsar su cuerpo hacia arriba y adelante. (pág.50-75)

Los postulantes en este breve espacio intentamos esquematizar de manera sencilla, cómo es que el movimiento se va dando en el ser humano desde que nace y cómo se va afinando a través de la maduración y las experiencias propias, dado que estas etapas son las que se suceden en el niño durante su paso por la escuela básica y resultan por tanto, motivo de estudio para el educador físico puesto que su labor docente incide en el desarrollo de la motricidad en el educando.

1.7 GIMNASIA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

La gimnasia moderna, regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique o FIG se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

1.7.1 HABILIDADES GIMNÁSTICAS.

Las actividades gimnásticas se llaman así por su estrecha relación con la modalidad deportiva de la gimnasia artística, cuyos elementos básicos son

adaptaciones de diferentes habilidades motrices, como los desplazamientos, los giros y los saltos. Su puesta en práctica requiere determinadas técnicas de aprendizaje que faciliten su ejecución y eviten los riesgos, lo que supone la introducción de habilidades más específicas. Por eso, hoy están consideradas como la transición entre las habilidades básicas y las habilidades específicas. Para llevar a cabo las actividades gimnásticas, necesitamos un buen dominio del cuerpo a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena coordinación motriz, un buen ajuste del cuerpo a través del equilibrio, y rapidez y precisión en los movimientos a través de la agilidad.

1.7.2 EFECTOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Al igual que las actividades deportivas, rítmicas, expresivas y lúdicas, las gimnásticas contribuyen a:

- La formación corporal, buscando el mantenimiento de la postura correcta.
- La educación motriz, para dar seguridad al movimiento.
- El aumento de la eficiencia motriz, para hacer más rentable el movimiento.
- La creación de estructuras de movimiento nuevas y originales.

1.7.3 CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA

1.7.3.1 GIMNASIA GENERAL

La palabra gimnasia se aplicó en un principio al juego de los atletas que corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. Más tarde, los recintos

plantados de árboles o los locales cubiertos dedicados a los juegos atléticos fueron el punto de cita de cuantos querían cultivar su inteligencia y su fuerza.

1.7.3.2 GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

1.7.3.2.1 MODALIDADES

Las competiciones de gimnasia deportiva oficiales suelen tener tres modalidades:

- Competición por equipos
- Competición individual general
- Finales individuales por aparato

Estas tres modalidades forman las tres competencias olímpicas. En la primera de ellas, se otorgan medallas por equipo pues cada uno de los deportistas compite para otorgar la mayor cantidad de puntos a su país. En esta competencia, cada participante recibe un puntaje básico individual. En la segunda competencia, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón olímpico individual.

Aquí, se suman los puntajes básico individual, obtenido en la ronda por equipos, y el recibido en esta competencia. La tercera ronda define al mejor deportista en cada aparato. En esta competencia, participan los dos mejores puntajes obtenidos por cada equipo, en cada aparato, durante la ronda por equipos.

1.7.3.3 APARATOS

Los aparatos en que se van a realizar las ejecuciones de hombres son barras paralelas y barra fija despues continuan con caballo con arsones despues piso despues salto y ya las mujeres son barras paralelas, viga de equilibrio, piso y salto.

1.7.3.4 Aparatos exclusivos de categoría femenina

- Barras asimétricas.
- Barra de equilibrio.
- Ejercicios sobre suelo
- Salto de caballo.

1.7.3.5 Aparatos comunes en las dos categorías

- Suelo: las diferencias entre el masculino y el femenino es que en el femenino hay música y en el masculino no y en el femenino dura entre un minuto y un minuto y medio y el masculino entre 50 y 70 segundos.
- Salto de Trampolín: En la actualidad no existe diferencia entre el salto de chicos y de chicas. Hace algunos años la única diferencia que existía entre el masculino y el femenino es que el trampolín estaba situado en diferentes posiciones.

1.7.4 GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

1.7.4.1 CONCEPTO DE GIMNASIA RÍTMICA

MANUAL DE GIMNASIA RÍTMICA FEMENINA (2000)

“Es un deporte de arte competitivo de gran aceptación a nivel mundial, considerado un espectáculo deportivo, sin embargo, tiene como finalidad demostrar un estado óptimo de eficiencia física y de habilidades motrices, el resultado de una competencia refleja un nivel de preparación, se demuestra positivamente cuando la gimnasta puede realizar con fluidez, armonía y calidad técnica, sin síntomas de agotamiento físico, las composiciones más arriesgadas y complejas.

Por lo tanto el montaje de la selección se convierte en una exhibición de las posibilidades óptimas de las gimnastas desde el punto de vista técnica y física.

(pág. 40-45)

1.7.5 GIMNASIA AERÓBICA

SABURIT (2000) “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 diferentes movimientos etc”. (pág.355)

1.7.5.1 ORIGEN DE LA GIMNASIA AERÓBICA

Los orígenes de la gimnasia aeróbica se pueden situar en el año 1968 en USA donde por primera vez fue publicado un libro titulado "Aeróbics" por el Doctor Kenneth H. Cooper, quien era médico de las fuerzas armadas estadounidenses.

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (como infarto, arteriosclerosis, etc).

1.7.5.2 OBJETIVO DE LA GIMNASIA AERÓBICA

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

1.7.5.3 BENEFICIOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA

1.7.5.3.1 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.

- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- En el corazón, aumento del volumen cardíaco.
- Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.

1.7.5.3.2 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Mejora la apariencia y la imagen, lo cual va en beneficios de la autoconfianza y sensación de bienestar.
- Aumentar la habilidad de sobrellevar el estrés.
- Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta.
- Aumenta la calidad del sueño y baja la cantidad necesaria.
- Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- Proporciona una sensación de bienestar gracias a las ""endorfinas"" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte, en este caso gimnasia aeróbica).
- Mejoran las relaciones familiares y entre los amigos.

1.7.5.4 CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA AERÓBICA

1.7.5.4.1 TIPOS DE CLASE

Existen dos estrategias de trabajo para la enseñanza de los movimientos, estas son de forma: LIBRE y DE ADICIÓN. En esta oportunidad se utilizará la estrategia de forma LIBRE.

1.7.5.4.1.1 ESTILO LIBRE

Es sólo para aquellas personas que sólo buscan disfrutar de una clase dinámica, sin necesidad de memorizar ciertos pasos. Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.

1.7.5.4.1.2 ESTILO DE ADICIÓN

Es un poco más desafiante, con mayor dificultad en los ejercicios, ya que consta de varios bloques que se van uniendo para finalizar con la coreografía.

1.7.5.4.2 TIPOS DE GIMNASIA AERÓBICA

1.7.5.4.2.1 ALTO IMPACTO O "HIGH IMPACT"

Se hace insistencia en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad sube y baja. Las piernas hacen movimientos de flexión y extensión.

1.7.5.4.2.2 BAJO IMPACTO O "LOW IMPACT"

Es la combinación de técnicas que logran como resultado un bajo impacto en donde los pies están siempre en contacto con el piso. Este tipo de gimnasia se dio

debido a las múltiples lesiones que daba por técnicas agresivas y de largo tiempo que impacta en el lugar.

1.7.5.4.2.3 COMBO

Es una combinación de alto y bajo impacto.

1.7.5.4.2.4 CARDIOFUNK

Rescata elementos del jazz, salsa, disco, afro, etc. Se basa en la utilización de movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco.

1.7.5.4.2.5 STEP TRAINING

Es la derivación del banco sueco.

1.7.5.5 ADEMÁS HAY OTROS TIPOS DE GIMNASIA COMO:

- Work out: Trabajo localizado.
- Interval Training: Trabajo intercalado, aeróbica y localizado.
- Circuit Training: Trabajo en circuitos.

Se debe considerar que cada tipo de gimnasia aeróbica siempre tiene tipos de niveles (I, II o III) que se adecua a cada individuo.

1.7.6 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. Manifestaciones gimnásticas colectivas dónde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos. Fenómeno desencadenante de una nueva y reciente disciplina, con carácter competitivo y que puede ocupar un lugar relevante en el ámbito escolar, con finalidad formativa matizando el reglamento competitivo.

1.7.6.1 CONCEPTO

Manifestaciones gimnásticas colectivas dónde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos.

Fenómeno desencadenante de una nueva y reciente disciplina, con carácter competitivo y que puede ocupar un lugar relevante en el ámbito escolar, con finalidad formativa matizando el reglamento competitivo.

1.7.6.2 CLASIFICACIÓN

1.7.6.2.1 TUMBLING

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

1.7.6.2.2 CAMA ELÁSTICA

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

1.7.6.2.3 MINI-TRAMP

Mini-Tramp: es un elemento similar al doble mini-tramp, pero más pequeño en el que se compite con un solo salto que culmina en un colchón. No se compite en forma internacional, pero sí en nuestro país y solo en nivel promocional.

1.7.6.2.4 DOBLE MINI-TRAMP

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

1.7.7 GIMNASIA PASIVA

Se trata de una técnica corporal que utiliza algunos aparatos con un sistema de electrodos de bajo voltaje sobre los diferentes grupos musculares (glúteos, piernas, abdomen). Así logra, a través de la estimulación eléctrica, corregir la flacidez, reducir los depósitos grasos y en algunos casos aumentar el tamaño de la zona tratada, como es el caso de los glúteos.

Esta nueva gimnasia es ideal para quien no quiere sufrir con el ejercicio, cansarse, sudar o tener agujetas pero en algunos casos las mujeres pueden perder la menstruación. Aunque pueden practicarla personas de todas las edades, está contraindicada para las mujeres embarazadas. Tampoco debe realizarse después de comer, durante la digestión.

Existen unas máquinas que tienen forma de camas y que han sido creadas para ser utilizadas con movimientos programados. Si nos acostamos, por ejemplo, boca arriba sobre una camilla con los pies apoyados en soportes móviles y flexionando las piernas, trabajaremos los músculos sin necesidad de hacer ningún esfuerzo.

Este tipo de máquinas sólo se encuentran en centros de rehabilitación o estética corporal. Suele haber varias, una para cada zona muscular (glúteos, piernas o abdominales), y funcionan mediante programas creados según las características personales de cada individuo.

Este tipo de gimnasia se dedica a estimular músculos sin ningún esfuerzo ya no es una exclusividad de deportistas que buscan aumentar su rendimiento o de

tratamientos médicos. Ahora también usted puede beneficiarse de este tratamiento estético en Esbeltic Model con similares efectos que acudir al gimnasio.

Hoy son dos las técnicas denominadas de gimnasia pasiva. El sistema a través de electroestimulación (el que encontrará en Esbeltic Model) opera a través de un equipo que genera impulsos eléctricos los que, a través de electrodos conductivos, se transmiten directamente a los músculos.

Así, permite "imitar" la señal que envía el cerebro para que nuestros músculos se muevan, permitiendo que el estímulo se convierta en contracción. Esta tecnología no sólo es inofensiva para el organismo, sino que tiene parecidos efectos que acudir al gimnasio.

Los doctores explican que la denominación de gimnasia pasiva no es correcta en este caso, porque en realidad con esta técnica la persona sí hace una contracción de músculos, sólo que a través de un estímulo externo, que es el eléctrico. Es decir no hay ningún tipo de movimiento o contracción muscular.

www.estetica-natural.com

Los postulantes creemos que cualquier tipo de deporte es de gran beneficio para el cuerpo humano y como se dice el deporte es salud, lo importante es realizar actividades deportivas de para evitar el sedentarismo y mejorar nuestras condiciones de vida.

CAPITULO II

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.

2.1.1 ANTECEDENTES

Hace aproximadamente ochenta años, por el anhelo intelectual de la mujer Saquisilense, cuando las niñas pertenecientes a las más distinguidas familias del sector buscaron la fuente de la ciencia.

Un hombre medianamente culto nació de profesor con la condición que cada niña le entregara un huevo al finalizar la semana, este nombre correspondía al hombre de José María su apellido se ha olvidado con el transcurrir del tiempo.

Por los excelentes resultados obtenidos, la comunidad se organiza para obtener la escuela fiscal de niñas con una sala de profesores, siendo la señora Zoila Izurieta quien desempeño las labores con éxito.

Después de pasar por muchos errores y desaciertos la escuela; el descontento del pueblo se dejo oír por la distinguida señorita Mercedes Villamarín Peña, la cual al hacerse cargo comenzó por buscar un nombre para la escuela que en su principio se llamo “24 de Mayo” y una casa para que las niñas pudieran aprender

adecuadamente. A todas aquella alumnas entrevistadas coinciden que la señorita Mercedes Villamarín fue una excelente maestra. En el año 1925 se fusiona con la escuela sucre de barones para lograr el número de alumnos para el colegio.

En el año 1953 nace la escuela de niñas “República De Colombia”, pero las autoridades de educación se encontraron en un gran problema por no contar con un edificio para que funcionara. El problema se agudizo con el terremoto de 1949, entonces la nación de Colombia hace un donativo de 150.000 sucres para que construyeran el edificio, el presidente del “I. Consejo de Saquisilí” don Luis Cáceres hace las gestiones para adquirir el terreno y construir la escuela, en el año de 1952 pasan los primeros grados de la escuela sucre.

El 2 de febrero de 1953 el inspector de la zona inaugura solemnemente con la asistencia de todas las autoridades la escuela fiscal de niñas N°. 24 con el nombre de “República de Colombia” en sus principios comienza 50 niñas que se pasan de la escuela “Sucre” con ellas se forman seis grados a cargo de tres profesores normalistas de la Stas. Maruja Carillo, Abigail Gallardo Y Luzmila Gallardo nombrada directora.

La Escuela está integrada por los siguientes niveles para su funcionamiento

- a) Un Director
- b) Junta General de Profesores;
- c) Consejo Técnico
- d) Comisiones Especiales; y
- e) Personal de servicio

2.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS ALUMNAS DE LA ESCUELA

Las alumnas provienen de distintos lugares del cantón son de diversas clases sociales la mayoría de las alumnas son de clase social muy humilde que en la mayoría de casos no les alcanza para satisfacer las necesidades.

Todas las alumnas que se encuentran en esta institución están con un objetivo que es el de aprender y mejorar su vida para en el futuro ser unas profesionales de bien para la sociedad. En esta institución existen muchas niñas que sobresalen en los deportes de tal manera que si son bien inculcadas podrían ser futuras promesas deportivas.

Los niñas asisten a la escuela con el propósito de aprender, proponiéndose metas con el fin de tener un buen futuro, Además por su gran cantidad de estudiantes demuestran que en la escuela existen buenos prospectos deportivos, logrando una competitividad aceptable a pesar de la carencia de implementos, materiales e infraestructura escolar y deportiva dada por la falta de apoyo de las autoridades educativas.

En la actualidad la Escuela cuenta con aproximadamente 1500 estudiantes y con recurso humano insuficiente para educar a todos los niños.

2.1.3 CARACTERÍSTICAS DEL PROFESORADO.

La institución cuenta con una planta de docentes en un número de 25, los mismos que tienen una preparación académica de tercer nivel lo cual les permite desarrollar sus labores académicas en las diferentes áreas de estudio que imparte la institución, utilizan su conocimiento para ir al fondo de los asuntos, a los

principios fundamentales y a los conceptos básicos; son capaces de simplificar lo complejo de manera que motivan el aprendizaje. Tienen además una comprensión intuitiva del aprendizaje humano, dan gran importancia a su tarea docente, tanta como a su investigación. Al programar sus lecciones (seminarios, prácticas, tutorías), se plantean los objetivos del aprendizaje, son también exigentes con sus alumnas, esperan mucho de ellas. Pero plantean objetivos ligados a las salidas profesionales de sus estudiantes y a la formación que estos necesitarán a lo largo de su vida, en fin confían en sus alumnos, son francos y abiertos con ellos, y siempre son amables.

Por otro lado los docentes de esta institución consientes de los avances científicos y tecnológicos salen a cursos de capacitación de las diferentes áreas de estudio y así de esta manera aportar con las nuevas pedagogías para ser aplicado al PEA. Por lo que se considera que es un recurso humano que se caracteriza por su responsabilidad y capacidad de servido a la educación científica y humana.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación corresponderá a un estudio **Descriptivo** porque se encargará de la descripción de las características individuales y grupales de las niñas que forman el grupo de trabajo.

Además este estudio nos permitirá:

Identificar formas de actitudes y conducta que se han desarrollado mediante el uso de los distintos implementos de trabajo. Establecer comportamientos concretos que se han dado durante el desarrollo del programa.

2.2.2 METODOLOGÍA

Esta investigación **Documental** porque está basada en documentos en libros y distintos criterios de autores y deportistas especializados en esta disciplina.

Los métodos que se aplicarán en esta investigación son:

Método Deductivo – Inductivo: En el presente trabajo de investigación se tomará como base en la práctica y manejo de los implementos sencillos para el desarrollo de esta actividad con las niñas del primer año de educación básica.

Método Analítico: Se refiere a la extracción de las partes de un todo, con el propósito de estudiar y examinar por separado cada una de sus partes y realizar un estudio minucioso del problema.

Método Descriptivo: Es la caracterización de personas, animales, eventos, acciones, hechos o cualquier fenómeno.

Considerando la temática de estudio presentada, estos son los métodos que están acorde para el desarrollo del presente, a través de estos se podrá recopilar todos los datos necesarios para dar cumplimiento a los objetivos planteados en este documento.

2.2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS A SER EMPLEADAS

Observación: Permite recopilar el conocimiento acerca del comportamiento del objeto de investigación como este se encuentra en la realidad, es una manera de obtener la información directa.

Encuesta: Permite obtener datos informativos de varias personas involucradas en la investigación. Esta técnica se la realizará por medio de un cuestionario debidamente estructurado.

2.2.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Después de haber empleado las técnicas para recopilar información se empleará los siguientes procedimientos para el análisis de los resultados:

Tabulación: Se resumirán los datos en una tabla de doble entrada.

Presentación de Datos: Se realizará a través de gráficos estadísticos.

Análisis las respuestas: Se analizará todas las respuestas obtenidas

Interpretación de la información: Se interpretará los datos de las respuestas obtenidas.

2.2.5 POBLACIÓN

La población utilizada para el desarrollo de la investigación consta de de los docentes de la institución, padres de familia de las alumnas de la institución y las mismas alumnas que forman parte de la escuela.

2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

2.3.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.

PREGUNTA N° 1

¿Está de acuerdo que se diseñe un programa de gimnasia rítmica, para mejorar las habilidades motrices de las niñas, en la Institución en donde labora?

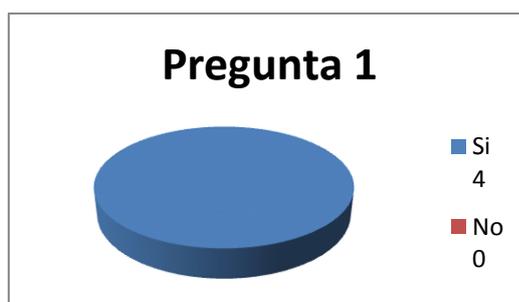
DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
1	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

De toda la población estudiada el 100% de los maestros manifiestan que están de acuerdo que se elabore un programa de gimnasia rítmica, para mejorar las habilidades motrices en las niñas. Por tal razón los docentes se mantienen y exponen que es fundamental la realización de este programa de gimnasia rítmica para mejorar las habilidades motrices.

