



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE

ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DE GIMNASIA RÍTMICA
CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LA
PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO AÑO
DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR”
DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2007-2008.**

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciados en Cultura Física.

Autores:

García Jorge Aníbal

Mena Collantes Nancy Herminia

Tamayo Noroña Elsa Guadalupe

Director:

Bravo Zambonino José María. MS.c.

Latacunga – Ecuador

Febrero 2009

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

Cumpliendo con lo estipulado en el capítulo IV, Art. 9, Literal f del reglamento del curso preprofesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, informo que el grupo de tesis conformado por los egresados Jorge Aníbal García, Nancy Herminia Mena Collantes, y Elsa Guadalupe Tamayo Noroña han desarrollado su trabajo de investigación de grado denominado DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DE GIMNASIA RÍTMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR” DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL AÑO 2007-2008”, previo a la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad Cultura Física, el mismo que está acorde con los planteamientos formulados en el plan de tesis.

El grupo consigue, gracias a su labor de investigación, alcanzar los objetivos propuestos y comprobar la hipótesis planteada.

Entre el problema, hipótesis, objetivos, resultados y conclusiones, existe relación preponderante entre ellos.

Por lo antes expuesto considero que el grupo se encuentra habilitado para presentarse al acto de la Defensa de Tesis.

Latacunga, febrero 2009.

Atentamente.



MSc. José María Bravo Zambonino

Director de Tesis.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE
Latacunga-Ecuador

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 Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre; por cuanto, los postulantes: García Jorge Aníbal, Mena Collantes Nancy Herminia y Tamayo Noroña Guadalupe con el título de tesis : Diseño de una guía didáctica de gimnasia rítmica con implementos sencillos para mejorar la psicomotricidad en los niños de quinto y sexto Año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar” del Cantón Latacunga año lectivo 2007-2008, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

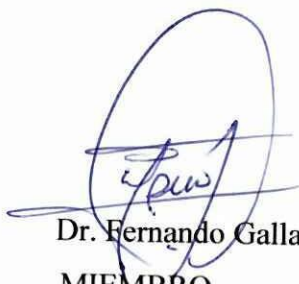
Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga,2008

Para constancia firman:



Dr. Luis López.
PRESIDENTE



Dr. Fernando Gallardo.
MIEMBRO



Lic. Galo Gualpa.
PROFESIONAL EXTERNO



MS.c. Segundo Paocarima.
OPOSITOR.

AUTORÍA

Del contenido de la presente tesis, “DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DE GIMNASIA RITMICA CON IMPLEMENTOS SENCILLOS PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR” DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2007-2008, nos responsabilizamos de todos los criterios emitidos y de las investigaciones realizadas.

Jorge Aníbal García
C.I. 05-0142015-2

Nancy Herminia Mena Collantes
C.I. 05-0285697-4

Elsa Guadalupe Tamayo Noroña
C.I. 05-0209759-5

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo, es fruto de nuestra perseverancia y constancia; dedicamos con reverencia a Díos nuestro Señor, a todos quienes forman la Universidad Técnica de Cotopaxi y especialmente a nuestras familias quienes con su apoyo constante e invaluable nos ayudarán a continuar manteniendo los valores éticos y morales, para que avancemos por el camino apropiado y culminemos con éxito nuestros objetivos.

Con la finalidad de cumplir los requerimientos y ser profesionales idóneos al servicio del país y en nuestra provincia.

Jorge Aníbal García

Nancy Herminia Mena Collantes

Elsa Guadalupe Tamayo Noroña

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta investigación, baya nuestro profundo agradecimiento:

A las Autoridades, al personal Docente especialmente al Dr. Luis Lopez, al MS.c. Segundo Paocarima, MS.c. José Bravo, y al personal administrativo de la Universidad Técnica de Cotopaxi, quienes nos brindaron todos sus buenos y sabios conocimientos llenos de paciencia, comprensión, y la afectividad importantísima en nuestro trajinar estudiantil, las mismas que serán aplicadas en nuestros desempeños profesionales, al mismo tiempo a la Noble Escuela "Simón Bolívar" del Cantón Latacunga, a sus Autoridades, Profesores, Padres de Familia y especialmente a los Niños por quienes logramos llegar a nuestro objetivo.

Jorge Aníbal Nancy Herminia

Elsa Guadalupe

INDICE GENERAL

CONTENIDO	PAG.
Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Aprobación del Tribunal de Grado	iii
Autoría de la tesis	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice general de contenidos	vii
Índice general de cuadros y gráficos	x
Resumen	xi
Summary	xii
Introducción	13
CAPITULO I	
Síntesis históricas de la gimnasia.....	17
Los precursores y los continuadores de la gimnasia.....	18
La gimnasia	20
La clasificación de la gimnasia.....	21
El desarrollo psicomotor.....	34
La psicomotricidad.....	36
La conciencia corporal.....	38
Las capacidades físicas.....	40
La guía didáctica.....	44
Didáctica de la Cultura Física.....	45
CAPITULO II	
Breve caracterización de la Institución objeto de estudio.....	47
Presentación análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los docentes....	49
Presentación análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los niños.....	55
Presentación análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los padres de familia.	61
Presentación análisis e interpretación de la ficha de observación aplicada a los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica.....	67

Ficha de observación aplicada a los Docentes	73
Progresión de resultados.....	74
Verificación de la hipótesis.....	74
CAPITULO III	
La Propuesta..Guía didáctica de la gimnasia rítmica con implementos sencillos.	76
Justificación.....	76
Objetivos de la Propuesta.....	77
Desarrollo de la Propuesta.....	78
Análisis de factibilidad.....	79
Aplicación o validación de la propuesta.....	80
Métodos o estilos pedagógicos utilizados en la Cultura Física.....	81
Principios metodológicos.....	86
Estrategias metodológicas.....	87
Recursos.....	87
Tipos de recursos.....	87
Evaluación.....	88
Modalidades de la evaluación.....	91
Clases de evaluación.....	92
Plan Anual.....	93
Plan de Unidad Didáctica.....	94
Plan de Área.....	96
Plan de Clase.....	97
Plan de Lección (Desarrollo).....	98
La gimnasia rítmica.....	100
Formas básicas del movimiento.....	102
Bases de la gimnasia rítmica.....	103
El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la gimnasia rítmica.....	104
Preparación técnica (Nociones básicas).....	105
Etapas de la enseñanza.....	106
Preparación rítmica musical.....	106
Métodos y procedimientos de la enseñanza.....	108