PREGUNTA N° 2

¿Al darse este programa de gimnasia rítmica en la escuela, apoyaría usted para que su aplicación se haga realidad?

DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
2	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

El 100% de los docentes encuestados sostienen que apoyarían a la puesta en práctica de esta programa de gimnasia rítmica para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje, y lograr una formación cognitiva, psicomotriz y afectiva, mejorando la coordinación motriz en las niñas de la escuela por lo tanto comprendemos lo urgente de la ejecución de esta programa en las niñas, lo cual desarrollara sus capacidades físicas.

PPRGUNTA N° 3

¿La práctica de la gimnasia rítmica, en la vida de los seres humanos, es necesario para mejorar la salud física y mental?

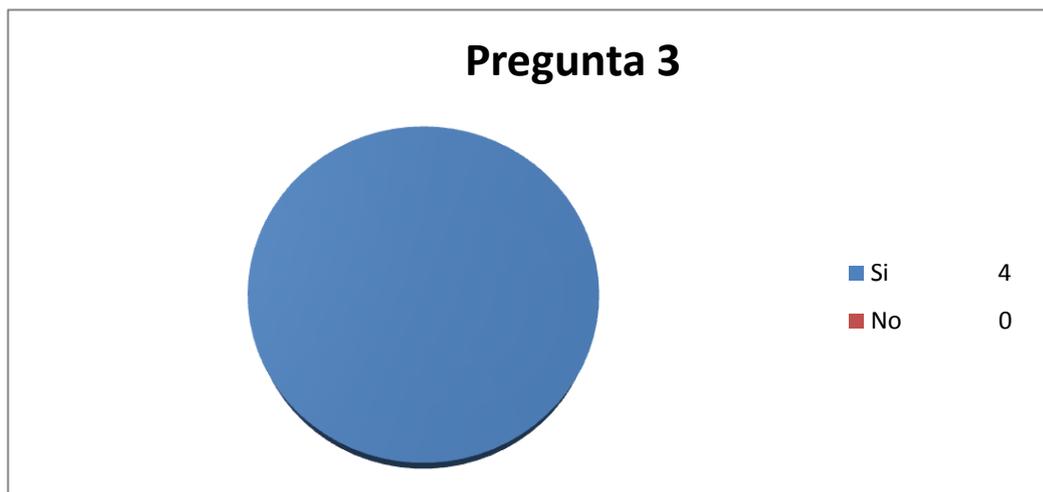
DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
3	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

En su totalidad de los docentes encuestados el 100 % manifiestan que es necesaria la práctica de la gimnasia rítmica, en virtud que mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovasculares, lo cual incumbe en sus diferentes actividades cognitivas, psicomotrices y socio afectivas. Por tal razón se pronuncian con la necesidad de realizar permanentemente actividades deportivas y recreativas para mejorar sus condiciones físicas y mantenerse saludables.

PREGUNTA N° 4

¿Alguna vez en el deporte de la gimnasia, las niñas han tenido una orientación y práctica adecuada, de acuerdo a sus edades y capacidades?

DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
4	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

En la pregunta N° 4 la población encuestada indican que las niñas no han tenido nunca una orientación apropiada del docente, que conlleve a conocer y desarrollar sus habilidades y destrezas en ellas. Por lo que manifiestan que al ser guiados y conducidos en la práctica de la gimnasia rítmica mediante aspectos técnicos y procesos metodológicos, llevándolos a una verdadera formación integral y su interrelación con la sociedad.

PREGUNTA N° 5

¿Con la ejecución de este programa de gimnasia, en la Institución se mejorará la coordinación motriz en las niñas?

DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
4	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”
Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas
Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De la totalidad de docentes encuestados todos concuerdan que la ejecución del programa de Gimnasia Rítmica logrará el desarrollo de las habilidades motrices en las niñas, mejorando su coordinación. Por lo que manifiestan que se logrará alcanzar la formación integral de las niñas, mediante la enseñanza-aprendizaje apropiada con un proceso bien dirigido y especializado.

PREGUNTA N° 6

¿Cree usted, que tiene importancia la práctica de la gimnasia en la escuela?

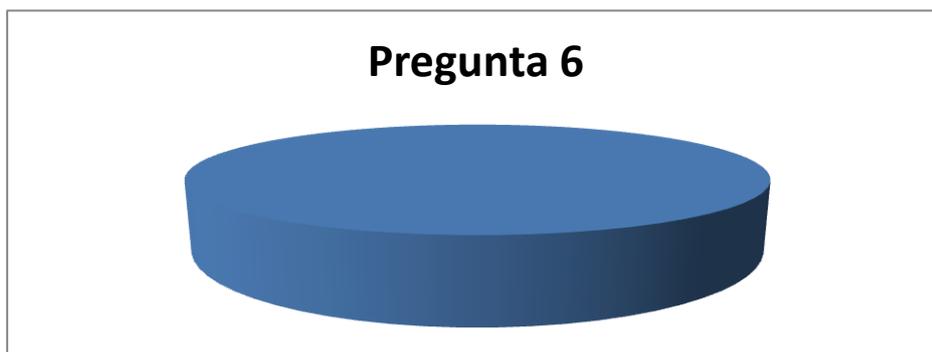
DOCENTES			
ITEM	INDICADOR	F	%
6	SI	4	100
	NO	0	0
TOTAL		4	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De la población estudiada el 100% de maestros determinan que es muy importante la práctica de la gimnasia rítmica en la escuela junto a la motivación en todas las demás asignaturas de la formación académica. Por lo tanto debemos manifestar que si los estudiantes se encuentran motivados en las asignaturas y siendo puesta en práctica constantemente la gimnasia rítmica en las horas de Cultura Física, alcanzarán una formación integral logrando un alto nivel cognitivo, psicomotriz, actitudinal y mejorando su autoestima.

2.3.2 PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA " DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.

PREGUNTA N° 1

¿Está usted de acuerdo que se diseñe un programa de gimnasia rítmica, para mejorar la coordinación psicomotriz, en la Institución que usted se educa?

NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
6	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De toda la población encuestada el 100 % de las niñas contestan que si se debe diseñar un Programa de Gimnasia Rítmica, por lo cual se comprueba la hipótesis planteada que se hace necesario el diseño de la misma, la creación de esta permitirá mejorar el conocimiento, la psicomotricidad y las habilidades en las niñas de la Escuela "República de Colombia " del Cantón Saquisili Provincia de Cotopaxi. Por lo expuesto, se manifiesta que el diseño del programa de gimnasia rítmica y puesta en práctica es muy importante para alcanzar el desarrollo del individuo en sus diferentes etapas.

PREGUNTA N° 2

¿Le gustaría desarrollar su motricidad, mediante la gimnasia rítmica?

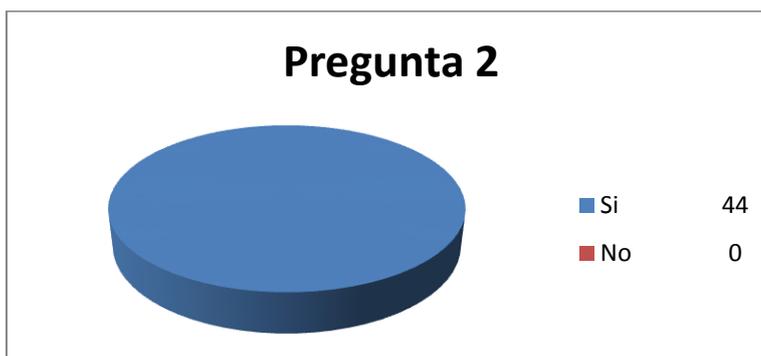
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
2	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

PRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De la población estudiada el 100 % de niñas determinan que es muy importante que exista como una unidad de enseñanza-aprendizaje la gimnasia rítmica dentro de la planificación curricular en todos los niveles tanto en la Educación Básica como en el Bachillerato. Debemos indicar que la gimnasia rítmica existe dentro de las unidades, a lo cual podríamos indicar que la falta de especialistas conlleva al desconocimiento y manejo de la misma, lo cual lleva a la mala formación de los niños produciendo descoordinaciones en los mismos.

PREGUNTA N° 3

¿Conoce usted, sobre la existencia de la gimnasia rítmica?

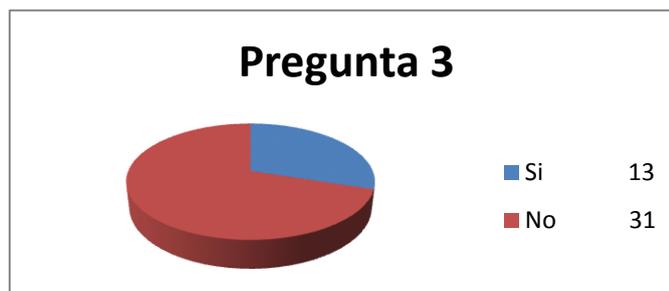
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
3	SI	13	30
	NO	31	70
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De la totalidad de las niñas encuestadas el 30% manifiestan que si conocen la existencia de la gimnasia rítmica, mientras el 70 % indita el desconocimiento de La misma, peor aún realizarla en un gimnasio o en una clase de Cultura Física, siendo necesarios sus conocimientos y aplicaciones prácticas. Por tal razón sostienen que deben ejecutar la unidad de gimnasia rítmica en la enseñanza-aprendizaje y especificar los diferentes tipos de gimnasia rítmica existentes, lo cual llevara a la formación adecuada del individuo.

PREGUNTA N° 4

¿Usted ha realizado, alguna vez gimnasia rítmica en la escuela?

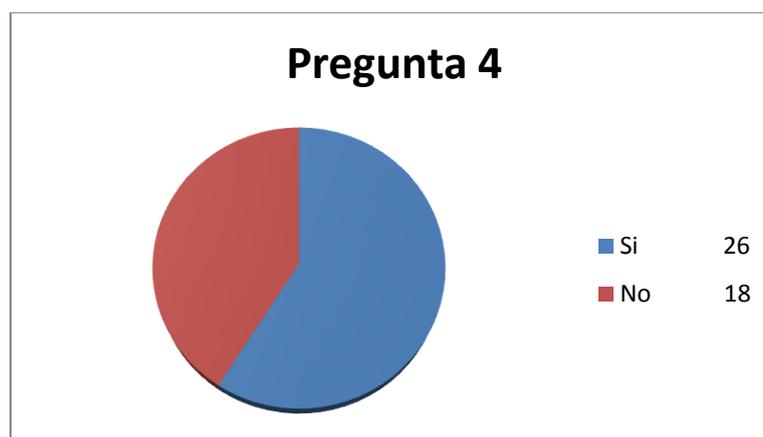
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
4	SI	26	59
	NO	18	41
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

En la pregunta N* 4 el 59 % de la población encuestada sostiene que si han ejecutado gimnasia rítmica en la escuela y el 41 % no ha realizado lo antes indicado conllevando en las niñas a un desconocimiento científico verdadero y la ejercitación correcta. A lo cual manifiestan que la ejecución de la gimnasia rítmica es muy profunda tanto en sus iniciaciones como en sus ejecuciones, mediante un proceso adecuado y correcto para el desarrollo de las niñas en sus habilidades y destrezas.

PREGUNTA N° 5

¿Cree que la práctica deportiva ayuda a su crecimiento?

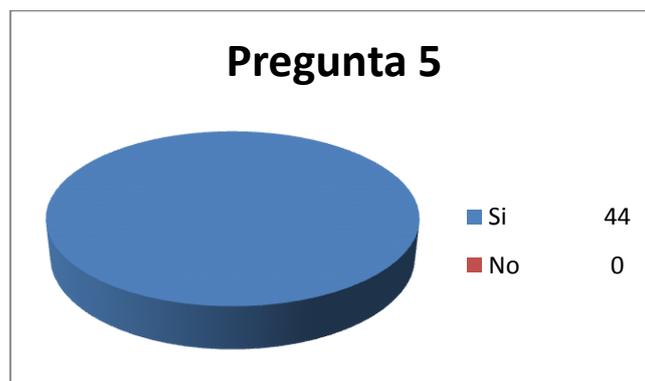
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
5	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

El 100 % de las niñas indican que la práctica deportiva en sus diferentes manifestaciones ayuda al desarrollo anatómico de las personas, siempre con ejecuciones apropiadas y correctas, mediante la aplicación de un proceso lógico. Indican que la ejecución deportiva de forma organizada y conecta llevara a un verdadero desarrollo y fortalecimiento del organismo y del sistema óseo en su amplitud, lo cual incumbe junto a su alimentación y desenvolvimiento deportivo.

PREGUNTA N° 6

¿Qué es lo más importante para usted?

El deporte y el estudio ()

Juegos (otras distracciones) ()

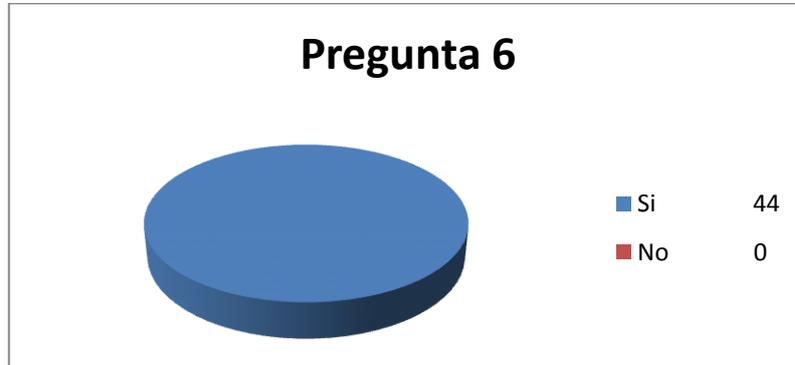
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
6	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

El 100% de las niñas manifiestan que es muy fundamental la relación que tiene lo cognitivo con lo psicomotriz, mejorando las actividades y aptitudes de las niñas en su formación integral. Indican la importancia que tiene los conocimientos y las actividades deportivas en las niñas, fomentando su desarrollo psicomotor y su buen estado de salud, dando como resultado su excelente desenvolvimiento en las diferentes asignaturas y en las actividades cotidianas

2.3.3 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DE LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA"

PREGUNTA N° 1

¿Está usted de acuerdo, que se diseñe un programa de gimnasia rítmica para mejorar la coordinación y la motricidad en sus hijas?

PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
1	SI	42	95
	NO	2	05
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

De la pregunta N° 1 el 95 % de la población encuestada sostiene que están de acuerdo que se diseñe un Programa de Gimnasia Rítmica, la misma que mejorara el accionar de las Niñas y el 5 % sostienen que no se debería diseñar un Programa de Gimnasia. Por lo expuesto por los padres de familia están de acuerdo con el mayor porcentaje, en vista que tiene una apreciación correcta de lo que es un Programa de Gimnasia Rítmica, la misma que mejora el accionar de sus hijos en los diferentes campos de la enseñanza-aprendizaje.

Pregunta N° 2

¿Le gustaría que sus hijas practiquen la gimnasia?

PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
2	SI	39	94
	NO	5	6
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación

De la totalidad de padres de familia encuestados el 94 % manifiestan que si les agradaría a sus hijas practiquen la gimnasia por ser algo importantísimo para su desarrollo psicomotor y el 6 % manifiestan que no les gustaría. Consideran que hay una gran cantidad de padres de familia que no tienen conocimiento de lo que es o de lo que se trata la gimnasia, pero no en forma específica de la gimnasia rítmica, la cual desarrolla las capacidades físicas y la formación integral de las niñas.

Pregunta N° 3

¿Sí sus hijos quieren integrarse a la práctica de la gimnasia, le apoyaría?

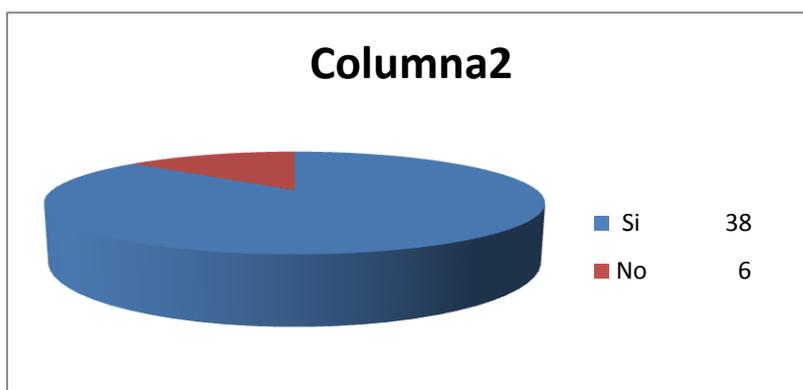
PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
3	SI	38	86
	NO	6	14
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

El 86 % de los padres de familia indican que si apoyarían a sus hijos para que practiquen la gimnasia lo cual desarrolla sus habilidades y destrezas en cambio el 14 % manifiesta que no lo harían. Consideran que existe desconocimiento de los Padres de familia sobre los beneficios que tiene la gimnasia al ser practicada por las niñas en la enseñanza-aprendizaje.

Pregunta N° 4

¿Algún miembro de su familia práctica gimnasia?

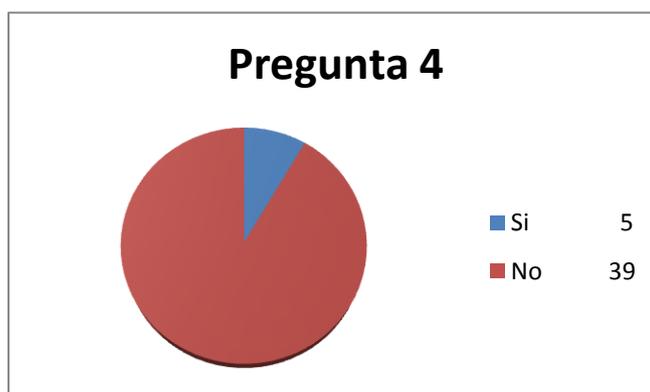
PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
4	SI	5	11
	NO	39	89
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

De toda la población encuestada el 89 % de padres de familia manifiestan que no practican la gimnasia en la familia y el 11 % indican que si la practican Por lo que consideran que hay un mínimo conocimiento de los padres de familia de lo que es verdaderamente la gimnasia y sus bondades al realizarla adecuadamente con un programa especial y más aún al ejecutar la gimnasia rítmica específicamente con y sin implementos.

Pregunta N° 5

¿Conoce usted que beneficios le brinda al practicar gimnasia?

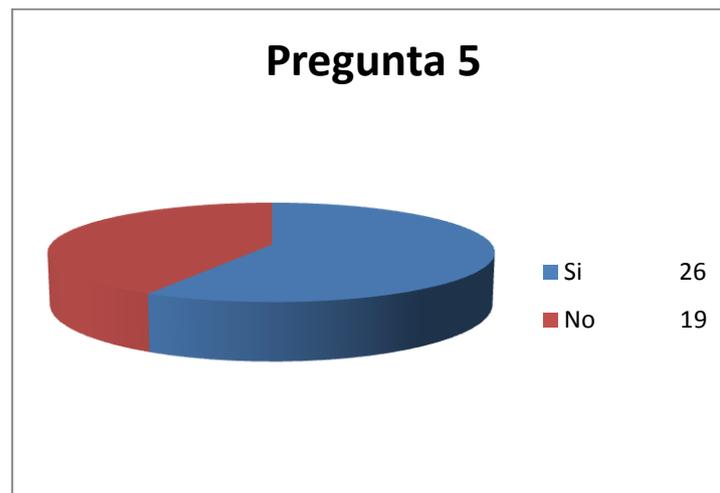
PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
5	SI	26	58
	NO	19	42
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

El 58 % manifiesta que si conoce los beneficios que tienen la práctica de la gimnasia y el 42 % indica que no conoce los beneficios de la gimnasia, en las ejecuciones dirigidas por un profesional. A lo cual consideran que los padres de familia no conocen a ciencia cierta lo que es la gimnasia y peor aun sus bondades en las niñas y en las personas adultas en sus diferentes labores del quehacer cotidiano.

Pregunta N° 6

¿Cree que el estudio y la práctica deportiva pueden ir de la mano?

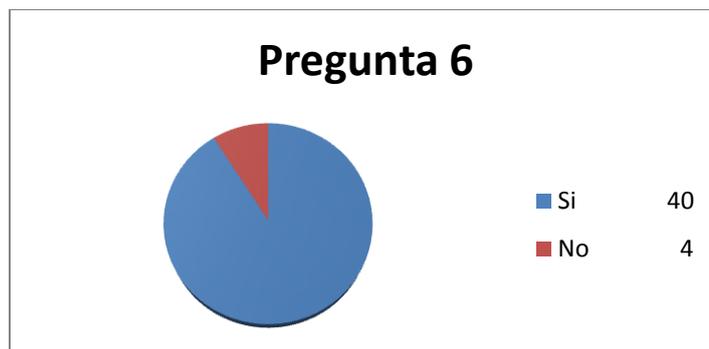
PADRES DE FAMILIA			
ITEM	INDICADOR	F	%
6	SI	40	91
	NO	04	09
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Análisis e interpretación.

De la pregunta N° 6 el 91 % de los padres de familia manifiestan que el estudio y el deporte pueden ir juntos lo cual mejora su accionar y actividades diarias y el 9% indican que no es factible y apropiado. Por lo expuesto, nos damos cuenta la falta de conocimiento de los padres de familia al indicar que el estudio y el deporte no pueden ir unidos, si al realizarlo progresivamente ayuda al desarrollo cognitivo, psicomotriz y socio afectivo dando como resultado un estudiante excelente en todas sus actividades y logrando una formación integral.

2.3.4 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE UNA HORA CLASE APLICADA A LAS NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "REPUBLICA DE COLOMBIA" DEL CANTÓN SAQUISILI.

Pregunta a).

La realización de los movimientos gimnásticos es

Coordinados () Descoordinados (x)

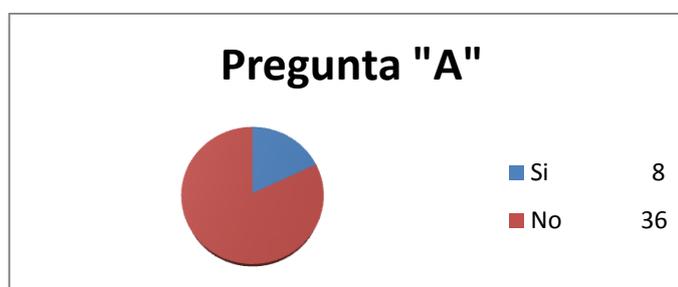
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
A	SI	08	18
	NO	36	82
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFICA



Análisis e interpretación.

De toda la población observada el 18 % de las niñas realizan coordinadamente los ejercicios de gimnasia desarrollando sus habilidades y destrezas y el 82 % realizan la gimnasia descoordinadamente dándose una mala coordinación articular. Por lo que deducen que el diseño del programa de Gimnasia Rítmica, es importantísima por lo cual se comprueba la hipótesis planteada de que se hace necesario el diseño de la misma, la creación de esta permitirá mejorar el conocimiento, la psicomotricidad y la socio afectividad de las niñas de la escuela "República de Colombia" del cantón Saquisili de la provincia de Cotopaxi.

Pregunta b).

Las Niñas comprenden a cabalidad la explicación del Profesor....

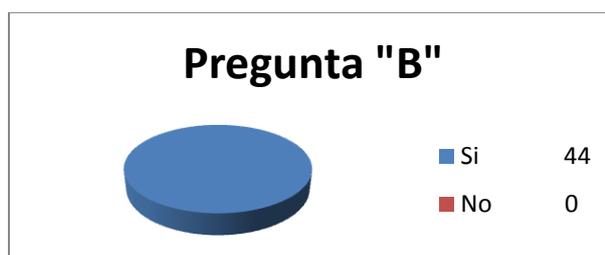
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
A	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFICA



Análisis e interpretación.

El 100 % de las niñas comprenden a cabalidad la explicación del profesor ya sea en forma teórica como practica en la enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física. Por lo tanto manifiestan que las alumnas están aptas para receptor el aprendizaje en todas las asignaturas especialmente en Cultura Física y la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica lo que hace en las niñas su desarrollo integral y su desenvolvimiento motriz correcto en la ejercitación de los ejercicios.

Pregunta c).

Existe el interés respectivo de las alumnas, por aprender la gimnasia.....

NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
C	SI	44	100
	NO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFICA



Análisis e interpretación.

De toda la población observada el 100 % de las niñas tiene un interés total por aprender la gimnasia rítmica y las disciplinas que existen en el conocimiento de la Cultura Física. Por lo tanto manifiestan que las niñas están aptas e idóneas para receptar el aprendizaje y con el gran interés por aprender lo cual redundara en todas las asignaturas especialmente en la Cultura Física lo que hacen en las niñas su desarrollo integral, en lo cognitivo, psicomotriz y socio afectivo, desarrollando sus creativities y fortaleciendo su aprendizaje.

Pregunta d).

Las niñas en dónde realizan mejor sus movimientos y se sienten bien.:

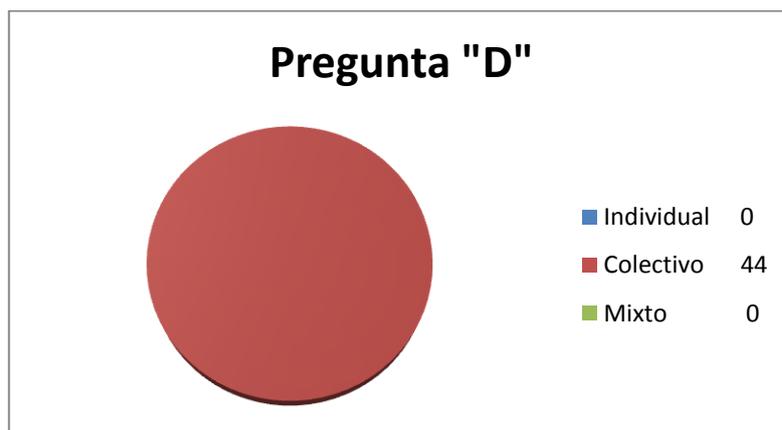
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
D	INDIVIDUAL	0	0
	COLECTIVO	44	100
	MIXTO	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFIACA



Análisis e interpretación.

De toda la población observada el 100 % de las niñas tiene mayor afinidad a la ejecución de los ejercicios al realizarlos colectivamente por lo observado y captado objetivamente de las niñas en las ejecuciones realizadas en las clases de Cultura Física manifestarnos que falta en la enseñanza-aprendizaje por un especialista lo cual desarrollara las capacidades físicas del estudiante y su estabilidad psicosocial.

Pregunta e).

Tiene facilidad en el manejo de los implementos sencillos....

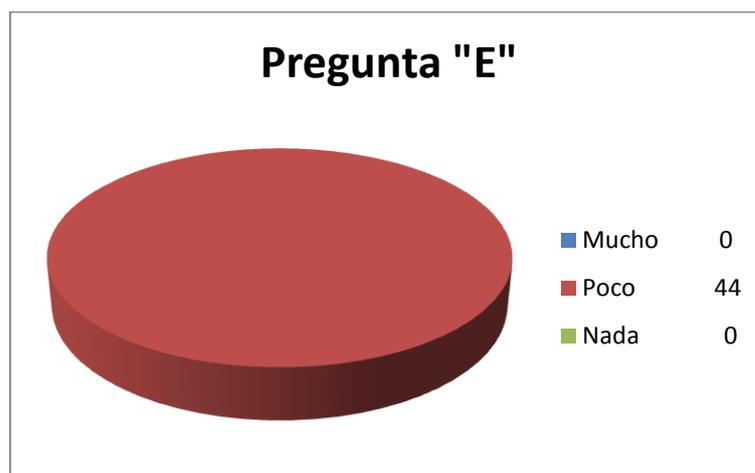
NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
E	MUCHO	0	0
	POCO	44	100
	NADA	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela "República de Colombia"

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFIACA



Análisis e interpretación.

De la población observada el 100 % de las niñas no tienen facilidad en el manejo de los implementos sencillos en la gimnasia rítmica, lo que tiene que ver muchísimo en su desarrollo integral y anatómico. Por lo expuesto manifiestan que la falencia en las niñas es por la falta de profesionales especializados para que las guíen apropiadamente y correctamente en sus ejecuciones y en el manejo de los implementos.

Pregunta f).

La creatividad en las niñas es.....

NIÑAS			
ITEM	INDICADOR	F	%
F	MUCHO	44	100
	POCO	0	0
	NADA	0	0
TOTAL		44	100

Fuente: Escuela “República de Colombia”

Elaboración: Pablo Borja Cesar Vargas

Encuesta: Realizada el 5 de agosto del 2010.

REPRESENTACION GRAFIACA



Análisis e interpretación.

De la pregunta f. de la población observada el 100 % de las niñas tienen creatividad propia a lo cual manifestamos de la necesidad urgente del diseño de un Programa de Gimnasia Rítmica la cual desarrollara las capacidades físicas de las niñas. Por tal razón sostienen la necesidad de captar lo innato de la niña en sus características propias mediante un Programa el mismo que será planificado y orientado en una forma correcta para lograr que las niñas mejoren mediante su propia creatividad y con la orientación adecuada y la realización de los ejercicios correctamente.

2.3.5 FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADO A LOS DOCENTES EN UNA HORA CLASE DE CULTURA FÍSICA

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN.

INDICADORES	SI		NO	
	F	%	f	%
El docente aplica juegos organizados.	1	20	4	80
El docente presta atención a todos los estudiantes.	2	40	3	60
El Desarrollo del deporte en las competencias aumenta el estado de ánimo y/o motiva en las niñas	5	100		
Las actividades de la gimnasia les permiten a las niñas desarrollar destrezas corporativas y coordinativas.	5	100		
La práctica de la gimnasia es aplicada con procedimientos y técnicas durante la clase.			5	100
La gimnasia es primero educativa y luego física recreativa.	5	100		
La actividad en la gimnasia demuestra organización, competencia, orden y desarrollo emocional en las niñas	5	100		
El desarrollo de la gimnasia que reciben las niñas es en presencia y con la orientación del profesor	5	100		

2.4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.4.1 CONCLUSIONES

De la investigación realizada se pueden establecer lo siguiente:

- Las encuestas revelan que las niñas de la escuela han mejorado su motricidad fina con la manipulación de los implementos sencillos mediante la práctica de esta disciplina.
- Mediante los resultados de las encuestas también se pudo observar y comprobar que las niñas han desarrollado vínculos de cooperación y trabajo en equipo mediante la ayuda y colaboración.
- Los encuestados manifiestan gran satisfacción con la aplicación de esta disciplina gimnastica como alternativa y variante a la Cultura Física.

2.4.2 RECOMENDACIONES

- Dar a conocer que el deporte es salud.
- Fomentar y aplicar este programa de gimnasia Rítmica con implementos sencillos para el desarrollo de la motricidad fina en la institución
- Solicitar a los docentes del área de Cultura Física que se haga más amena la práctica y enseñanza de la misma.
- Fomentar a las alumnas la higiene y el aseo después de practicar cualquier tipo de deportes.

CAPITULO III

3.1 PROPUESTA:

Programa académico de gimnasia rítmica con implementos sencillos para mejorar las habilidades motrices en las niñas de primer año de educación básica de la Escuela “República de Colombia” del cantón Saquisilí de la provincia de Cotopaxi.

3.2 DATOS INFORMATIVOS:

La institución donde se desarrolla este programa de Gimnasia Rítmica fue desarrollada con la actuación de las alumnas de Educación Básica con el fin de fortalecer las falencias que las mismas tenían al momento de desarrollar sus actividades.

Con el paso del el tiempo y con la aplicación del mismo se noto gran diferencia y cambio de actitud de las niñas al momento de realizar todo tipo de actividad, esto recalca la seguridad y confianza que se fue adquiriendo mediante el uso de los distintos implementos que se fueron utilizando durante este proceso de enseñanza aprendizaje.

3.3 JUSTIFICACIÓN:

Este programa está enfocado a fortalecer las habilidades de motricidad fina de las niñas mediante el uso de los implementos sencillos, con el fin de ayudarles a mejorar sus capacidades, cualidades físicas y psicológicas con el trabajo lúdico, educativo,

principalmente deportivo competitivo a nivel individual como colectivo, de esta manera quedara grabado estos conocimientos hasta edades adultas avanzadas.

Así se trata de mostrar la gran importancia dentro de los programas de Cultura Física por sus características y su valor educativo. Muestra el aprendizaje con una gran cantidad de elementos e implementos de forma y medidas diferentes, por esta variedad y gracias a las prácticas gimnásticas demuestra las distintas capacidades y cualidades que se está formando en las niñas, tales como:

- Crear
- Mostrar
- Ayudar
- Organizar

Todas estas posibilidades se incluyen en el plano efectivo, cognitivo y motor porque adquiere técnicas que conlleva a una condición física motriz para desarrollar las actividades que son del manejo de los cinco aparatos manuales: cuerda, aro, pelota, mansas y cinta planteadas en el programa. En el transcurso de este programa permitirá a las niñas que logren un mejor desarrollo de la motricidad fina y creando una afinidad con cada uno de los implementos de trabajo.

Para alcanzar el objetivo general de este programa es necesario que las niñas se familiaricen con cada uno de los implementos sencillos de la gimnasia rítmica no de una manera técnica o profesional sino de una manera dinámica, recreativa porque no decir a manera de juegos, ya

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para las niñas del primer año de educación básica de la Escuela “República de Colombia” del cantón Saquisilí en la Provincia de Cotopaxi, que les permitirá fortalecer y mejorar su motricidad.

3.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer las capacidades físico - motoras de las niñas del primer año de educación básica de la Escuela “República de Colombia”, con el trabajo individual y grupal aplicando el programa de gimnasia rítmica con implementos sencillos.
- Desarrollar destrezas y habilidades en las niñas del primer año de educación básica de la Escuela “República de Colombia” mediante el manejo y utilización de los implementos sencillos.
- Aplicar el Programa de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para las niñas del primer año de educación básica de la Escuela “República de Colombia” del Cantón Saquisilí en la Provincia de Cotopaxi.

3.4 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.4.1 INTRODUCCION

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En este deporte, sólo para mujeres las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelota, mazas, aro, cuerda y cinta que acompañan a la música.

La gimnasia rítmica es un deporte que data de muchos años atrás, desarrollándose la más moderna a fines de la década de los cincuenta. Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1963 y este deporte fue incluido como disciplina olímpica el año 1984. Se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

Es un deporte de arte competitivo de gran aceptación a nivel mundial, considerado un espectáculo deportivo, sin embargo, tiene como finalidad demostrar un estado óptimo de eficiencia física y de habilidades motrices, el resultado de una competencia refleja un nivel de preparación, se demuestra positivamente cuando la gimnasta puede realizar con fluidez, armonía y calidad técnica, sin síntomas de agotamiento físico, las composiciones más arriesgadas y complejas.

Por lo tanto el montaje de la selección se convierte en una exhibición de las posibilidades óptimas de las gimnastas desde el punto de vista técnica y física

La gran variedad de ejercicios de alta complejidad que posee este deporte sería imposible de ejecutar si las articulaciones, ligamentos y tendones no poseyeran el grado de flexibilidad idóneo para cumplir con menos esfuerzos las dificultades técnicas de requisitos muy estrictos, mientras la gimnasta en su ejecución técnica logre el máximo

de amplitud requerida según el código establecido, mayor será su puntuación durante la competencia. Un alto grado de flexibilidad dota a la atleta de elegancia y maestría, obteniendo así una técnica depurada y fácilmente realizable. Para lograr todo lo antes mencionado no basta con dedicarle largas horas a un entrenamiento de flexibilidad sin prestar obligatoria atención al proceso de control. Es muy frecuente que las entrenadoras de gimnasia utilicen la apreciación como método para determinar a priori valores que en su forma correcta debieron ser obtenidos mediante todo el proceso minucioso y riguroso que implica la medición.

Los expertos recomiendan que para poder adquirir una técnica de gimnasia rítmica al más alto nivel, es importante que la iniciación en este deporte sea con muy temprana edad.

No obstante, primero se recomienda que alrededor de los cuatro añitos, los niños y niñas que deseen practicar gimnasia rítmica comiencen, o bien con clases de psicomotricidad, o bien dando clases de gimnasia artística. Tanto con una u otra opción se va preparando al cuerpo para empezar a hacer gimnasia rítmica a partir de los seis ó siete años de edad.

Aunque es un deporte que tradicionalmente se ha considerado de mujeres, los especialistas aseguran que los beneficios son tan positivos que es recomendado tanto para que lo practiquen las niñas como los niños.

A los pequeños, la práctica de la gimnasia rítmica les ayuda a:

- Desarrollar la motricidad.
- Estimular la coordinación.
- Favorecer la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Corregir malas posturas.
- Aumentar la confianza en sí mismos y generarles un sentimiento de seguridad.
- Fomentar el equilibrio.

- Fomentar la concentración.
- Enseñar la importancia del trabajo en equipo, el compañerismo y el respeto por los demás.
- Desarrollar el sentido de la armonía y la estética.

Este programa pretende realizar un amplio número de ejercicios, juegos y actividades extraídos del ámbito de la gimnasia rítmica deportiva y trasladarlos al mundo de la Cultura Física, potenciando en cada una de ellas, aquellos aspectos que puedan tener un interés particular para un educador ansioso de investigar no solamente nuevas formas de movimiento, sino también en nuevas dimensiones motrices del individuo, que pueden ir más allá del cuerpo mecánico y del movimiento-rendimiento, buscando formas más creativas que impliquen también al cuerpo rítmico y al cuerpo simbólico expresivo.

Para ello, este programa se ha estructurado en un bloque; llamado **práctico**, que aborda, a modo de tareas realizadas en la hora clase, propuestas de ejercicios tanto de manos libres, es decir, sin manipulación de aparatos, como los que se realizan con aparatos propios de esta disciplina deportiva: cuerda, aro, pelota, mazas y cintas.

Los contenidos desarrollados en este programa se concretan en forma de ejercicios y cada uno de ellos trata los siguientes aspectos: nivel de dificultad, material, organización, descripción, observaciones y variantes. Para el mejor desarrollo y aplicación del presente programa lo hemos dividido en cinco partes para una mejor práctica y asimilación de las niñas.