Unidades Didácticas.....	108
Escrituración gimnástica.....	112
Clases de escrituración.....	112
Graficación de la escrituración.....	112
Gimnasia formativa.....	117
Voces de mando.....	118
Ejercicios de formación.....	118
Ejercicios generales, gráficos.....	124
Ejercicios de estiramiento, stretching.....	128
Ejercicios específicos para la gimnasia rítmica.....	128
Gimnasia rítmica sin implementos o/a manos libres.....	130
La Gimnasia rítmica con implementos.....	131
Composiciones gimnásticas.....	149
Entradas gimnásticas.....	150
Preparación coreográfica.....	151
Entradas gimnásticas coreográficas.....	152
Prevención y corrección de errores.....	153
Problemas de la enseñanza bilateral.....	156
Significado y especificación.....	159
Preparación corporal.....	160
Preparación con implementos.....	161
Plan Operativo.....	162
Conclusiones.....	163
Recomendaciones.....	164
Referencias bibliográficas.....	165
Anexos.....	168

INDICE GENERAL DE CUADROS Y GRÁFICOS

CONTENIDO	PAG.
Encuestas a Docentes.	
Pregunta N° 1 y Representación gráfica N° 1.....	49
Pregunta N° 2 y Representación gráfica N° 2.....	50
Pregunta N° 3 y Representación gráfica N° 3.....	51
Pregunta N° 4 y Representación gráfica N° 4.....	52
Pregunta N° 5 y Representación gráfica N° 5.....	53
Pregunta N° 6 y Representación gráfica N° 6.....	54
Encuestas a Niños.	
Pregunta N° 1 y Representación gráfica N° 1.....	55
Pregunta N° 2 y Representación gráfica N° 2.....	56
Pregunta N° 3 y Representación gráfica N° 3.....	57
Pregunta N° 4 y Representación gráfica N° 4.....	58
Pregunta N° 5 y Representación gráfica N° 5.....	59
Pregunta N° 6 y Representación gráfica N° 6.....	60
Encuestas a Padres de Familia.	
Pregunta N° 1 y Representación gráfica N° 1.....	61
Pregunta N° 2 y Representación gráfica N° 2.....	62
Pregunta N° 3 y Representación gráfica N° 3.....	63
Pregunta N° 4 y Representación gráfica N° 4.....	64
Pregunta N° 5 y Representación gráfica N° 5.....	65
Pregunta N° 6 y Representación gráfica N° 6.....	66
Presentación, análisis e interpretación de la ficha de observación a los niños	
Pregunta a) y representación gráfica N°1.....	67
Pregunta b) y representación gráfica n°2.....	68
Pregunta c) y representación gráfica N°3.....	69
Pregunta d) y representación gráfica N°4.....	70
Pregunta e) y representación gráfica N°5.....	71
Pregunta f) y representación gráfica N°6.....	72
Presentación y análisis de la ficha de observación a los Docentes.....	73

TEMA: "Diseño de una guía didáctica de gimnasia rítmica con implementos sencillos, para mejorar la psicomotricidad en los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la Escuela "Simón Bolívar" del Cantón Latacunga del año lectivo 2007-2008".

RESUMEN

La presente tesis tuvo como propósito diseñar una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, que permitirá mejorar el desarrollo psicomotor de los niños de la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga, la misma que en su contenido científico está estructurada en base a la planificación y la utilización de métodos modernos e innovadores para que sean empleados en el PEA, lo cual permitiera el desarrollo motriz de los niños en sus habilidades y destrezas. Los objetivos que orientaron esta investigación fueron el porque de la descoordinación motriz de los niños, para lo cual realizamos un diagnóstico sobre como se impartía las clases, y si los profesores de esta área utilizan una planificación en base al proceso de enseñanza-aprendizaje de esta especialidad; verificamos que existen falencias y establecemos la factibilidad de realizar una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, la que tendrá incidencia en los niños permitiendo formar individuos integrales, cuyas características y objetivos de estudio fueron determinantes. El universo o población de estudio estuvo constituido por los profesores, estudiantes y padres de familia de la escuela "Simón Bolívar" del quinto y sexto Año de Educación Básica. De los cuales se obtuvo información mediante encuestas y una ficha de observación. Los resultados obtenidos determinaron que los docentes, niños y padres de familia desconocen los beneficios que tiene la gimnasia rítmica en la salud, en la coordinación motriz, en el estudio y que tendrá el apoyo de ellos para su ejecución.

SUMMARY

The present thesis is aimed to elaborate a teaching guide on Rhythmic Gymnasia, with simple sport items, will improve the psychomotor development of the children of the Simon Bolivar school, Latacunga. Its scientific content is based on a scheme and the utilization of modern and innovative methods to be used by the PEA, which will allows the psycho-motor development on children developing their abilities and Skills. The objectives that lead us to do this research were: “the reasons of motor-descordination in the children, that is reason we diagnosed how clasess are being taught and if the physical education teachers use a plan based on the weverifiel failures and to establish teaching the use of a Teaching guide on rhythmic gymnasia with simple equipment and its learning process influence in children allowing to bring up integral individuals, whose characteristics and objectives of studies were determining.

The universe or study population was made up of teachers, students and parents of the Simon Bolivar school of the fifth and sixth grades basic education.

The information was gotten through surveys and report cards.

The obtained data determined that teachers do not know the benefits that the rhythmic has in the health, on motor coordination, on the study and support that it will have.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó en la Escuela “Simón Bolívar” del Cantón Latacunga, ubicada en la parroquia matriz, en el año 2007-2008.

La información se obtuvo de los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica, de los padres de familia y docentes de la Escuela “Simón Bolívar”, mediante encuestas y una ficha de observación dirigida específicamente.

Observamos las falencias existentes en la enseñanza y fue confirmada por los niños en las encuestas, haciéndose imprescindible e importante la realización de la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, en virtud que los estudiantes podrán participar de este proyecto para ser utilizada y puesta en práctica por los docentes, de esta manera lograr el desarrollo psicomotriz de los niños, conllevando a una formación armónica multilateral de sus habilidades y destrezas.

El problema de investigación es el siguiente:

¿Cómo incide la Gimnasia Rítmica con implementos sencillos en la psicomotricidad de los estudiantes de la Escuela “Simón Bolívar” del Cantón Latacunga, durante el año lectivo 2007-2008?

OBJETIVO GENERAL.

Diseñar una Guía Didáctica, de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para desarrollar adecuadamente la psicomotricidad en los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Analizar los contenidos teóricos que fundamentarán el diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica para transmitir el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños de la Escuela “Simón Bolívar”.

- Determinar los tipos de gimnasia que utilizan los docentes de la Escuela Simón Bolívar, para mejorar la psicomotricidad en los niños de quinto y sexto año de Educación Básica.
- Proponer el diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, para los niños de la Escuela Simón Bolívar.

LA HIPÓTESIS PLANTEADA EN ESTE TRABAJO INVESTIGATIVO ES:

Si se integra un conjunto de estrategias basadas en las necesidades de los docentes y estudiantes, entonces se logrará diseñar una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, para los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”.

Los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

El método hipotético deductivo, por que éste permitió partir de una hipótesis, además se utilizó métodos teóricos como:

El método deductivo se utilizo para detallar la información recopilada.

El método analítico permitió emitir criterios del grupo de investigación.

El método dialéctico en el cual manifestamos nuestros pensamientos, en vista de los acontecimientos que se suscitan en el proceso investigativo.

De igual forma la metodología planteada y utilizada es la técnica de la encuesta que permitió recolectar la información.

Las técnicas empleadas son:

La encuesta fue dirigida al personal docente, niños y padres de familia de la Escuela, si existiría el apoyo respectivo para la ejecución de la presente Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos.

La ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución, y sí desearían que mejoren las clases de Cultura Física a través del diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos que permitirá motivar el estudio por ésta y las demás asignaturas.

Los beneficiarios directos son los estudiantes, los docentes y la Institución.

Una de las limitaciones fue el tiempo, por presentarse diversas actividades del grupo.

El trabajo de investigación está estructurado en tres capítulos que se desarrollaron de la siguiente manera:

El Primer Capítulo contiene aspectos relevantes como: síntesis histórica de la gimnasia, los precursores de la gimnasia, la gimnasia, la clasificación de la gimnasia, el desarrollo psicomotor, la psicomotricidad, la conciencia corporal, las capacidades físicas, las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas, la guía, la didáctica, la guía didáctica y la didáctica de la Cultura Física.

En el segundo capítulo contempla la breve caracterización de la Institución objeto de estudio, antecedentes, la presentación, análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a los docentes, estudiantes, y padres de familia y la ficha de observación realizada a los estudiantes la cual nos llevó a la comprobación de la hipótesis planteada, las conclusiones y recomendaciones, la progresión de resultados.

justificación, los objetivos, la fundamentación y el desarrollo de la propuesta que permitirá mejorar la psicomotricidad de los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”. del Cantón Latacunga.

En el presente capítulo contiene: la síntesis histórica de la gimnasia, los precursores de la gimnasia, la gimnasia, clasificación de la gimnasia, el desarrollo psicomotor, la psicomotricidad, la conciencia corporal, las capacidades físicas, las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas, la guía, la didáctica, la guía didáctica y la didáctica de la Cultura Física, lo que permitirá desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas de los estudiantes, teniendo un valor educacional y técnico.

1.1 Síntesis histórica de la gimnasia.

Según ALVAREZ Guerra Daisy y Payeras Martí Roberto, en su obra la Gimnasia Básica, (Pág. 9:17), manifiesta que “de Grecia nos llega también el vocablo gimnasia que proviene de la palabra gymnos que significa desnudo. Así, el gimnasio era conceptuado como el lugar apropiado para realizar los deportes y ejercicios que debían realizarse completamente desnudos” (aunque hay autores que plantean que los griegos realizaban desnudos todas las actividades físicas, alegando que se podía apreciar mejor el efecto del ejercicio).

Estimamos que la actividad gimnástica, se debe realizarse con soltura y la vestimenta apropiada llegando a tener una estética muy lucida, al margen de apreciaciones que distorcionen su belleza en los movimientos gimnásticos.

Se encontró inscripciones; de relieves en hueco y pinturas en los murales, fundamentalmente en la ciudad de Beni Hassan y en las tumbas faraónicas, demuestran que hubo una variada índole de actividades físicas, como: juegos, bailes, lucha, ejercicios gimnásticos, acrobacia, natación, juegos con pelota, pero sin que esto llegara a constituir un elemento fundamental de aquella civilización.

No ha sido posible a su vez precisar, cuando esta actividad toma un carácter educativo, o cuando empezó a tener objetivos definidos o encauzados a obtener una preparación física que respondiera a finalidades bien concretas.

Durante el periodo largo de la Edad Media, no podía tener cabida el desarrollo armónico del hombre, y en ese sentido las actividades físicas y deportivas prácticamente desaparecieron.

Al tratar de indagar en los orígenes de la gimnasia, con vistas a poder definir cuándo realmente se comenzaron a practicar estas actividades por el hombre, nos perdemos en el tiempo, ya que como simples manifestaciones de actividades físicas, desde sus propios orígenes, respondiendo a las necesidades de supervivencia.

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.

1.2 Los Precursores de la Gimnasia.

PAYERAS Martí Roberto y Álvarez Guerra Daisy, en su obra La Gimnasia Básica (Pág. 18:30) por su parte, manifiestan “los que preconizaban la recuperación de los ideales griegos daban mayor atención a la higiene y a los ejercicios físicos.

Compartimos con los criterios de los autores, en virtud que toda actividad deportiva mejora la salud y por ende conllevara al desarrollo del cuerpo humano en su fisiología y musculatura corporal.

Antes de hablar de los grandes precursores o fundadores de los sistemas gimnásticos nacionales, como también se les ha llamado, es necesario mencionar algunos hombres que con sus ideas filosóficas sentaron las bases para el florecimiento de esta rama. Son ellos: J. Mercuriales, Rabelais, Montaigne, Comenio, Locke, Base Dow, Rousseau, Ling y Guts Muts. Nos ocuparemos solamente de los que a nuestro juicio influyeron decisivamente en el desarrollo de la gimnasia rítmica.

La obra de Guts Muts trascendió las fronteras de Alemania e influyó poderosamente en la gimnasia rítmica de Europa y señala una época de excepcional importancia en su proceso informativo como elemento inseparable de la educación.

Ling clasificó su gimnasia en pedagógica, militar, medicinal y estética, trabajo con mucho éxito la gimnasia militar y la medicinal.

Igualmente Thomas Arnold estableció procedimientos especiales para el desarrollo de la actividad deportiva. Se constituyeron organizaciones cuya dirección puso en manos de sus estudiantes, quedando la actividad del maestro centrada en la inspección.

En contraposición con los sistemas establecidos en Francia, Alemania y Suecia, el sistema de Arnold no utilizaba aparatos ni movimientos aprendidos y repetidos en serie. Trataba de educar a través del deporte.

ESPIES Adolfo en la obra Gimnasia Básica (Pág. 24), (1810-1859). Seguidor de Jahn, disminuyó los ejercicios de características militares por ejercicios libres, introduciendo los juegos en los programas escolares. Antes que él, Guts Muts, Basedow y Pestalozzi utilizaron la gimnasia en las escuelas, pero es a Spiess a quien corresponde la introducción definitiva de la gimnasia rítmica en las escuelas.

Compartimos con el autor, en virtud que la gimnasia se la debe realizar con metodología y técnicas adecuadas, llegando a ser objetiva su enseñanza-aprendizaje.