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA REPUBLICA DE COLOMBIA DEL CANTÓN SAQUISILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010



Este programa consta de:

- Cuerda
- Aro
- Mazas
- Pelota
- Cinta

PARTE I	PROGRAMA			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>CUERDA</p>	<p>CREAR UN VINCULO DE RELACIÓN ENTRE EL IMPLEMENTO QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LAS ALUMNAS PARA QUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ➤ Características ➤ Manejo de la cuerda ➤ Ejercicios de calentamiento (genéricos) ➤ Ejercicios específicos. <ul style="list-style-type: none"> • Manipulación • Uso del instrumento • Movimientos a pie firme • Movimientos con desplazamiento • Rotaciones • Circonducciones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio abierto (Cancha) ➤ Pito ➤ Cuerda 	<p>Realizar 3 ejercicios con desplazamiento con el implemento que se realizo la práctica.</p>

PARTE II	PROGRAMA			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;">ARO</p>	<p>CREAR UN VINCULO DE RELACIÓN ENTRE EL IMPLEMENTO QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LAS ALUMNAS PARA QUE TENGAN UN MEJOR DESARROLLO MOTOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ➤ Características ➤ Manejo de el aro ➤ Variantes de el material de trabajo ➤ Ejercicios de calentamiento (genéricos) ➤ Ejercicios específicos. <ul style="list-style-type: none"> • Manipulación • Uso del instrumento • Movimientos a pie firme • Movimientos con desplazamiento • Circonducciones • Rotaciones • Giros • Lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio abierto (Cancha) ➤ Pito ➤ Aro 	<p>Realizar 3 ejercicios sin desplazamiento con el implemento que se realizo la práctica.</p>

PARTE III	PROGRAMA			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>MAZAS</p>	<p>CREAR UN VINCULO DE RELACIÓN ENTRE EL IMPLEMENTO QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LAS ALUMNAS PARA QUE TENGAN UN MEJOR DESARROLLO MOTOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ➤ Características ➤ Manejo de las mazas ➤ Variantes de el material de trabajo ➤ Ejercicios de calentamiento (genéricos) ➤ Ejercicios específicos. <ul style="list-style-type: none"> • Manipulación • Uso del instrumento • Movimientos a pie firme • Movimientos con desplazamiento • Rotaciones • Giros • Lanzamientos • Golpes rítmicos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio abierto (Cancha) ➤ Pito ➤ Mazas 	<p>Realizar 3 ejercicios con y sin desplazamiento con el implemento que se realizo la práctica.</p>

PARTE IV	PROGRAMA			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p align="center">PELOTA</p>	<p>CREAR UN VINCULO DE RELACIÓN ENTRE EL IMPLEMENTO QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LAS ALUMNAS PARA QUE TENGAN UN MEJOR DESARROLLO MOTOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ➤ Características ➤ Manejo de la pelota ➤ Variantes de el material de trabajo ➤ Ejercicios de calentamiento (genéricos) ➤ Ejercicios específicos. <ul style="list-style-type: none"> • Manipulación • Uso del instrumento • Movimientos a pie firme • Movimientos con desplazamiento • Rotaciones • Giros • Lanzamientos • Rebotes • Circonducciones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio abierto (Cancha) ➤ Pito ➤ Pelota 	<p>Realizar 3 ejercicios en parejas con desplazamiento con el implemento que se realizo la práctica.</p>

PARTE V	PROGRAMA			
CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
CINTA	<p>CREAR UN VINCULO DE RELACIÓN ENTRE EL IMPLEMENTO QUE SE ESTA TRABAJANDO Y LAS ALUMNAS PARA QUE TENGAN UN MEJOR DESARROLLO MOTOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ➤ Características ➤ Manejo de la cinta ➤ Ejercicios de calentamiento (genéricos) ➤ Ejercicios específicos. <ul style="list-style-type: none"> • Manipulación • Uso del instrumento • Movimientos a pie firme • Movimientos con desplazamiento • Rotaciones • Circonducciones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio abierto (Cancha) ➤ Pito ➤ Cinta 	<p>Realizar 3 ejercicios sin desplazamiento con el implemento que se realizo la práctica.</p>

3.5 EJERCICIOS GENÉRICOS

CALENTAMIENTO

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Algunas de las preguntas que se hacen la mayoría de las personas que inician la práctica de algún deporte son las siguientes:

¿PARA QUÉ CALENTAR?

- Evita lesiones del aparato locomotor como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.
- Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.
- Mejora el rendimiento: las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

- Mejora la motivación y concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

PARTE ESPECÍFICA

- (10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo si vamos a jugar a baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.
- Para iniciar el entrenamiento o partido lo ideal es dejar un periodo de unos 5'-10' de recuperación, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

CALENTAMIENTO GENERAL EJERCICIOS GENERICOS

PARTE GENÉRICA:

- (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:
 - 5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.
 - 5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.
 - 5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

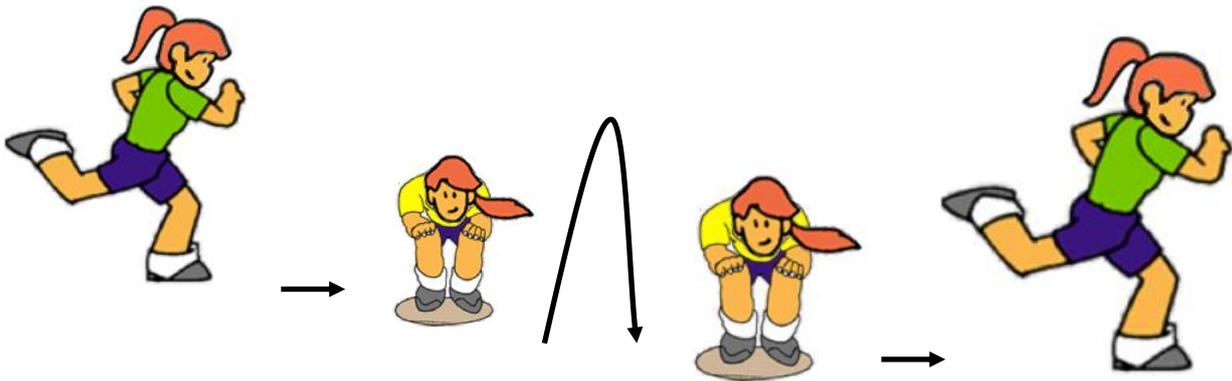
EJERCICIOS DE CARRERA SUAVE

OBJETIVO: CARRERA CONTINUA

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Alrededor de 2 minutos hacer carrera suave, pero sin pararse, para que el corazón empiece a bombear más sangre.
 - Desplazamientos laterales de un lado y otro.
 - Desplazamientos laterales cruzando piernas.
 - Tocar suelo y saltar cada tres pasos.
- recorrido predefinido





MOVILIZACION DE ARTICULACIONES Y GRUPOS MUSCULARES

OBJETIVO: CALENTAR EL TOBILLO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Con la punta del pie tocando el suelo hacer movimientos circulares y de un lado a otro durante 20 o 25 segundos.
Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: CALENTAR LAS RODILLAS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Agachándose un poco, poner las manos en las rodillas y hacer, movimientos circulares, abrirlas y cerrarlas durante 25 a 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto

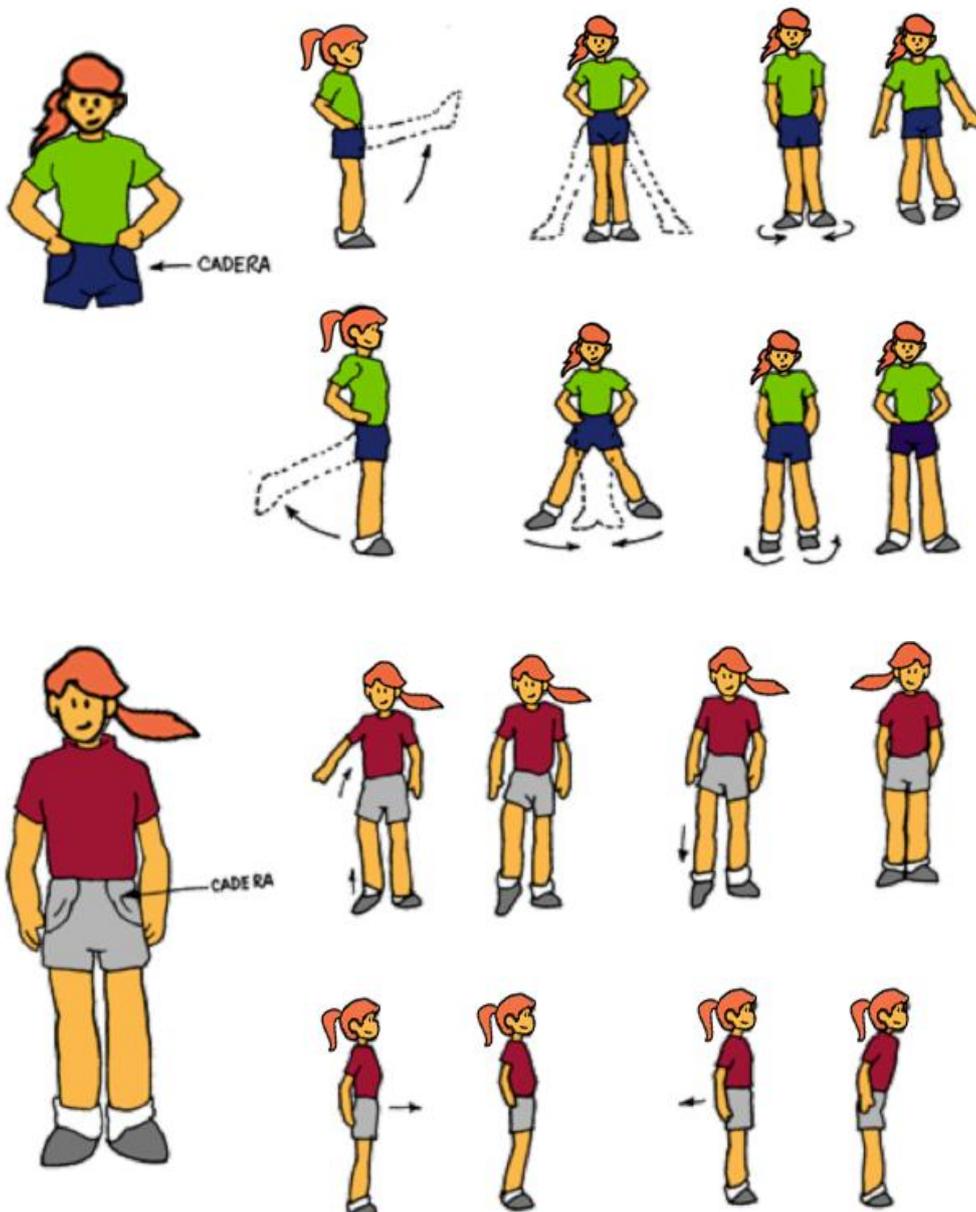


OBJETIVO: CALENTAR LAS CADERAS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Asentando fuertemente los pies, con las piernas separadas, hacer movimientos ondulatorios con la cadera durante 20 o 25 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto

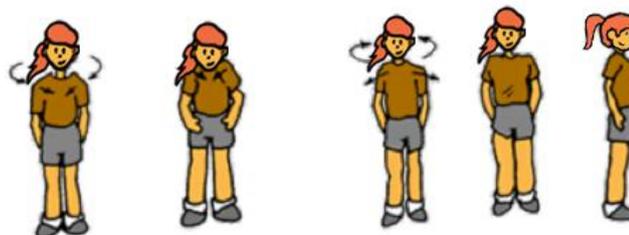
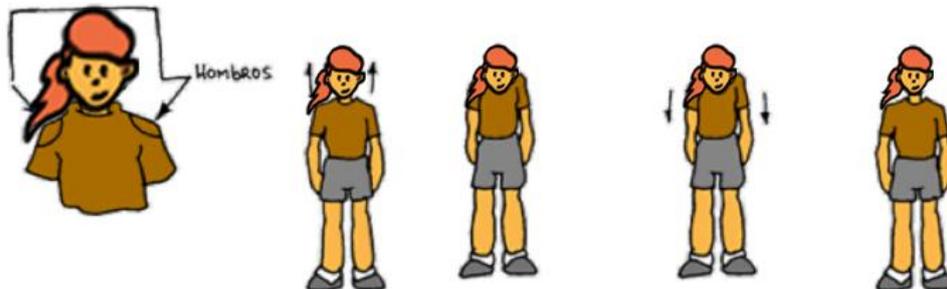


OBJETIVO: CALENTAR LOS HOMBROS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Mover los brazos para atrás, para adelante, a la vez y alternándolos durante 25 o 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto

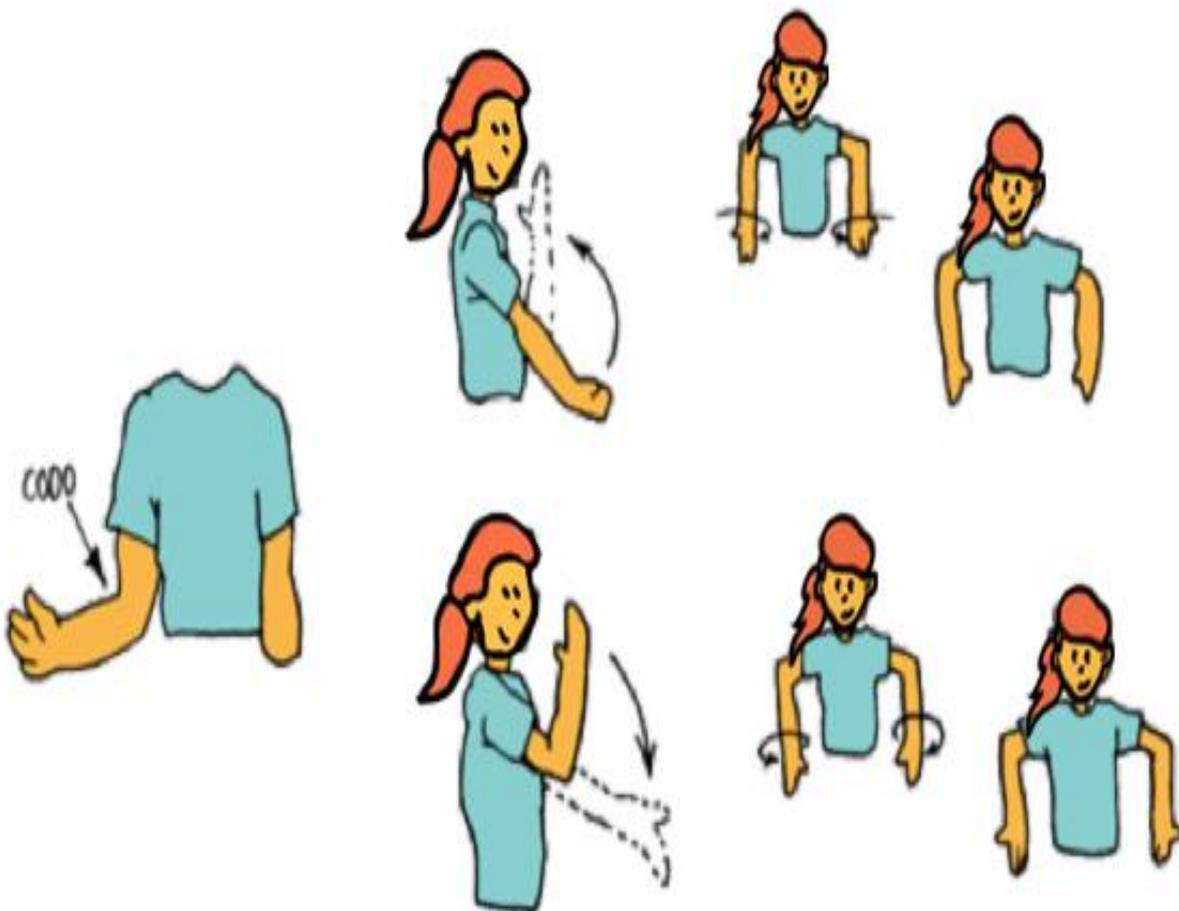


OBJETIVO: CALENTAR LOS CODOS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo para atrás y para adelante durante 25 o 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto

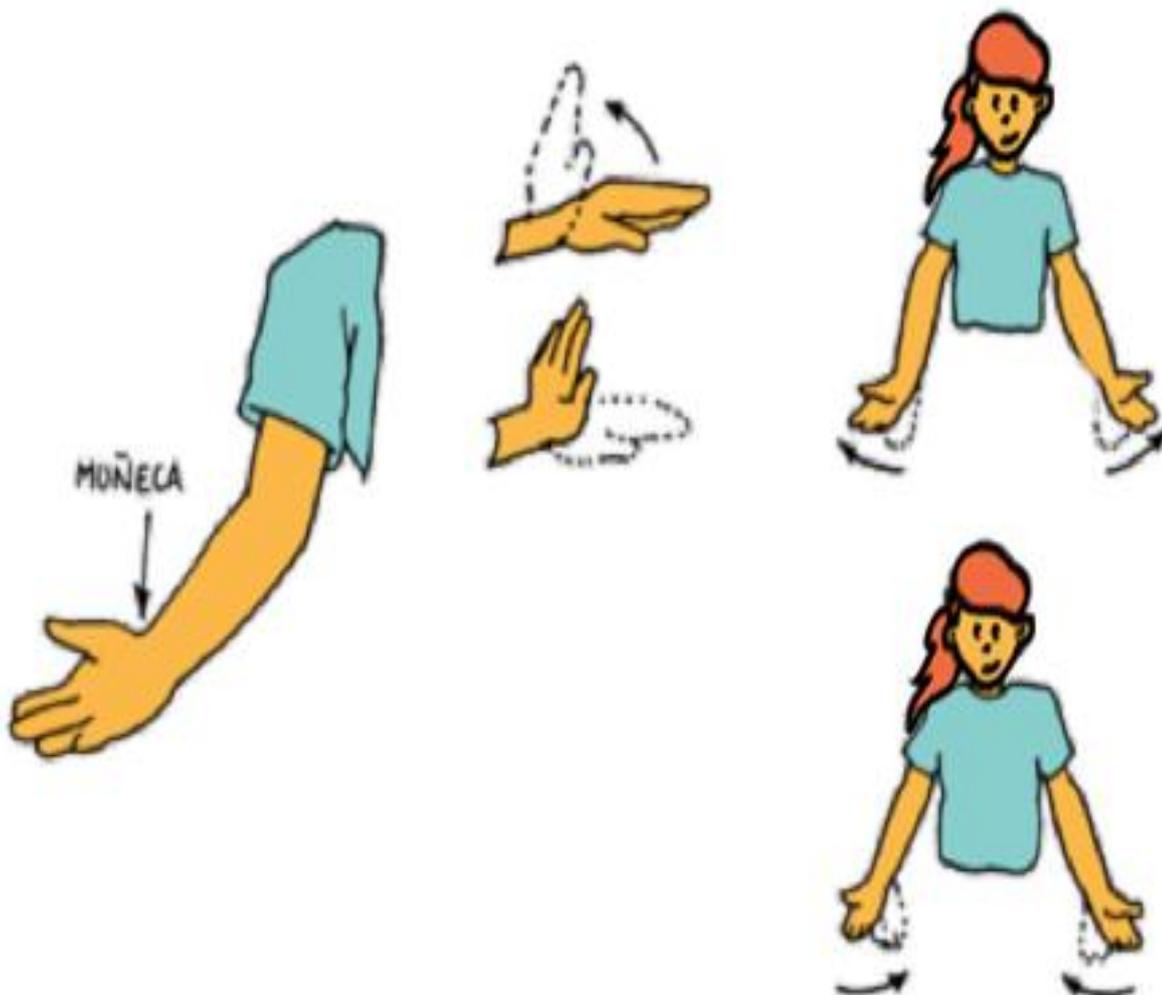


OBJETIVO: CALENTAR LAS MUÑECAS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Poner la mano contraria en la muñeca que estas calentando, y hacer girar sobre sí misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro durante 20 o 25 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: CALENTAR EL CUELLO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Hacer movimientos en cruz con el cuello (no circulares para no marearnos) durante unos 20 o 25 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