1.3. La Gimnasia.

Para MERCURIALIS, en su obra *De arte gimnástica* (Pág. 429:431), manifiesta “la gimnasia es importantísima con fines terapéuticos, mejorando la salud de las personas”.

Concordamos con el autor en virtud de ser algo comprobado, y el mejoramiento de las personas ha evolucionado en su curación y comportamiento.

La práctica de la gimnasia comprende competiciones individuales y por equipos, no se admite la especialización, al contrario todos los participantes deben practicar todas las modalidades.

En los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales se realizan también pruebas de dodecathlón, siempre masculinas, con un ejercicio obligatorio y otro libre en cada una de ellas.

El traje para los participantes masculinos esta compuesto de pantalón blanco y camiseta sin mangas o con media manga, el color suele ser blanco y en el pecho llevan el emblema de la nación que representa. El traje de las mujeres es similar a un traje de baño con manga o media manga.

En la gimnasia masculina las modalidades son: el potro con arcos, ejercicios en el suelo, anillas, potro de salto, barras paralelas, y barra fija y la gimnasia femenina consta de la siguientes modalidades: ejercicios en el suelo, potro de saltos, barra de equilibrios y barra paralela de asimétricos.

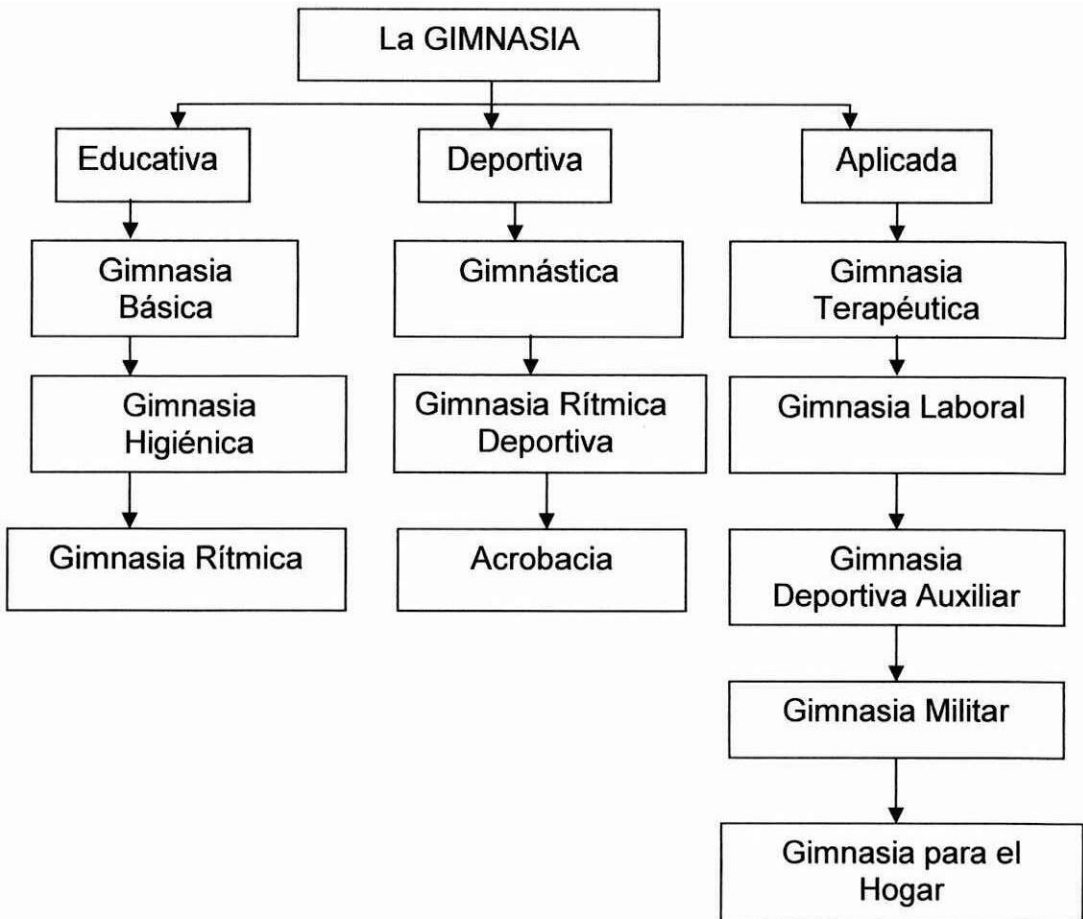
Esta se aplica en la edad preescolar, en la enseñanza primaria y media, en las universidades, en las Fuerzas Armadas, en las industrias (para aumentar la productividad del trabajo), en centros de salud especializados, para aumentar la preparación deportiva en todos los tipos de deportes y para conservar la salud y la estética corporal.

1.3. Clasificación de la Gimnasia.

Según LOPEZ Rodríguez Alejandro, Quito 1981, (Pág.32-53). En su obra Gimnasia Básica, manifiesta “la gimnasia constituye uno de los medios fundamentales para lograr los objetivos de la Educación Física en nuestra patria, formar individuos sanos, fuertes, resistentes física y espiritualmente” para nuestra sociedad.

Compartimos fundamentalmente con el criterio del autor, en el desarrollo de la persona en todos sus aspectos del convivir.

Según la Dra. Aidé Capote, Brikina, A.T, Carequist, M. y T. Amilong, Heiness, M, Listello, A. y López Rodríguez Alejandro (Pág.33) en su obra la Gimnasia Básica, la gimnasia se clasifica de la siguiente manera:



1.3.1. Gimnasia Educativa.

Para LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica, (Pág. 33:34), menciona “la gimnasia educativa esta relacionada con la escuela, influenciando pedagógicamente en la organización, planificada de la actividad de los niños y adolescentes, donde esta presente el trabajo consecuente, planificado y objetivo del educador y los contenidos, indispensables pedagógicamente para la consecución de los objetivos ejerciéndose además esta influencia no solo sobre los niños, sino también sobre los adultos”.

Consideramos importantísima la participación organizada del profesor, en el desarrollo del estudiante, lo cual conllevara a su formación integral.

Teniendo como tareas principales el elevar la capacidad de rendimiento físico, fortalecer la salud y formar rasgos morales y éticos de la personalidad.

La gimnasia educativa tiene un sentido amplio y un sentido estrecho derivado del concepto educación, con el que se encuentra estrechamente vinculado.

Se entiende por educación en el amplio sentido de la palabra la influencia del medio, (las condiciones la situación, las instituciones sociales, el régimen social, toda la vida) ejerciéndose además esta influencia no solo sobre los niños, sino también sobre los adultos. De ahí, que el sentido amplio de la gimnasia educativa abarque todos los tipos de gimnasia.

En su sentido estrecho, la educación esta relacionada con la escuela, con la influencia pedagógica manifiesta en la organización planificada de la actividad de los niños y adolescentes, donde están presentes el trabajo consecuente, planificado y objetivo del educador y los contenidos, indispensables pedagógicamente para, la consecución de los objetivos de la educación socialista.

Consideramos que es fundamental la planificación y objetivizar un proceso de enseñanza-aprendizaje en todas las edades, logrando así la formación del individuo.

1.3.2. Gimnasia Básica.

LOPÉZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica, (Pág. 34:35), señala “la gimnasia básica constituye el primer peldaño, la base, sobre la que se sustenta la práctica de la Cultura Física y los Deportes. Su práctica sistemática permite lograr un nivel elevado de preparación física, sin la cual es imposible preparar a nuestro pueblo para el trabajo y la defensa.

Compartimos con el autor, en virtud que la gimnasia se la base fundamental en nuestra especialidad, la continuidad en de ejercicios gimnásticos desarrolla todas las capacidades físicas.

A través de la práctica sistemática, el practicante desarrolla la percepción espacial de los movimientos al realizar desplazamientos en áreas delimitadas, ejercicios de equilibrio, saltos, etcétera; aprende a graduar los esfuerzos musculares, al entrenarse en condiciones variables; combina movimientos de diferentes partes del cuerpo; reproduce series de ejercicios; logra una elevada precisión de los movimientos.

La tarea principal que cumple la gimnasia es la elevación de la capacidad de rendimiento físico del organismo y el fortalecimiento de la salud. Para ello, se vale de actividades que consolidan las habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, trepar, escalar), desarrollan las capacidades físicas, tanto en lo condicional (fuerza, rapidez y resistencia) como en lo coordinativo (agilidad, movilidad articular), y forman rasgos de la personalidad (valor, disciplina, perseverancia, colectivismo).

Una inadecuada dosificación de la carga puede producir trastornos en el aparato neuromuscular y en los órganos internos.

1.3.3. Gimnasia Higiénica.

Para LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra la Gimnasia Básica, (Pág. 37:38), manifiesta “la gimnasia higiénica, regula las funciones de los órganos y sistemas que componen el organismo, para fortalecer la salud y mantener una elevada capacidad de trabajo durante toda la vida.

Participamos de estos criterios, en virtud que al realizar gimnasia mejora el sistema cardiovascular y por ende la actividad cotidiana por sus particularidades, en la actualidad, producto del desarrollo científico-técnico, cada vez es más aislada la necesidad de realizar esfuerzos físicos, lo que disminuye la actividad de los distintos órganos y sistemas en el hombre.

La influencia positiva de gimnasia higiénica en el organismo se explica por la actividad muscular al realizar ejercicios físicos, lo que excita el sistema nervioso central y periférico, fortalece la irrigación sanguínea de los tejidos, mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, aumenta la capacidad vital de los pulmones, mejora el intercambio de sustancias a nivel celular, eleva el tono muscular y disminuye el agotamiento general del organismo.

1.3.4. Gimnasia Rítmica.

Según LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica, (Pág. 38:40), señala “la gimnasia rítmica tiene como tarea principal el desarrollar las capacidades coordinativas, especialmente el ritmo como el elemento fundamental para el desarrollo armónico y estético del niño, acompañado de la música en nuestra sociedad.

Compartimos con el autor, en vista que es importantísimo que los estudiantes manejen el espacio y tiempo corporal, junto a la belleza musical para correlacionar sus actividades integrales.

La gimnasia rítmica contribuye, además, a desarrollar la plasticidad de los movimientos, formar un porte correcto, inculcar el gusto por la estética de los movimientos y estimular la creatividad en el niño con y sin implementos.

Los juegos rítmicos se caracterizan por ser cantados, con o sin corte tradicional; juegos de representación y otros. Este tipo de juego enseña a combinar la música y el movimiento. El niño no solo se apropia de la melodía, del compás y del ritmo musical, sino que reacciona ante este último con movimientos rítmicos y es estimulado a la representación motriz.

1.3.5. Gimnasia Deportiva.

Para LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica(Pág.40), manifiesta “la gimnasia deportiva esta vinculada con la evolución de la gimnasia, y el surgimiento del deporte y los Juegos Olímpicos en el siglo pasado.

Compartimos con el autor que la gimnasia a desarrollado, a tal punto de ser competitiva con gran belleza en su acionar.

Actualmente, los tipos de gimnasia que componen la gimnasia deportiva son deportes populares en muchos países, debido a lo cual, constituyen un elemento importante en la educación armónica de las nuevas generaciones estos son la gimnástica, la gimnasia rítmica deportiva y la acrobacia.

Su tarea principal es perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico del individuo; permitiendo alcanzar gran maestría en la realización de los diferentes ejercicios que exigen una compleja coordinación, fuerza y movilidad en los movimientos; desarrolla la voluntad, el valor y la perseverancia.

1.2.6. Gimnástica.

LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra la Gimnasia Básica (Pág. 40:42), en su obra Gimnasia Básica, manifiesta “La gimnástica es una variante de la gimnasia se caracteriza por ser una actividad eminentemente deportiva. Su tarea consiste en dominar los ejercicios gimnásticos complicados y conseguir elevados resultados deportivos, para lo cual es indispensable una gran preparación física y técnica”.

Compartimos con el criterio del autor, al decir que demanda de una preparación física-técnica específica en vista de las ejecuciones, para desarrollar una alta maestría en las series gimnásticas.

La base fundamental de la gimnástica la componen los ejercicios sobre los aparatos gimnásticos (anillas barra fija, barras paralelas, potro con arzones), para los varones; viga de equilibrio y barras asimétricas, para las mujeres; ejercicios a manos libres y los saltos con apoyo (caballo de salto) para ambos sexos; estos últimos tienen un carácter obligatorio u opcional en la competencia. Dominando sucesivamente los ejercicios de un aparato a otro, el gimnasta eleva su maestría deportiva. Como exponente de la maestría deportiva sirvan los ejercicios complicados y localización de su ejecución, la cual se valora en puntos según las reglas existentes.

Una peculiaridad de la gimnástica es el número ilimitado de ejercicios que la componen, siendo muy variados en cuanto a su realización y forma. Cada uno de estos ejercicios está orientado a resolver tareas determinadas, por ello todos los ejercicios gimnásticos exigen un aprendizaje minucioso, que se resuelve sobre la base de los principios de la formación de los hábitos motores. Los movimientos gimnásticos son actos motores complejos, donde cada movimiento simple debe ser ejecutado en la dirección con determinada precisión, amplitud y velocidad.

1.3.7. Gimnasia rítmica deportiva.

Según LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra gimnasia Básica (Pág. 43:44), manifiesta es “la gimnasia rítmica deportiva constituyen movimientos suaves y ejercicios que se realizaban con acompañamiento musical, iniciándose la búsqueda de ejercicios con elementos estéticos, creándose varios sistemas hasta el surgimiento de la gimnasia rítmica deportiva que conocemos hoy, reconocida en el mundo entero, no solo como un tipo de gimnasia, sino como un deporte”.