ESTIRAMIENTOS

OBJETIVO: ESTIRAR LOS GEMELOS

DESCRIPCION DEL

- Sentados en el suelo, estiramos una pierna y encogemos la otra de forma que la planta del pie que mirando a la parte interior del muslo contrario. Intentamos tocar la punta del pie entre 10 y 20 segundos. Cambiamos de pierna. Este ejercicio es conocido como salto de valla interior.
- Apoyándose en una pared o en un compañero, se pone delante la pierna que queremos calentar y se mete el gluteo para dentro durante unos 25 o 30 segundos

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: ESTIRAR LOS CUÁDRICEPS

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Colocar los talones en el gluteo respectivo durante unos 25 o 30 segundos
Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: ESTIRAR LOS BICEPS CRURAL

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Colocar las piernas lo menos juntas que se puedan y echar el peso del cuerpo sobre una y otra alternativamente durante unos 20 o 25 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: ESTIRAR LOS ABDUCTORES

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Descripción: Sentarse en el suelo, juntar las puntas de los pies y meterlas hacia dentro durante unos 25 o 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto

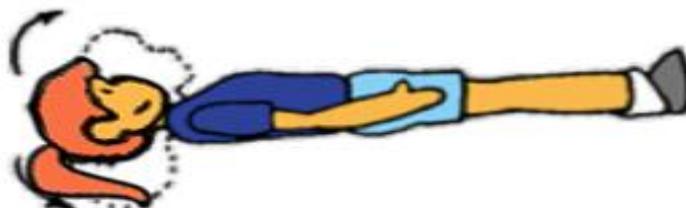


OBJETIVO: ESTIRAR LOS ABDOMINALES

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Tumbarse en el suelo y subir y bajar la cabeza. Un compañero tiene que sujetarte de los pies. El ejercicio debe durar entre 25 y 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: ESTIRAR LOS DELTOIDES

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Apoyandose en una pared o en un compañero, bajar la cabeza lo más posible del cuerpo durante unos 20 o 25 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



OBJETIVO: ESTIRAR DORSALES Y LUMBARES

DESCRIPCION DEL EJERCICIO

- Poner la mano en el omoplato y la otra mano en el codo y empujar para arriba durante unos 25 o 30 segundos.

Este ejercicio se lo realiza en el mismo puesto



3.6 EJERCICIOS ESPECÍFICOS

3.6.1 CUERDA

Un ejercicio de la cuerda dará la impresión de un carácter muy rápido y explosivo entre el aparato y el gimnasta. La cuerda puede estar fabricada con cáñamo o algún material sintético, su longitud dependerá de la estatura de la gimnasta (para su medida, la gimnasta pondrá un pie sobre ésta y la medida será la correcta si los extremos de la cuerda llegan a la altura de los hombros de la gimnasta). Para mayor facilidad en las recogidas, saltos, etc. la cuerda lleva dos nudos en los extremos de la misma.

El manejo de este aparato no es del todo sencillo, puesto que debe llevarse de forma ligera para no dar golpes fuertes que darían un aspecto antiestético en el ejercicio, pero al mismo tiempo la gimnasta debe llevar la cuerda con agilidad y saber cambiar de plano velozmente.

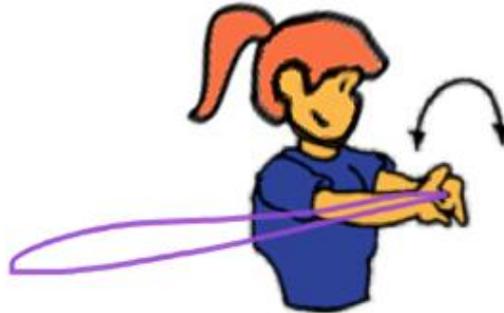
La cuerda permite realizar ejercicios de movilidad como las oscilaciones, velas, así como también lanzamientos con la cuerda cogida por un cabo o por los dos permitiendo recogidas con cualquier parte del cuerpo.

CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda doblada en dos, con los dos extremos sujetos por una mano y en el centro por la otra.
Voltear la cuerda hacia atrás y adelante en el mismo sitio y con desplazamiento

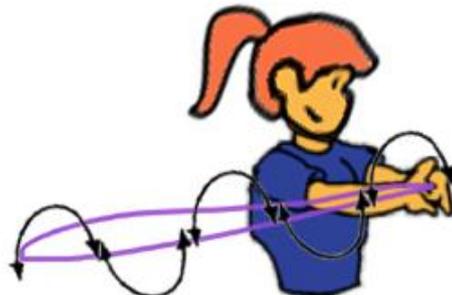


CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda doblada en dos, con los dos extremos sujetos por una mano y en el centro por la otra.
Hacer rotaciones horizontales de manera que la cuerda dibuje espirales horizontales



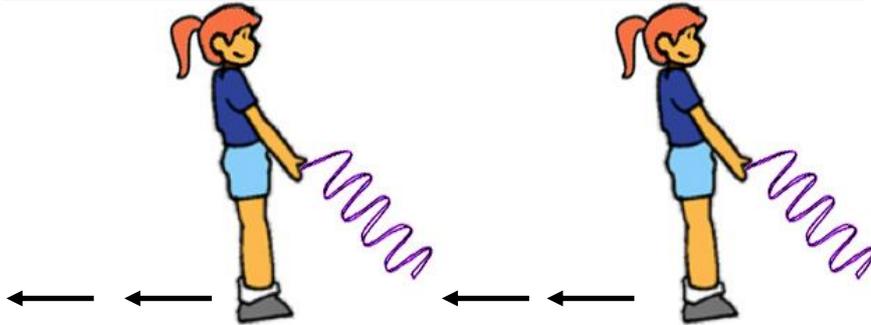
CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, andar hacia atrás realizando serpentinas u ondulaciones sobre el suelo.



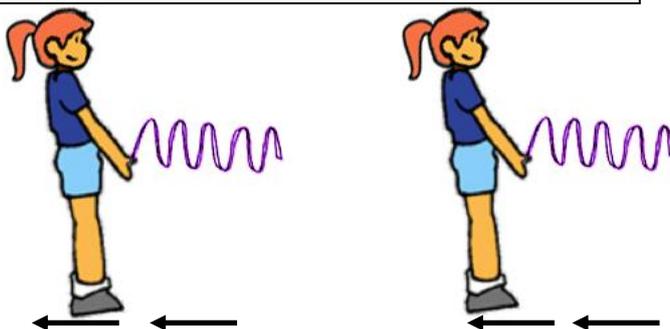
CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, andar hacia atrás realizando espirales verticales en el aire.



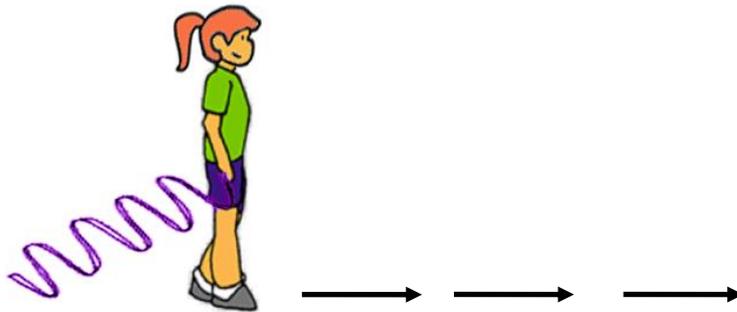
CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por detrás del cuerpo, correr hacia adelante realizando serpentina u ondulaciones horizontales sobre el suelo.



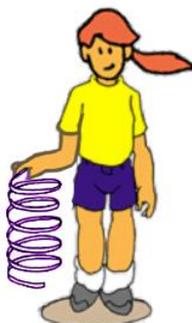
CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CUERDA POR ALUMNA

Con la cuerda extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, realizar movimientos circulares hacia el suelo en forma de remolino.



CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: DOS CUERDAS POR ALUMNA

Una cuerda por cada mano sujeta por los extremos.
Realizar rotaciones simultáneas hacia adelante y hacia atrás en forma sagital.

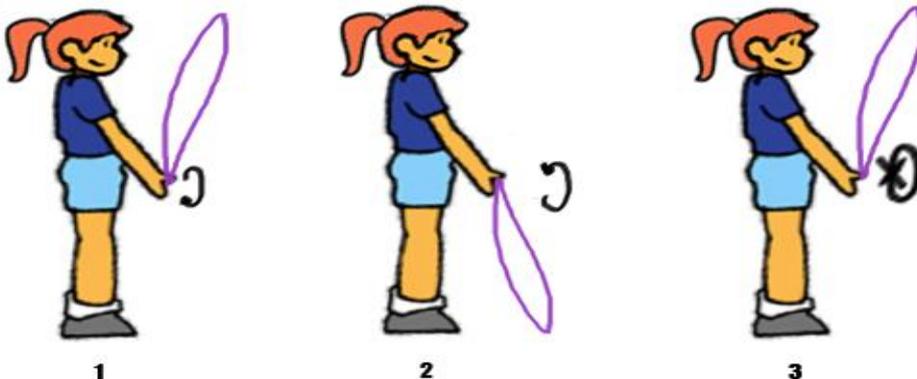


CUERDA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

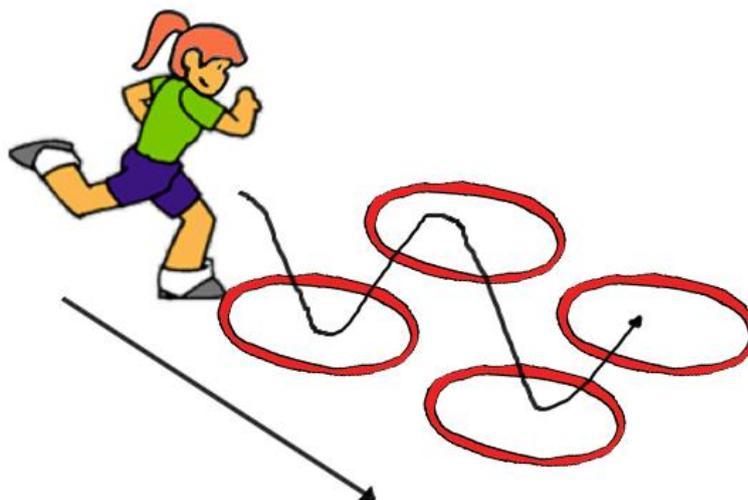
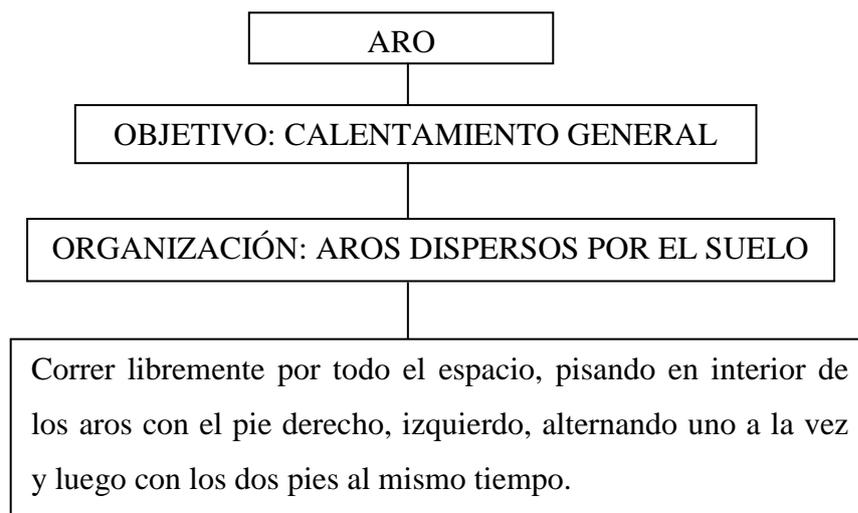
ORGANIZACIÓN: DOS CUERDAS POR ALUMNA

Una cuerda por cada mano sujeta por los extremos.
Realizar rotaciones simultáneas hacia adelante y hacia atrás en forma sagital.



3.6.2 ARO

El aro es un elemento rígido que debe pesar unos 300 grs. y el diámetro debe medir entre los 80 y 90 cm. Antiguamente los aros podían ser de madera, pero en la actualidad se fabrican en plástico. El aro es un aparato muy vistoso con el que se pueden hacer rodamientos por el cuerpo de la gimnasta, por el suelo, rotaciones en equilibrios y giros, y lanzamientos para mayor dificultad y creatividad en el ejercicio gimnástico. Los planos, rotaciones y movimientos han de estar directamente relacionados con el aro, lo que no excluye realizar otras demostraciones de flexibilidad, saltos, piruetas, etc., en el ejercicio.

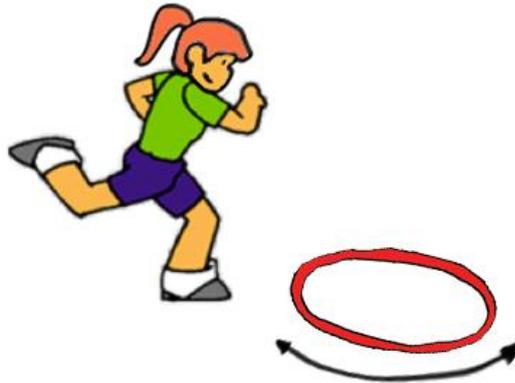


ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR ALUMNA

Colocar el aro sobre el suelo y correr a su alrededor con un pie dentro y otro fuera, sobre el suelo y sin chocar con los compañeros

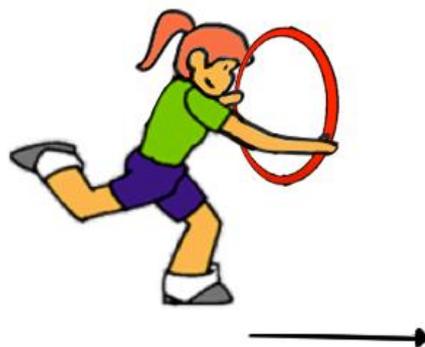


ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR ALUMNA

Correr con el aro en las manos. A la indicación del profesor, lanzar el aro al aire y recogerlo sin que se caiga.

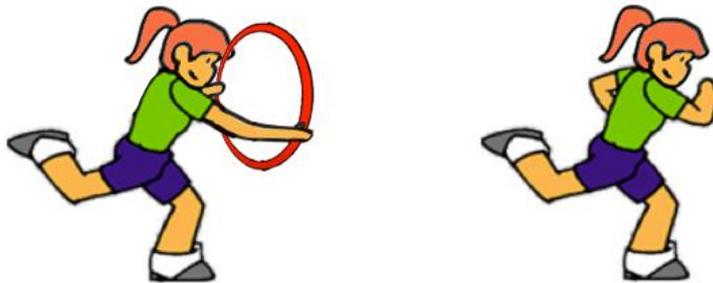


ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR PAREJA

Uno, sujetando el aro, corre detrás del compañero para introducirlo dentro del mismo.

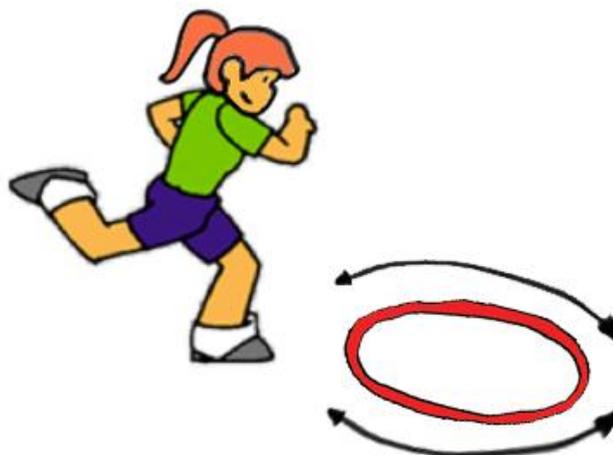


ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR PAREJA

Colocar el aro sobre el suelo y correr a su lado en la misma dirección. A la señal del profesor cambiar de sentido.

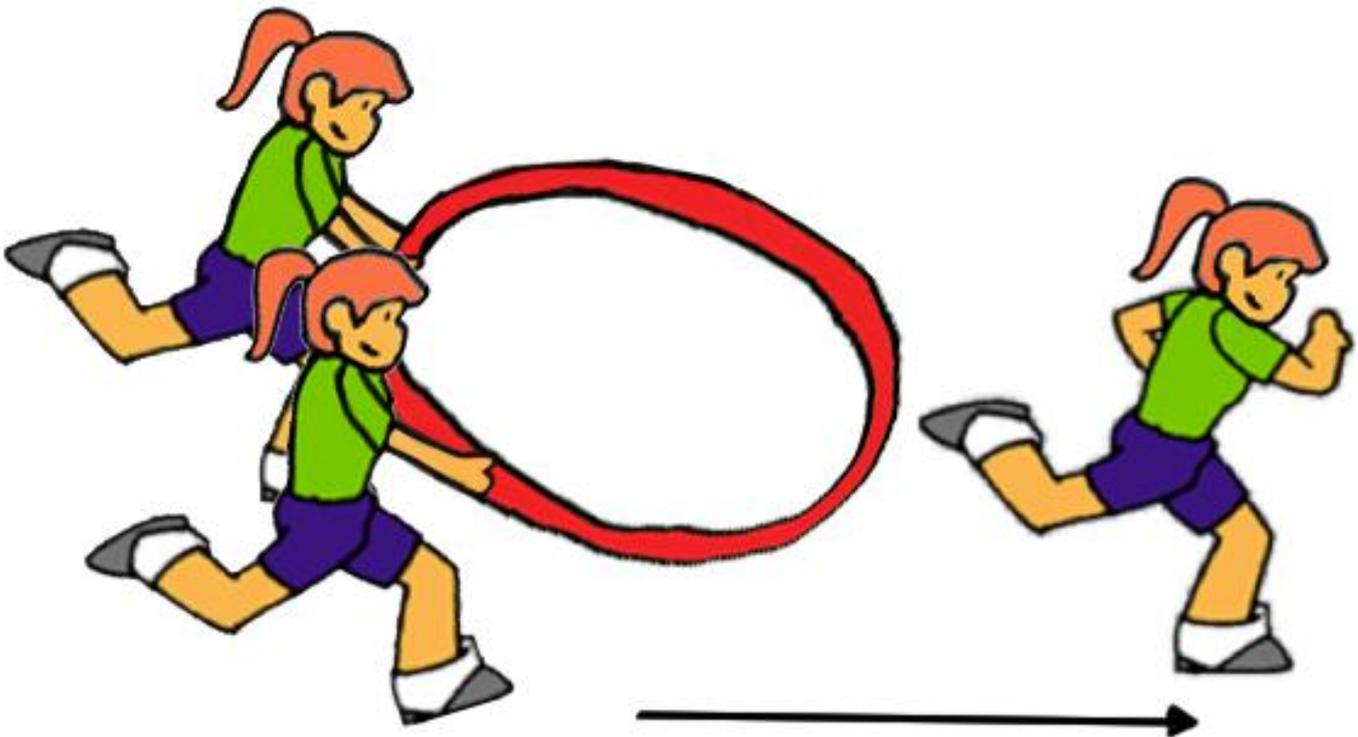


ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: EN GRUPOS DE TRES, Y CON UN ARO.