Al compartir los criterios con el autor, manifestamos la belleza de las ejecuciones con implementos en series junto a la música, desarrollando estéticas impresionantes.

El nacimiento de este deporte difícil de descubrir, solo hay que recordar que en el siglo XIX ya existía gimnasia grupal con elementos básicos de coreografía. Con el tiempo, su estructura fue desarrollada, orientada a la única y exclusiva forma de competición deportiva, empezaron a organizar competencias las cuales principalmente fueron apoyadas en Europa Oriental. En este tiempo la FIG puso atención a esta nueva disciplina de gimnasia moderna.

La gimnasia rítmica deportiva es un deporte, de carácter competitivo y acorde con las particularidades psicofísicas, morfológicofuncionales del o la gimnasta.

Es precisamente la identificación de los ejercicios de la gimnasia rítmica deportiva con las características de los movimientos, determinados por la soltura, la gracia, la ejecución y el efecto estético, unido al carácter de danza de esta disciplina y al acompañamiento musical, lo que permite alcanzar un alto grado de maestría deportiva, con su gran variedad y riqueza de formas, por sus relaciones mutuas respecto al baile y a la música, por establecer vínculos entre el arte y el deporte; por el manejo y empleo específicos de instrumentos manuales (cintas, aros, mazas, y cuerdas), al igual que, por las posibilidades especiales en su configuración y presentación.

En esta gimnasia se diferencia las técnicas sin aparatos o manos libres (como saltos, elementos de suelo) y técnicas con aparatos (como por ejemplo: tirar, coger, hacer círculos). A cada aparato le corresponde unas técnicas especiales según el sistema de valoración establecido para la gimnasia deportiva, técnicas que deben ser combinadas dentro de una formación con otras sin aparatos. Otros criterios a considerar son:

- Utilización del espacio, la armonía entre la música y los movimientos,
- La calidad de la actuación (por lo que a ausencia de fallos se refiere).
- La calidad de la composición del ejercicio.

Los ejercicios en la barra se utilizan también para desarrollar capacidades coordinativas esenciales para este deporte, como la movilidad articular y el equilibrio.

1.3.8. Acrobacia.

Para LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica (Pág.44), manifiesta “la acrobacia tiene como tarea fundamental el desarrollo multilateral y armónico del organismo, la elevación de la capacidad de rendimiento físico y la formación de movimientos perfectos.

Compartimos con el autor al decir que esta disciplina, tiene un desenvolvimiento perfecto en vista de sus ejecciones acrobáticas y demanda de una excelente preparación.

La práctica sistemática de los ejercicios acrobáticos fortalece la movilidad articular, desarrolla el aparato vestibular, perfecciona la coordinación y la elasticidad de los movimientos. Todo esto, permite adquirir una buena percepción en el espacio y el uso racional de la fuerza muscular.

Los ejercicios acrobáticos tienen carácter dinámico o estático, se emplean también en otros tipos de gimnasia como es el caso de la gimnasia. básica, la gimnasia militar y la gimnasia deportiva auxiliar, y se han introducido en otros deportes como el clavado.

1.3.9. Gimnasia Aplicada.

LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica (Pág. 45), manifiesta “la gimnasia aplicada proviene de la adecuación de los principios y procedimientos que son propios de la gimnasia en actividades particulares, para mejor conseguir un determinado fin”.

Compartiendo con el autor, este tipo de gimnasia se aplicara y desarrollará en las actividades propias y de especialidad necesaria.

Así se desarrollaron la gimnasia terapéutica, la gimnasia laboral, la gimnasia militar, la gimnasia deportiva auxiliar y la gimnasia para el hogar, que constituyen tipos de gimnasia que tienen una aplicación directa en la producción, la defensa, los deportes y en el desarrollo físico y estético y que permiten lograr mejores resultados en cada una de estas esferas.

1.3.10. Gimnasia Terapéutica.

Según LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica (Pág.46), manifiesta “la gimnasia terapéutica, llamada también por algunos autores gimnasia medica, se emplea para restablecer las funciones motrices después de ser dañadas y para su rehabilitación, para el desarrollo y educación física de un enfermo, para corregir desviaciones óseas de carácter congénito o adquirido, también con el fin de prevenir las enfermedades.

Compartimos con los criterios del autor, en virtud que este tipo de gimnasia en su tratamiento adecuado conllevara a mejorar las articulaciones oseas y las lesiones del individuo que por situaciones propias tiene.

Las sesiones de gimnasia terapéutica se realizan en forma de clases individuales o en grupos, teniendo en cuenta el carácter de la enfermedad, de la preparación física, la edad y el sexo, la duración de las clases fluctúa entre 30 y 60 minutos.

El contenido de la gimnasia terapéutica se basa en ejercicios de desplazamientos y pasos de baile; ejercicios de desarrollo general (individuales y en parejas, con el peso del propio cuerpo, con bastones, pesas, suizas, pelotas medicinales y otros); ejercicios en la espaldera, en el banco sueco, en las anillas, en las paralelas, en aparatos especiales; y ejercicios aplicados (carreras, saltos, escalar).

1.3.11. Gimnasia Laboral.

LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica (Pág. 47:48), manifiesta “el objetivo principal de la gimnasia laboral es conservar y fortalecer la salud del obrero y elevar la productividad del trabajo.

Participamos con el autor, que esta gimnasia mejora rotundamente las actividades laborales, dadas a horas apropiadas y colectivamente.

Su práctica sistemática ha demostrado la influencia positiva de la gimnasia en el desarrollo físico de los trabajadores, en el aumento de su capacidad de trabajo, en la disminución del índice de traumas y de producción defectuosa.

Mejorara la actividad del sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio y la coordinación motriz, desarrollando la fuerza y la agilidad.

1.3.12. Gimnasia Deportiva Auxiliar.

Para LÓPEZ Rodríguez Alejandro en su obra Gimnasia Básica (Pág. 49:50), manifiesta “la gimnasia deportiva auxiliar se emplea en la preparación de los deportistas para lograr un buen desarrollo físico y elevar la capacidad de rendimiento físico general de estos.

Compartimos con el autor al decir de la existencia de una gran cantidad de ejercicios, que mejorara el sistema cardiovascular y la musculatura corporal.

La amplia gama de ejercicios que se utilizan en la gimnasia deportiva auxiliar comprende: ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios con pesas, pelotas medicinales, suizas, poleas, muelles; ejercicios en aparatos gimnásticos: espalderas, potro, barra, anillas, banco sueco, ejercicios acrobáticos, cama elástica, cuña de salto; y deportes auxiliares: levantamiento de pesas, atletismo, fútbol y boxeo, entre otros.