Correr sujetando en aro entre dos intentado introducir a un tercero dentro del móvil.



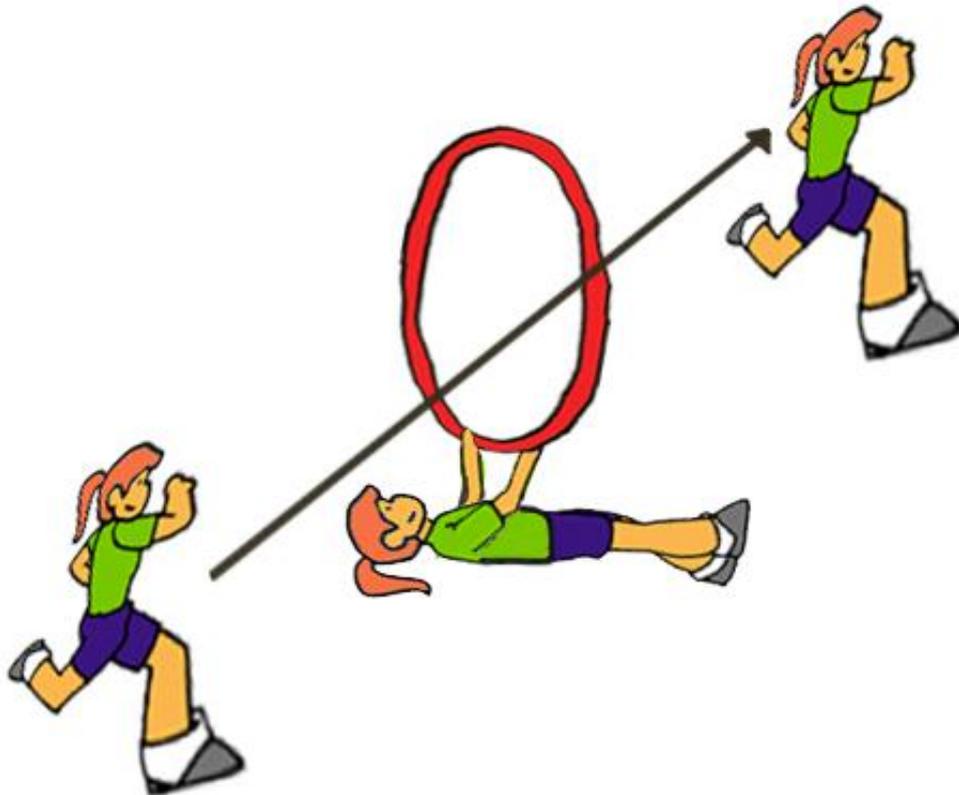
ARO

OBJETIVO: CALENTAMIENTO GENERAL

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR PAREJA.

Uno sujeta el aro por delante del cuerpo, en el plano sagital y sobre el suelo.

El compañero pasa por dentro del aro por detrás de su compañero.



ARO

OBJETIVO: AGILIDAD

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR PAREJA.

Con el aro sujeto entre los dos en el plano horizontal, introducirse en el mismo por la parte superior, y salir por debajo

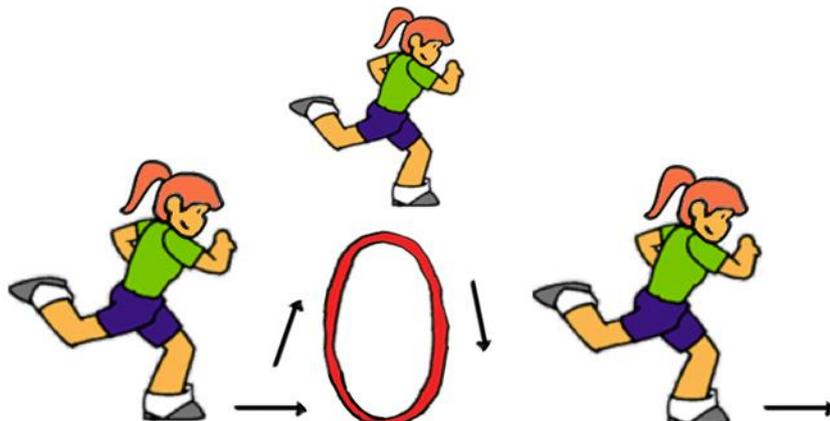


ARO

OBJETIVO: COORDINACION

ORGANIZACIÓN: UN ARO POR PAREJA.

Uno hace rodar el aro hacia el compañero, para que éste salte por encima de él sin tocarlo.

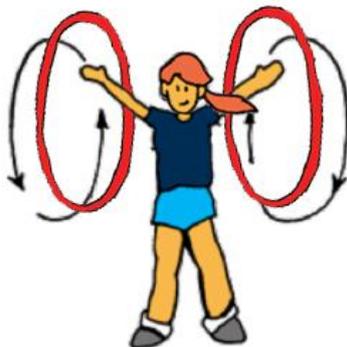


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Un aro encada mano en el plano sagital. Hacer rodar el aro alrededor de ambas manos simultáneamente, en sentido anteroposterior y en sentido posteroanterior.

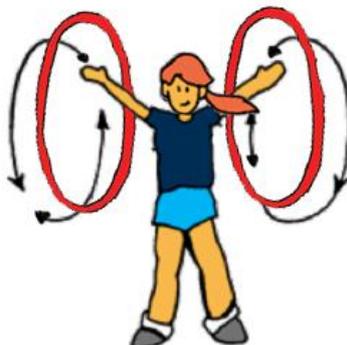


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Un aro encada mano. Realizar círculos medianos en el plano frontal por delante y detrás de la cabeza, moviendo los dos brazos simultáneamente (un brazo por delante y el otro por detrás).

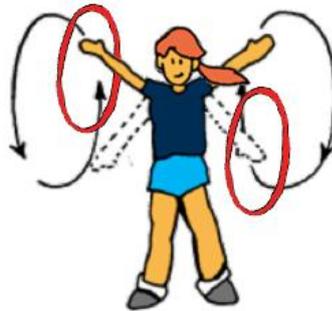


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Un aro encada mano. Realizar círculos medianos en el plano sagital a derecha y en izquierda del cuerpo, moviendo los dos brazos simultáneamente (un brazo por el lado derecho y el otro por el izquierdo).

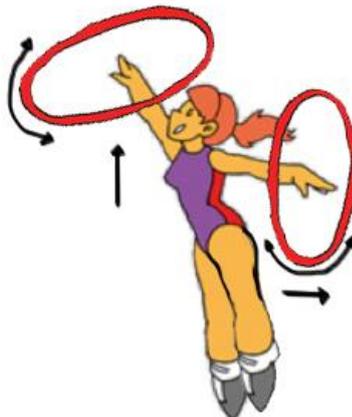


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Un brazo extendido hacia arriba y el otro abierto en cruz, con un aro en cada mano. Hacer rodar los aros alrededor de ambas manos, en el plano horizontal con el brazo extendido hacia arriba y en el plano sagital con el brazo abierto en cruz.



ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Sujetar los dos aros (uno encima del otro) en el plano horizontal y por delante del cuerpo. Lanzar los aros hacia arriba y recoger un aro con cada mano.

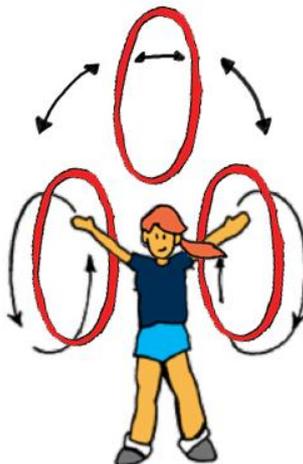


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Un aro en cada mano en el plano sagital. Lanzar con mano derecha y recoger con mano izquierda. Antes debe cambiarse el aro sujeto con la mano izquierda a la mano derecha.

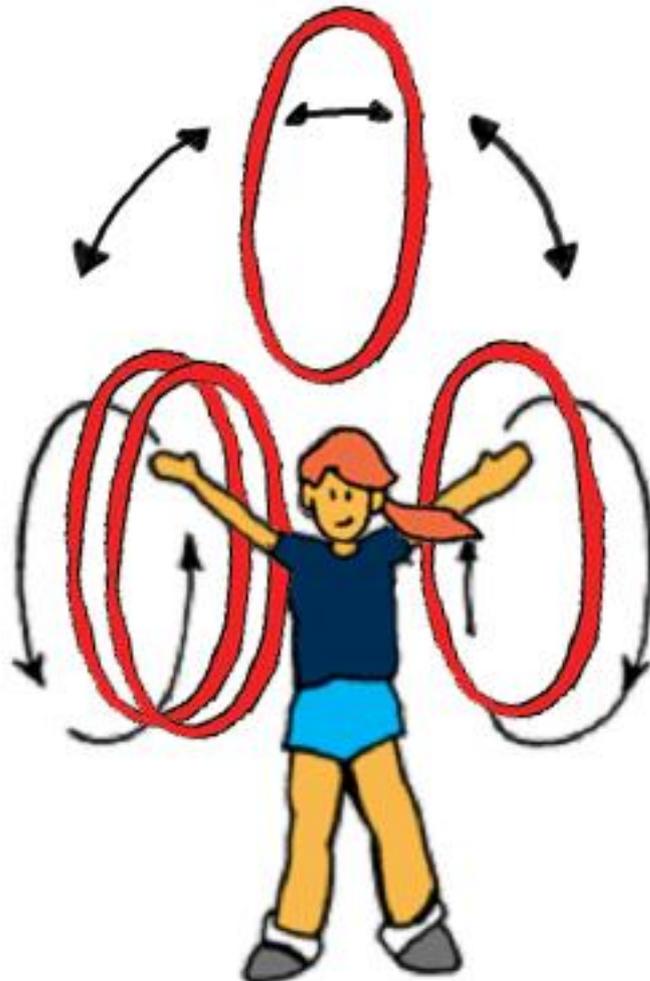


ARO

OBJETIVO: MANIPULACION

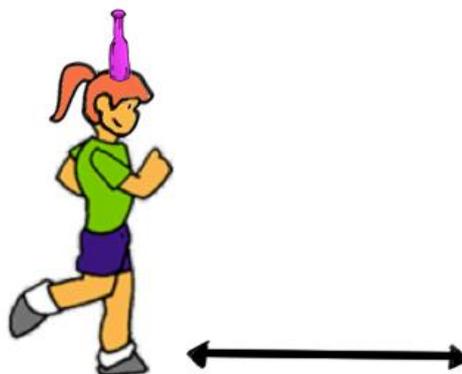
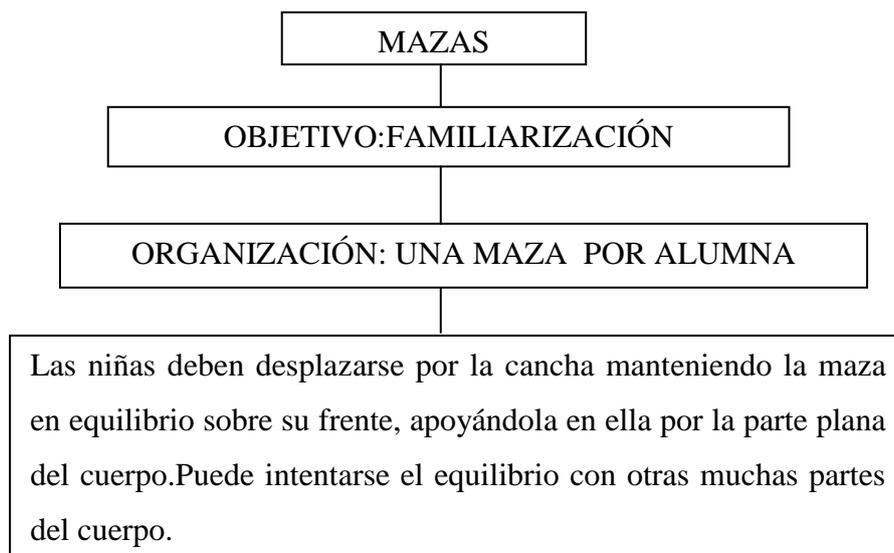
ORGANIZACIÓN: DOS AROS POR ALUMNO.

Los dos aros sujetos por una mano en el plano sagital. Lanzar los dos aros y recoger uno con cada mano.



3.6.3 MAZAS

Las mazas están fabricadas en un material sintético, aunque anteriormente también eran de madera. La longitud de cada una de ellas ha de estar comprendido entre los 40 y 50 cm. y el peso ha de ser de 150 gr. La forma de la maza es similar a una botella. A la parte más gruesa se la denomina cuerpo, mientras que la más estrecha es conocida como cuello, el extremo esférico del "cuello" se llama "principal" y su diámetro debe ser, máximo, de 3 centímetros. Las mazas son dos y la gimnasta puede realizar círculos con una o las dos mazas, lanzamientos, movimientos asimétricos, etc.

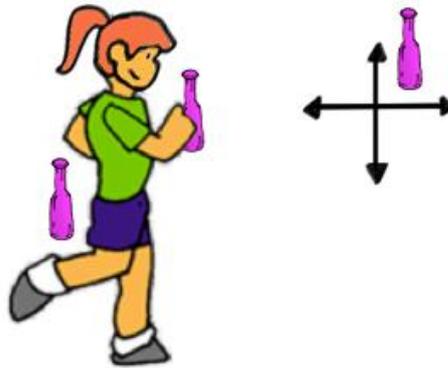


MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

Las niñas irán cambiando de mano su maza manipulándola en diferentes planos y direcciones y utilizando diferentes niveles (detrás de la cabeza, por la cintura, por debajo de una pierna...).

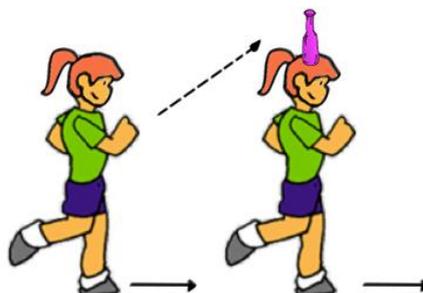


MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

Las niñas se desplazaran por la cancha moviendo libremente su maza en equilibrio sobre una parte del cuerpo para que el otro niño la coja.

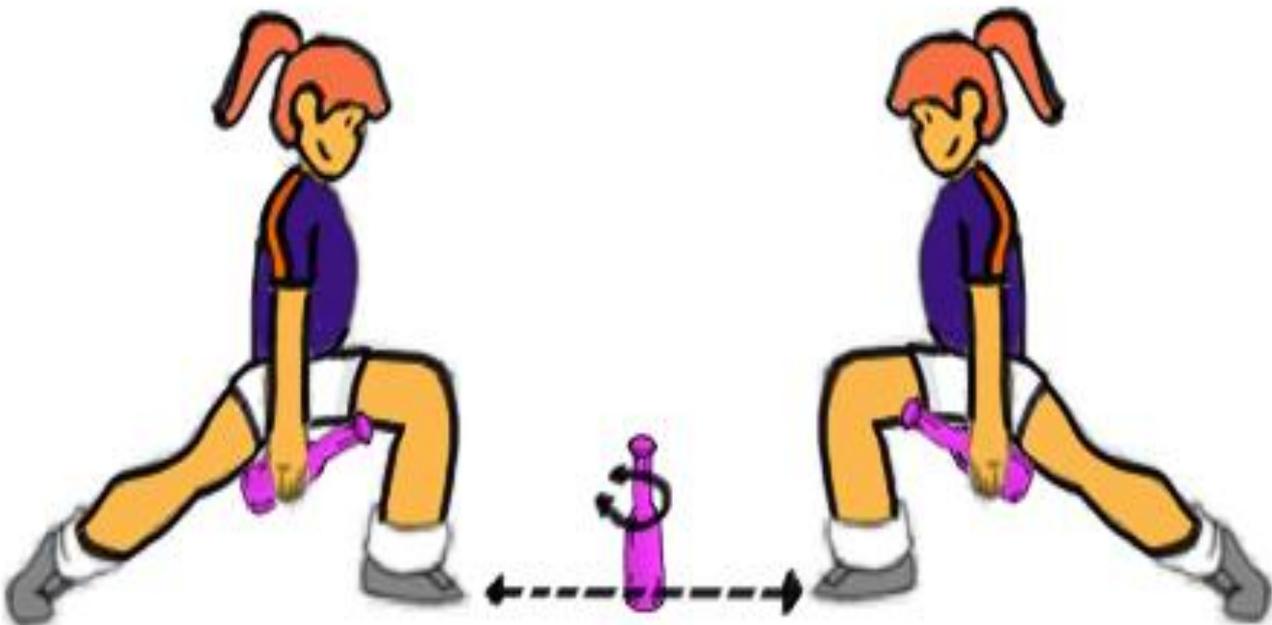


MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

Las niñas deberán hacer rodar su maza sobre el suelo y correr a recoger la de una compañera antes de que se detengan el movimiento del aparato

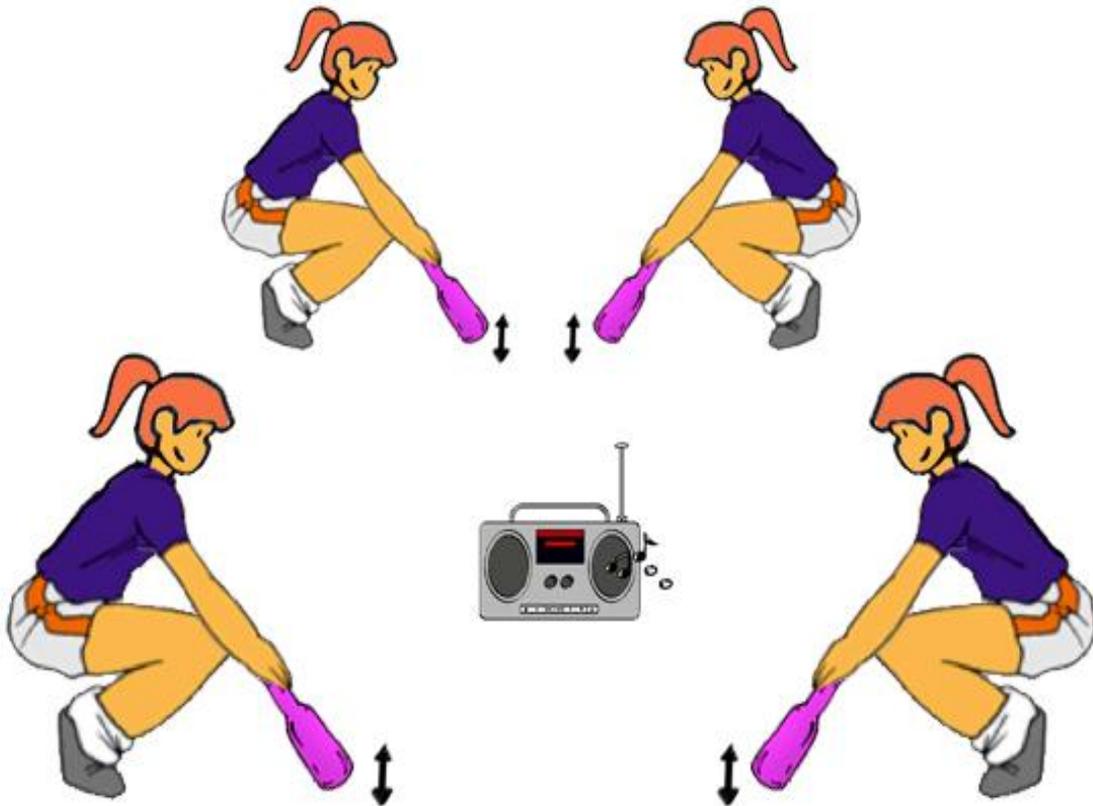


MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

Las niñas golpearan con su maza sobre el suelo, siguiendo el ritmo de la música



MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

Las niñas deberán lanzar alternativamente ambas con una sola mano tantas veces como les sea posible sin que el aparato caiga al suelo, luego cambiar de mano y realizar con las dos manos.