La selección de los ejercicios responde a su finalidad, a la edad del atleta, al nivel de preparación y al período de entrenamiento.

Casi toda disciplina deportiva especializa ejercicios de gimnasia y los subordina a las necesidades de la enseñanza en sus ejercicios, dando lugar a los ejercicios específicos, los que por su estructura y el carácter de los esfuerzos musculares, se parecen a los ejercicios físicos de cada deporte.

La gimnasia deportiva auxiliar presenta tres formas básicas:

- Gimnasia matutina (Ejercicios de lubricación corporal)
- Ejercicios de calentamiento (al comenzar cada sesión de entrenamiento) y Estiramientos.
- Preparación física especial (Ejercicios de la disciplina a desarrollar).

La preparación física general crea las bases para la preparación especial ya que asegura el desarrollo múltiple de la fuerza, la rapidez, resistencia, la agilidad, la movilidad, que son condiciones indispensables del perfeccionamiento en el deporte en el que se trate.

De estas, la preparación física constituye la forma principal, ya que desarrolla las capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva, por ello, la preparación física se divide en general y especial.

1.3.13. Gimnasia Militar.

Según LÓPEZ Rodríguez Alejandro, en su obra Gimnasia Básica (Pág. 51), manifiesta “la gimnasia militar, es una variante de la gimnasia que esta destinada a lograr la preparación física de los miembros de las Fuerzas Armadas, en correspondencia con cada tipo de arma y especialidad.

Comentamos junto al autor, que esta gimnasia es muy especial por la formación del personal militar, acorde a su mejor desempeño.

Tiene como objetivo el elevar y desarrollar multilateralmente las capacidades físicas, para acciones combativas que exigen impetuosidad y tensión, al mismo tiempo formar ciudadanos fuertes, sanos, física y psicológicamente con una personalidad acorde con la moral.

Dentro de los medios de la gimnasia militar tenemos los ejercicios de infantería, marcha y carrera; ejercicios de desarrollo físico general, de vencimiento de obstáculos, de transporte de un compañero, de arrastre, de escalar, ejercicios de equilibrio, saltos de altura y de profundidad, juegos menores y carreras de relevo; ejercicios en aparatos gimnásticos, entre otros.

Para el desarrollo de la gimnasia militar, cada unidad militar debe poseer un gimnasio al aire libre bien equipado y un campo de obstáculos (en correspondencia con el tipo de tropa) lo que contribuye a resolver con éxito, la preparación física de los combatientes.

Dentro de las formas de la gimnasia militar tenemos la gimnasia matutina con una duración de 20 minutos, que incluye ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia y las clases de preparación física que se realizan en el gimnasio y en el campo de obstáculos, cuya duración y frecuencia semanal esta en dependencia del tipo de tropa de que se trate.

1.3.14. Gimnasia para el Hogar.

LÓPEZ Rodríguez Alejandro en su obra Gimnasia Básica (Pág. 52:53), manifiesta “también llamada por algunos autores gimnasia estética o atlética, tiene como objetivo el desarrollo armónico del cuerpo, la formación de una postura correcta, de una figura de líneas estéticas y el desarrollo de la fuerza, la movilidad y la agilidad, todo lo que contribuye a lograr ciudadanos fuertes y saludables.

Compartimos con el autor, al decir que mejora la estética y la salud, lo que se relaciona con la afectividad muy personal.

Va dirigida aquellas personas que no pueden practicar un deporte regularmente en una instalación deportiva por problemas de tiempo, edad ocupación u otras causas, es decir, que puede practicarla todo aquel que lo desee.

En la gimnasia para el hogar se emplean ejercicios de desarrollo físico en general sin y con objetos (suizas, bastones, pelotas medicinales, extensores, mancuernas) y ejercicios con el peso del propio cuerpo (planchas, tracciones, etcétera).

Además, se utilizan ejercicios de carreras, saltos, equilibrio y transporte de carga, su práctica se realiza con una duración entre 10 y 30 minutos.

La tabla de ejercicios que se elabora debe constar de tres partes: preparatoria, donde se incluyen ejercicios de preparación física general con el objetivo de acondicionar el organismo; principal, en la que se realizan ejercicios de fuerza, movilidad y agilidad, valiéndose de objetos diversos y muebles; y final, con ejercicios respiratorios y posturales.

Paralelamente a la práctica de la gimnasia para el hogar deben llevarse los índices fundamentales de desarrollo físico que permitan conocer los resultados que se van obteniendo. En este caso recomendamos el control del peso corporal; la talla parada, la circunferencia torácica, de las caderas, muslos y pantorrillas y el ancho de los hombros, entre otros.

1.4. El Desarrollo Psicomotor.

Según BERRUAZO (1995), www.federacionvascadegimnasia.com, manifiesta “el desarrollo psicomotor es el movimiento corporal de manos, piernas, brazos, así como diferentes músculos del cuerpo”, definiéndose así:

- Es el proceso de maduración neurológica de los primeros meses de vida (en general hasta los dos años de vida), su valoración permite detectar signos de afectación orgánica del sistema nervioso central o del aparato neuromuscular.

- Se refiere a que el niño vaya cambiando sus conductas, conocimientos, relaciones sociales y el lenguaje haciéndolos cada vez más complejos y avanzados, conforme a la edad que vayan teniendo esperando su desarrollo.

Estamos concordando con el autor, en virtud que son los movimientos del cuerpo-mente llegando a la coordinación en las ejecuciones.

Desarrollo psicomotor es el desarrollo motor grueso y fino, cognoscitivo, social, comunicativo del niño es el proceso por el cual le permite al niño relacionarse, conocer y adaptarse al medio que lo rodea, este proceso incluye aspectos como el lenguaje expresivo y comprensivo, coordinación viso-motora, motricidad gruesa, e equilibrio y el aspecto social-afectivo, que está relacionado con la autoestima.

A través de la manipulación de objetos y el dominio del espacio a través de la marcha, el niño va adquiriendo experiencias sensorio motoras que le permitirán construir conceptos, que se traducirán en ideas y desarrollarán su pensamiento, y su capacidad de razonar.

Según la Federación Vasca de Gimnasia: www.federacionvascadegimnasia.com, manifiesta “para llegar a conocer y comprender cuales son los elementos básicos de la psicomotricidad, se debe comenzar analizando que es la psicomotricidad. llegar a entender el cuerpo humano de una manera global, ya que la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona, que puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea”.

Compartimos el criterio, al decir que es la coordinación de la mente y el cuerpo en su fisiología, cumpliendo los ejercicios de la manera apropiada y correcta.

La psicomotricidad a lo largo del tiempo ha establecido unos indicadores para entender el proceso del desarrollo humano, que son básicamente, la coordinación

(expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxis, la grafo motricidad, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o ambiental).