MAZAS

OBJETIVO:FAMILIARIZACIÓN

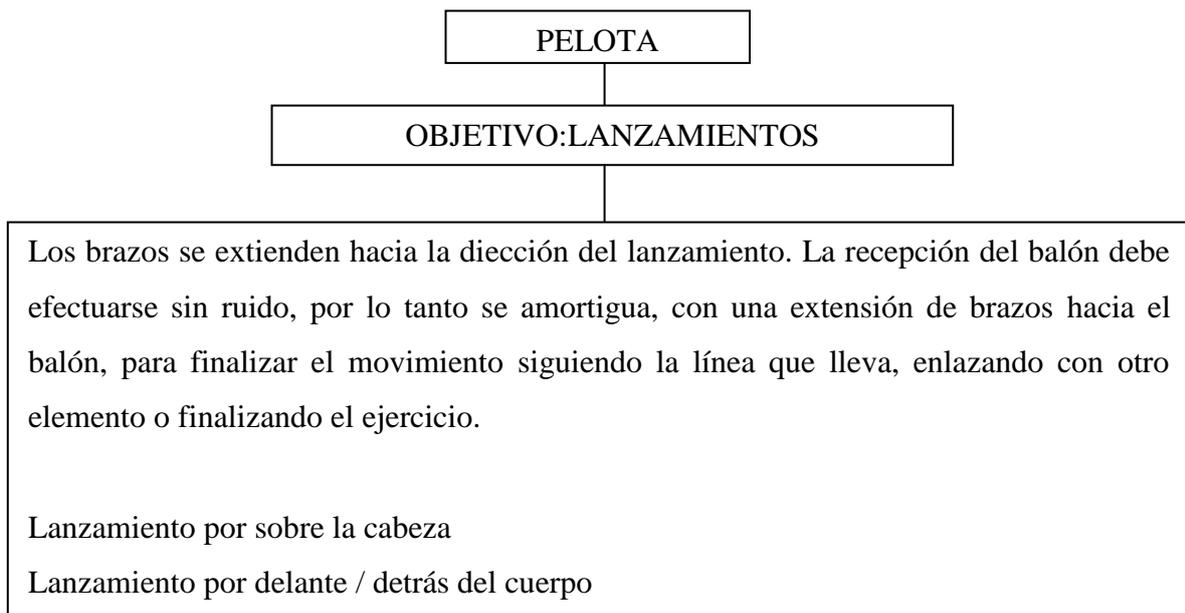
ORGANIZACIÓN: UNA MAZA POR ALUMNA

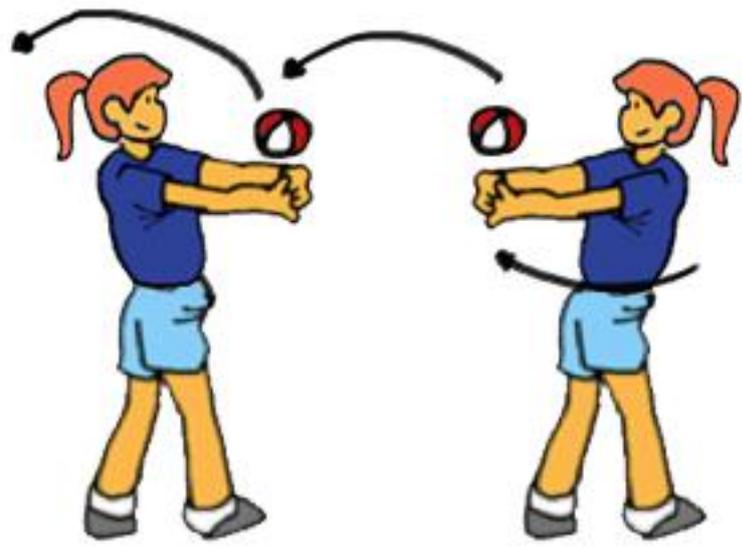
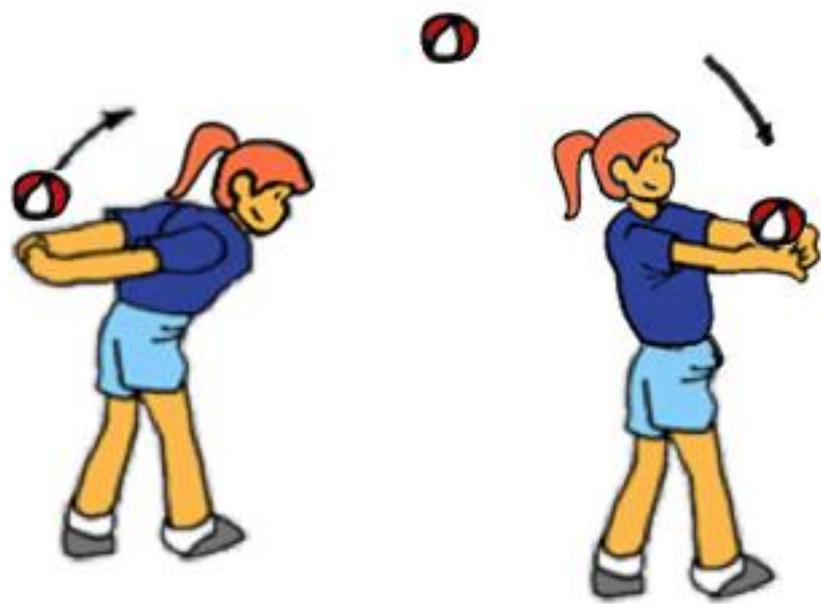
Las niñas deberán realizar todos los movimientos característicos de las mazas, sujetándola con cualquier parte del cuerpo que no sean las manos.

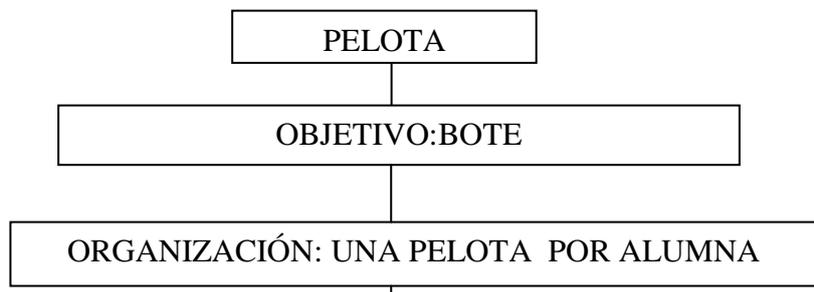


3.6.4 PELOTA

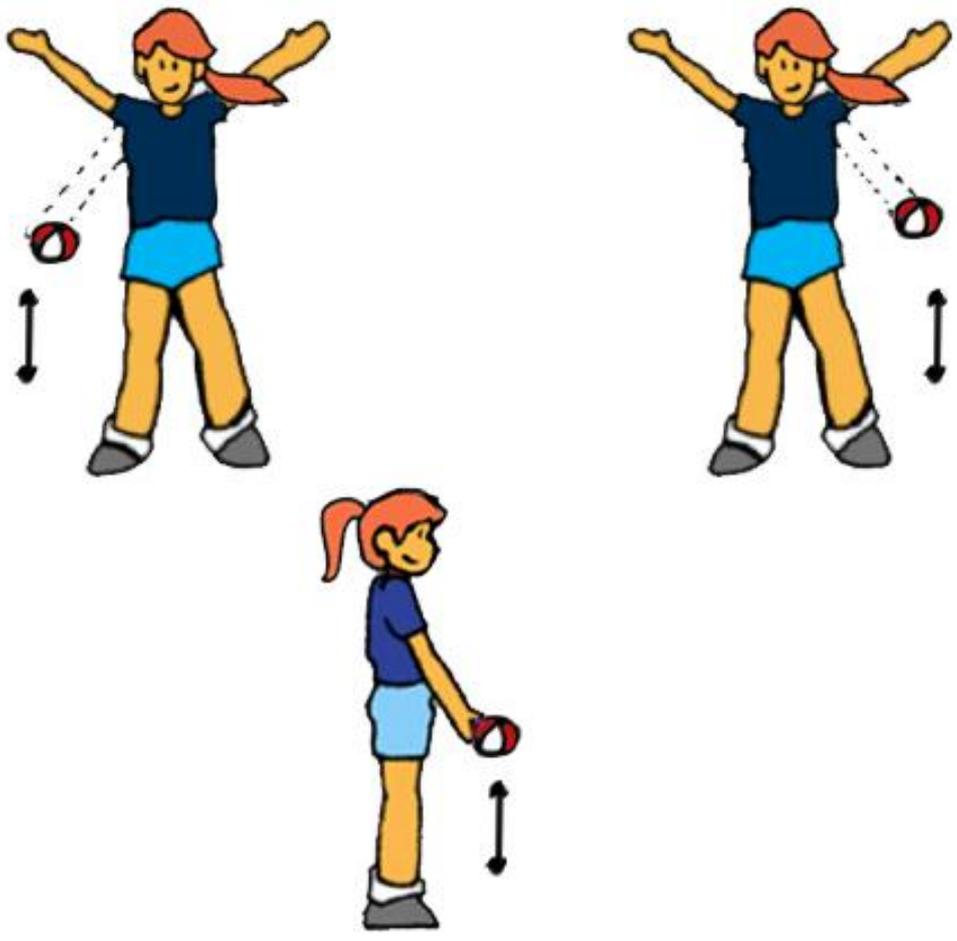
La pelota debe pesar al menos 400 grs., un diámetro entre 180 y 200 mm. y el material va desde el plástico antideslizante hasta el caucho. La pelota no se puede agarrar con la mano solo sostenerla realizando con ella rotaciones, rodamientos por cualquier parte del cuerpo y del suelo y lanzamientos con multitud de recogidas posibles. Los movimientos han de ser de gran amplitud.

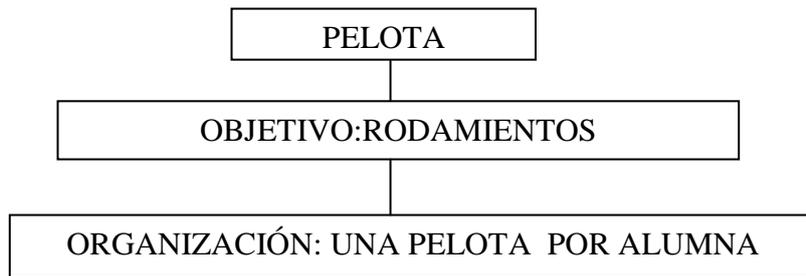




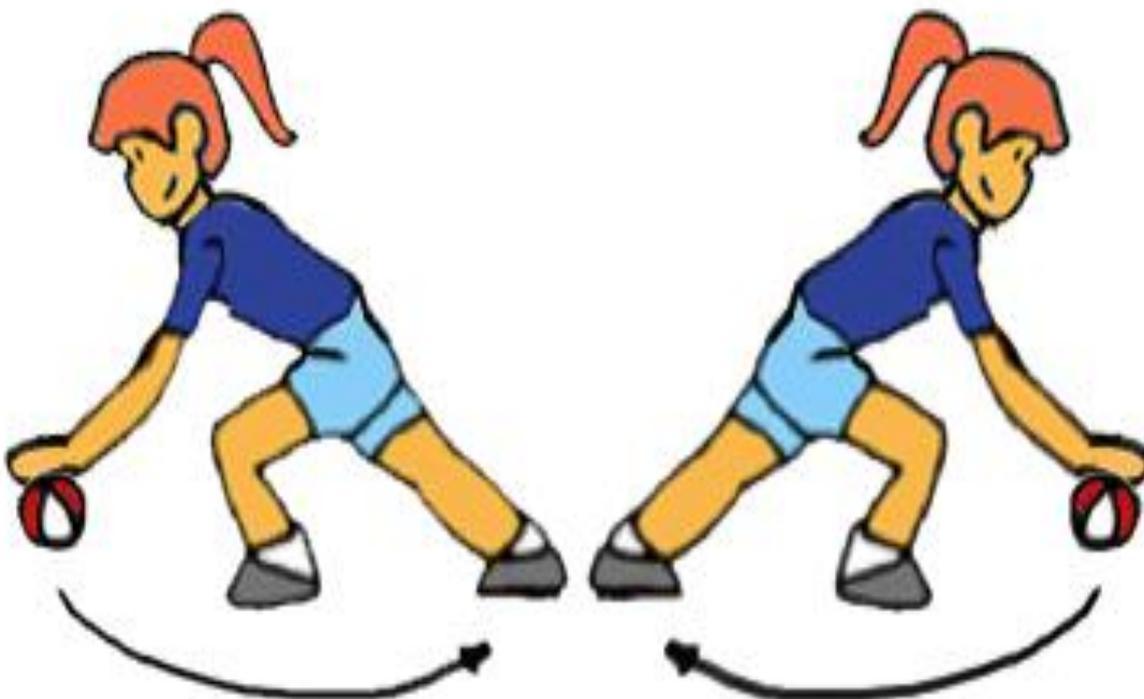


Para realizar ejercicios de bote, la mano debe amoldarse a la forma del balón; la muñeca debe estar fija, el brazo y las rodillas acompañan el movimiento del balón. En el momento del bote acompañaremos el balón con la mano hasta que salga de la mano. Existen variantes de botes a una y dos manos, laterales o frontales dependiendo del desplazamiento o del ejercicio que los acompañe.





Los rodamientos son característicos en el balón: se pueden hacer en el suelo o en el cuerpo de la gimnasta (brazos, tronco, piernas). Los rodamientos se inician con un acompañamiento del brazo y la mano. Durante el recorrido, el balón ha de permanecer en contacto con la superficie de rodamiento de la gimnasta o el suelo, y al terminar debe ser recepcionado con alguna parte del cuerpo.





Las rotaciones se pueden realizar sobre el suelo o sobre el cuerpo de la niña, de forma que el balón de vueltas alrededor de su eje después de transmitirle un impulso con la mano, cuando termina la rotación el balón debe recepcionarse por alguna parte del cuerpo de la alumna.

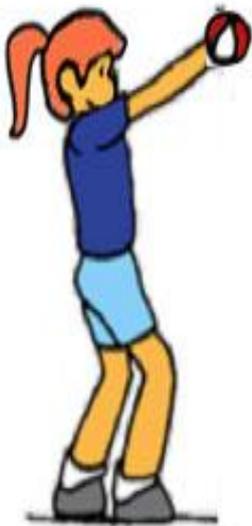


PELOTA

OBJETIVO: BALANCEOS

ORGANIZACIÓN: UNA PELOTA POR ALUMNA

El balón, como el nombre del elemento lo indica, debe ser balanceado suave y naturalmente, con la mano relajada, sin tomar el balón.

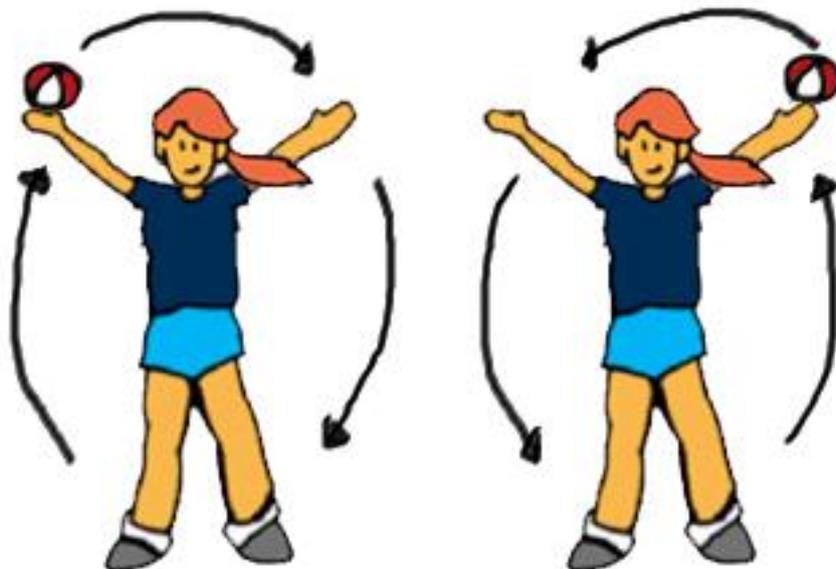


PELOTA

OBJETIVO: CIRCONDUCCIONES

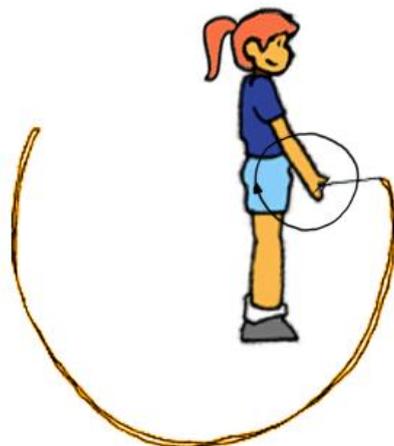
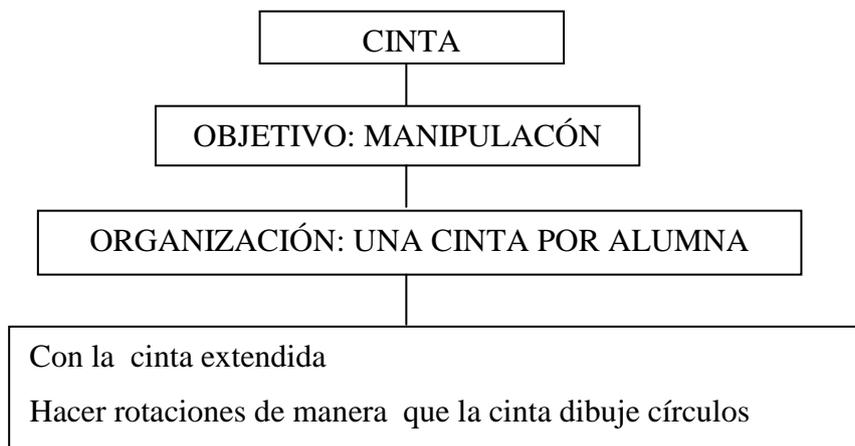
ORGANIZACIÓN: UNA PELOTA POR ALUMNA

Al igual que en los dos casos anteriores, la mano debe estar completamente distensa y posado el balón sobre ella. El movimiento del balón esta vez tiene forma circular. Tanto este elemento como los dos recién mencionados se pueden realizar a una o a dos manos.



3.6.5 CINTA O LISTÓN

El ejercicio de cinta es uno de los más llamativos y dinámicas del programa de la gimnasia rítmica. Este aparato debe medir 6 m. a excepción de las gimnastas más jóvenes que podrán utilizar cintas de 5 m. de largo. El peso debe ser de al menos 35 grs. y la anchura del lazo debe estar comprendida entre los 4 y los 6 cms. La tela con la que se fabrica es el satén, generalmente. Para el manejo de la cinta es preciso que tenga una varilla con la que podremos hacer formas y dibujos con el lazo. Esta varilla debe tener 1 cm de diámetro y de 50 a 60 cm de longitud. En el pasado se fabricaban de madera o de bambú pero en la actualidad se utiliza el plástico o la fibra de vidrio. Este es un aparato muy complejo puesto que requiere gran amplitud para que la gimnasta no pise la cinta ni se le pegue al cuerpo, motivo de penalización, además la cinta debe estar en continuo movimiento desde el principio hasta el final del ejercicio. La gimnasta debe realizar amplios círculos, formas, lanzamientos y, a la vez, coordinarlos con los movimientos del cuerpo.



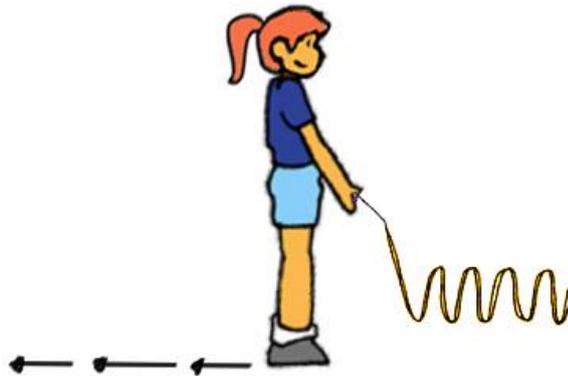
CINTA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CINTA POR ALUMNA

Con la cinta extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, andar hacia atrás realizando serpentinatas u ondulaciones sobre el suelo.



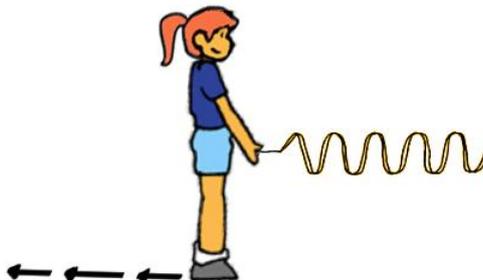
CINTA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CINTA POR ALUMNA

Con la cinta extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, andar hacia atrás realizando espirales verticales en el aire.



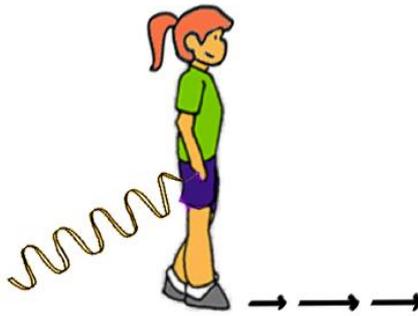
CINTA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CINTA POR ALUMNA

Con la cinta extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por detrás del cuerpo, correr hacia adelante realizando serpentina u ondulaciones horizontales sobre el suelo.



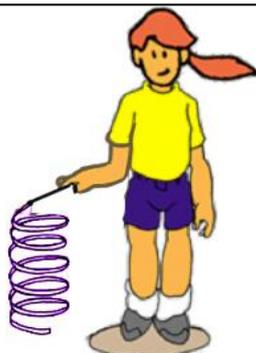
CINTA

OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: UNA CINTA POR ALUMNA

Con la cinta extendida.

Con un extremo en una mano y el otro en el suelo por delante del cuerpo, realizar movimientos circulares hacia el suelo en forma de remolino.



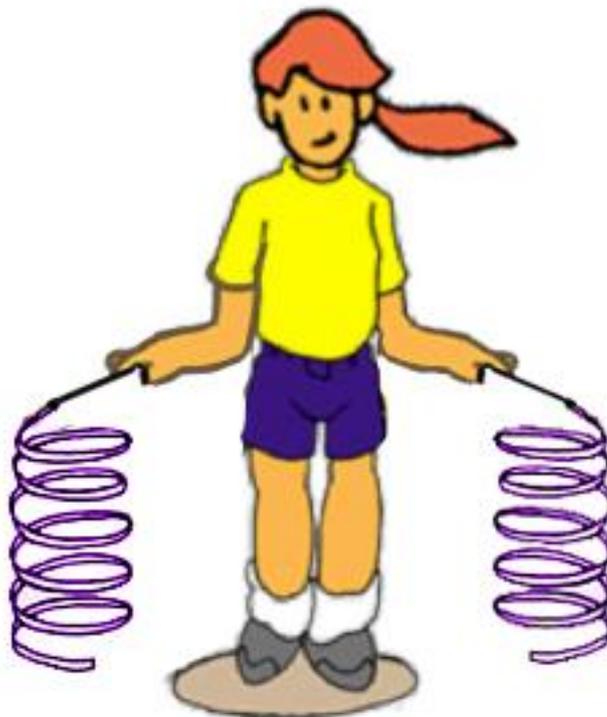
CINTA

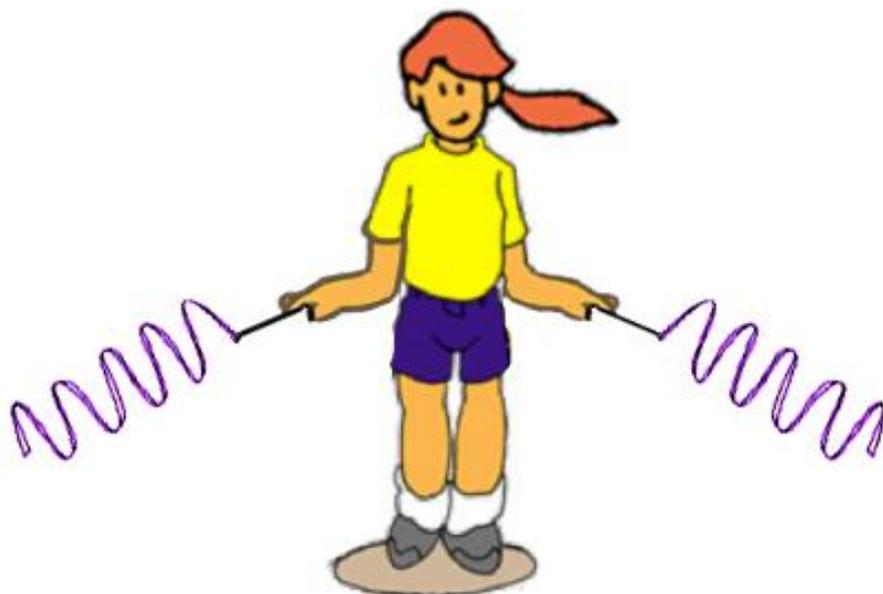
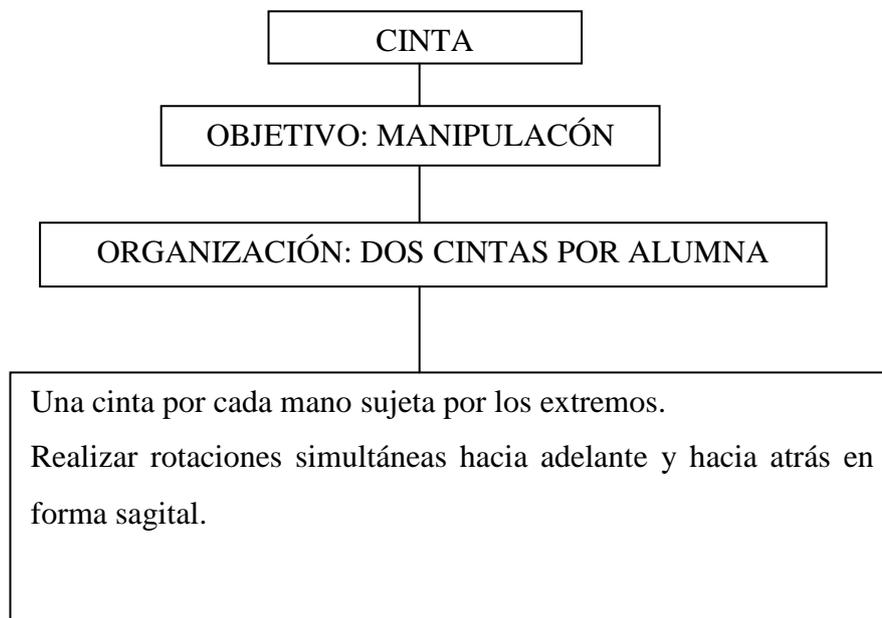
OBJETIVO: MANIPULACIÓN

ORGANIZACIÓN: DOS CINTAS POR ALUMNA

Una cinta por cada mano sujeta por los extremos.

Realizar rotaciones simultáneas hacia adelante y hacia atrás en forma sagital.





3.7 APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE GIMNASIA RÍTMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS

En las siguientes fotografías se puede apreciar la aplicación del programa en las niñas, demostrando algunos de los ejercicios aprendidos durante la aplicación del programa antes mencionado

GRAFICO N° 1



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas se desplazan sobre la cinta para mejorar su postura y equilibrio.

GRAFICO N° 2



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas se encuentran paradas sobre la cinta realizando saltos tratando de no salirse de ella.

GRAFICO N° 3



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan desplazamientos con los brazos abiertos tratando de mantener el equilibrio.

GRAFICO N° 4



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan desplazamientos verticales saltando en una pierna.

GRAFICO N° 5



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan desplazamientos en forma de zic-zac tratando de no salirse de la cinta.

GRAFICO N° 6



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas trasladan la pelota sobre la cinta con una mano sin salirse de la marca.

GRAFICO N° 7



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas trasladan realizan desplazamientos saltando con las dos piernas con la pelota sobre la cabeza.

GRAFICO N° 8



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

El alumno maestro demuestra el ejercicio, saltando con una pierna y con el brazo arriba tomando la pelota realiza los saltos.

GRAFICO N° 9



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas con las pierns abiertas pasan la pelota de izquierda a derecha, solo con la rotación de tronco, sin dejar caer la pelota.

GRAFICO N° 10



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan ejercicios de velocidad y coordinación, pasan la pelota por debajo de las piernas sin dejarla caer..

GRAFICO N° 11



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan ejercicios de manipulación del implemento..

GRAFICO N° 12



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan espirales hacia el frente.

GRAFICO N° 13



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan circunferencias con la cinta en el mismo sitio.

GRAFICO N° 14



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Evaluación: Las niñas demuestran el dominio del implemento.

GRAFICO N° 15



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan ejercicios de manipulación y familiarización del aro.

GRAFICO N° 16



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas hacen rodar el aro hacia adelante sin dejarlo caer.

GRAFICO N° 17



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niña sujeta el aro con sus manos pasandole porsu cuerpo..

GRAFICO N° 18



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas se preparan para pasar el aro lo mas lejos posible.

GRAFICO N° 19



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Las niñas realizan ejercicios de dinámicas con los aros.

GRAFICO N° 20



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Fotos de los alumnos maestros con las niñas.

GRAFICO N° 21



Fuente: Los Autores

Realizado por: Los Autores

Fotos de los alumnos maestros con las niñas.

3.8 GLOSARIO DE TÉRMINOS

GIMNASIA.- Arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

RÍTMICA.- Perteneciente o relativo al ritmo

HABILIDAD.- Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc.

MOTRIZ.- Que mueve

FLEXIBLE.- Que tiene disposición para doblarse fácilmente.

TÉCNICA.- Perteneciente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes.

ARO.- Pieza de hierro o de otra materia rígida, en forma de circunferencia.

CINTA.- Tejido largo y estrecho de seda, hilo u otra fibra, y de uno o más colores, que sirve para atar, ceñir o adornar.

PELOTA.- Bola de materia elástica que le permite botar, y que se usa en diversos juegos y deportes.

CUERDA.- Conjunto de hilos de lino, cáñamo, cerda u otra materia semejante, que torcidos forman un solo cuerpo más o menos grueso, largo y flexible. Sirve para atar, suspender pesos, etc.

PSICOMOTRICIDAD.- Integración de las funciones motrices y psíquicas. Conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de dichas funciones.

AUTONOMÍA.- Potestad que dentro de un Estado tienen municipios, provincias, regiones u otras entidades, para regirse mediante normas y órganos de gobierno propios.

AGILIDAD.- Cualidad de ágil. Ligero, pronto, expedito.

ACTIVIDAD.- Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

TÓNICA.- Que entona o vigoriza.

EQUILIBRIO.- Estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente.

CORPORAL.- Perteneciente o relativo al cuerpo, especialmente al humano.

COORDINACIÓN.- Acción y efecto de coordinar. Concertar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

FUERZA.- Vigor, robustez y capacidad para mover algo o a alguien que tenga peso o haga resistencia; como para levantar una piedra, tirar una barra, etc.

RESISTENCIA.- Acción y efecto de resistir o resistirse.

VELOCIDAD.- Ligereza o prontitud en el movimiento.

PREESCOLAR.- Perteneciente o relativo al período educacional anterior al de la enseñanza primaria.

MOTRICIDAD GRUESA.- Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos.

MOTRICIDAD FINA.- Motricidad fina, este término se refiere al control fino, es el

proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa, se desarrolla después de ésta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico.

3.9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CITAS

- Federación Vasca de Gimnasia:/www.federacionvascadegimnasia.com
- DICCIONARIO OCÉANO UNO, Edición 2007 Pág. 1325.
- ENCICLOPEDIA SALVAT, Edición 2007 Pág. 1215.
- NÚÑEZ Gabriela y VIDAL Fernández, Edición 1994 Pág. 175.
- MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, Edición 2007 Pág. 43.
- MULIÁIN, Edición 1997 Pág. 156.
- SILVA Camargo Germán, en su Diccionario básico del Deporte y la Educación Física Pág. 128.
- CANALDA Anna, en su obra Manual de Educación Física, Edición 2004 Pág. 171.
- BENNASSTAR Torrandell Martha Pág. 289.
- HEINSS M, en su obra Gimnasia Básica Pág. 38.
- LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, EDICIÓN 2002 Pág. 676.

CONSULTAS

- Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, Barcelona – España.
- Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades “Edición 2004” Editorial Cultural S.A. Madrid – España.
- Le Bouch (1983): en su obra “El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años”.

- Cratty: (1982): en su obra “Desarrollo perceptual y motor en los niños”
- LE BOULCH, J. (1997) en su obra “El movimiento en el desarrollo de la persona”.
- LLORCA y VEGA (1998) en su obra “Psicomotricidad y globalización del curriculum en educación infantil”.
- VAYER (1977) en su obra “El diálogo corporal”.
- AUCOUTURIER (1985) en su obra: “La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia” Editorial Científico Médica. ISBN 84-224-081
- BAYER (1986) en su obra “La enseñanza de los juegos deportivos colectivos.”
- BLÁZQUEZ (1986) en su obra “Iniciación a los deportes de equipo.”
- BLÁZQUEZ (1988) en su obra “La iniciación deportiva y el deporte escolar.”
- ARUFE (2001) en su obra “Enseñanza y juegos de predeporte para niños de cortas edades y 121 juegos predeportivos”.
- CARRETERO (1999) en su obra “Pedagogía de la escuela infantil.”
- CONDE y VICIANA (1997) en su obra “Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas”.
- CRATTY (1982). En su obra “Desarrollo perceptivo y motor en los niños”.
- SINGER (1986) en su obra “El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte.”

- BATALLA (2000) en su obra “Habilidades motrices”.
- DEFONTAINE (1981) en su obra: "Manual de reeducación psicomotriz (Tercer año)".
- GUILMAN (1981) en su obra: "Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años".
-
- ORTEGA y BLAZQUEZ (1984) en su obra: "La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años".
- Guía de ejercicios escolares con aparatos manuales, Editorial Gymnos, Madrid – España.
- Juegos de ritmo, Editorial Norma.
- Batalla, Flores Albert (2000). Habilidades motrices”. INDE: España

ELECTRONICAS.

<http://www.federacionvascadegimnacia.com>

<http://www.efdeportes.com>

<http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=20283>

http://www.educarecuador.ec/_upload/formacion.La.motricidad.fina.en.la.etapa.infantil.pdf

<http://ana-motricidadfina.blogspot.com/>

<http://www.aulaabierta.org/aulaabierta2/archivos/primaria/Temario%20muestra%20Educaci%F3n%20F%EDsica.pdf>.

Anexos

ANEXO N° 1

Universidad Técnica de Cotopaxi

Unidad Académica de ciencias Administrativas y Humanísticas

ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

La presente encuesta tiene por objetivo recolectar información sobre el desarrollo de un programa de Gimnasia rítmica con implementos sencillo para mejorar las habilidades motrices en las niñas de primer año de educación básica de la escuela República de Colombia del cantón Saquisilí.

Señor Padre de familia lea detenidamente cada una de las preguntas y señale con una X la respuesta adecuada

1.- ¿Al darse el diseño de este programa en la escuela, apoyaría usted para que su aplicación se haga realidad?

SI ()

NO ()

2.- ¿La práctica de la gimnasia, en la vida del hombre es necesario para mejorar la salud .

SI ()

NO ()

3.- ¿Con el diseño de este programa, en la escuela se mejorara las habilidades motrices en las niñas?

SI ()

NO ()

4.-¿Conoce usted que beneficios le brinda practicar gimnasia rítmica?

SI ()

NO ()

5.-¿Cree que la práctica de deportes ayudan en el crecimiento?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLOBORACIÓN

ANEXO N° 2

Universidad Técnica de Cotopaxi

Unidad Académica de ciencias Administrativas y Humanísticas

ENCUESTA PARA MAESTROS

La presente encuesta tiene por objetivo recolectar información sobre el desarrollo de un programa de Gimnasia rítmica con implementos sencillo para mejorar las habilidades motrices en las niñas de primer año de educación básica de la escuela República de Colombia del cantón Saquisilí.

Señor Docente lea detenidamente cada una de las preguntas y señale con una X la respuesta adecuada

1.- ¿Como docente apoyaría usted para que se aplique este programa en la institución?

SI ()

NO ()

2.- ¿Con la aplicación de este programa de gimnasia en la institución mejorara el desarrollo motriz de las niñas?

SI ()

NO ()

3.- ¿Cree usted que el desarrollo de la gimnasia rítmica en la institución es importante.

SI ()

NO ()

4.- ¿Conoce usted los beneficios que brinda la práctica de este deporte?

SI ()

NO ()

5.- ¿Le gustaría que todos los alumnos de la institución practiquen este deporte?

SI ()

NO ()

6.- ¿De qué manera valora usted el desarrollo de este programa de gimnasia rítmica?

Excelente ()

Muy Bueno ()

Bueno ()

Regular ()

GRACIAS POR SU COLOBORACIÓN