En esta investigación analizaremos algunos de los elementos básicos de la psicomotricidad, debido a que su conocimiento y su práctica pueden ayudarnos a todos a comprender y mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, con los objetos y con las personas que nos rodean.

1.5. La Psicomotricidad.

Según la Federación Vasca de Gimnasia: www.federaciónvascadegimnasia.com, 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. 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.

Estamos de acuerdo con el criterio anterior, al realizar sus funciones de una manera integral se corelaciona con el entorno y genera actividad de coordinación.

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.

Para conocer de manera más específica el significado de la psicomotricidad, resulta necesario conocer que es el esquema corporal. Este puede entenderse como una organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una representación del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción.

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, 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)
- 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).

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: la actividad tónica, el equilibrio y conciencia corporal.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota, se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas,

nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, anterior-posterior, en síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación al ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

La psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil, ya que está totalmente demostrado que sobre todo en la primera infancia hay una gran interdependencia en el desarrollo motor, afectivos e intelectuales. Cabe destacar que el concepto de psicomotricidad está todavía en evolución, en cambio y estudio constante.

Estimamos que la psicomotricidad en la persona de la edad que sea es fundamental, en virtud que se relaciona con todos los movimientos del cuerpo y la mente, llegando a coordinar y desarrollar todas sus capacidades tanto coordinativas como condicionales.

1.6. 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 conciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

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

- a. Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- b. Elementos principales de cada una de las partes de su cuerpo en sí mismo y en el otro.

- c. Movilidad-inmovilidad.
- d. Cambios posturales. (tumbado, de pie, de rodillas, sentado,...)
- e. Desplazamientos, saltos, giros. (de unas posturas a otras.)
- f. Agilidad y coordinación global.
- g. Noción y movilización del eje corporal.
- h. Equilibrio estático y dinámico.
- i. Lateralidad.
- j. Respiración.
- k. Identificación y autonomía.
- l. Control de la motricidad fina.
- m. Movimiento de las manos y los dedos.
- n. Coordinación ocular manual.
- o. Expresión y creatividad.
- p. Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.

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

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

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

Por medio del desarrollo de la psicomotricidad se pretende conseguir la conciencia del propio cuerpo en todos los momentos y situaciones, el dominio del equilibrio, el control y eficacia de las diversas coordinaciones globales y segmentarias, el control de la inhibición voluntaria de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espacio-temporal, las mejores posibilidades de adaptación a los demás y al mundo exterior y crear una puerta abierta a la creatividad, a la libre expresión de las pulsiones en el ámbito imaginario y simbólico.

Mencionaremos que la psicomotricidad es una técnica que tiende a favorecer por el dominio del movimiento corporal, la relación y la comunicación que se va a establecer con el mundo que rodea a la persona.

1.7. Capacidades Físicas.

Según RUIZ Aguilera Ariel, 1981(Pág. 3-8), manifiesta que “Las capacidades son condiciones necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de una actividad, cuyo desarrollo es dependiente de las relaciones sociales. Estas se desarrollan sobre la base de las aptitudes del hombre en el proceso de la actividad; se subdividen fundamentalmente en dos clases: capacidades condicionales y capacidades coordinativas”.

Manifestamos que es fundamental el desarrollo de las capacidades físicas, mejorando sus habilidades y destrezas junto a su inter-relación con el entorno.

1.7.1. Capacidades condicionales.

Las capacidades condicionales son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos, es decir, a través del proceso de obtención y transmisión de energía. "Son cualidades energético- funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del estudiante y que

al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices" y de otras a desarrollar. Entre las capacidades condicionales tenemos: la fuerza, la rapidez y la resistencia, así como las que se derivan de sus interrelaciones formando capacidades condicionales complejas, tales como: fuerza máxima, fuerza rápida, resistencia de la fuerza, resistencia de la rapidez, resistencia de corta duración, resistencia de media duración y resistencia de larga duración.

1.7.2. Capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son cualidades sensomotrices consolidadas, el rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz, con una finalidad determinada.

1.8. Guía.

La guía es un instrumento útil y práctico, para la consulta de los diferentes materiales y experiencias que se utiliza en el proceso de la enseñanza-aprendizaje en la Educación, permitiendo conocer de una manera sencilla los diferentes métodos, técnicas e instrumentos que se aplican.

A partir de las unidades didácticas, las actividades e iniciativas que se conozcan, se usarán y se practicarán; contribuyendo a una educación para el cambio,

1.9. Didáctica.

Es una disciplina pedagógica centrada en el estudio de los procesos de enseñanza-aprendizaje, que pretende la formación y el desarrollo instructivo-formativo de los estudiantes.

Busca la reflexión y el análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la docencia.

En conjunto con la pedagogía busca la explicación y la mejora permanente de la educación y de los echos educativos.

Ambas pretenden analizar y conocer mejor la realidad educativa en la que se centra como disciplina, esta trata de intervenir sobre una realidad que se estudia.

Los componentes que actúan en el campo didáctico son:

El profesor, el estudiante, el contexto del aprendizaje y el curriculum que es sistema de procesos de enseñanza-aprendizaje y tiene cuatro elementos que lo constituyen:

- Objetivos
- Contenidos
- Metodología
- Evaluación.

La didáctica se puede entender como pura técnica o ciencia aplicada y como teoría o ciencia básica de la instrucción, educación o formación.

Acerca del qué, el para qué, y el como enseñar.

La didáctica se da en doble división:

- Por su contenido o alcance en: didáctica general y especial.
- Por los discintes a quienes se destina: la didáctica es general, diferencial o diferenciada y personal o personalizada.

Para BENNASSAR Torrendel Martha, en su obra Manual de Educación Física y Deportes 2004(Pág.16) manifiesta “La didáctica es el estudio científico de la organización de las situaciones del aprendizaje que vive un estudiante deportista para alcanzar un objetivo cognitivo, afectivo o motor determinado.

Estamos de acuerdo con la autora que la formación integral del individuo es de forma planificada.

Se entiende por “estudio científico” que en el cual el proceso esta organizado de tal forma que puede ser sometido a la experimentación y verificación a través de métodos objetivos.

La organización implica que el profesor/entrenador se responsabiliza de la planificación, innovación y creación de situaciones de aprendizajes útiles y necesarios para alcanzar los objetivos deseados, que previamente habrá concretado para adaptarlos a los estudiantes/deportistas.

En definitiva, “la didáctica es un extenso campo de conocimientos, investigación y propuestas teóricas o prácticas que se centran sobre todo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Cuando se estudia específicamente una disciplina cuyo objeto es la acción motriz se habla de didáctica de la Educación Física y el deporte”.

Según NARVÁEZ Jorge en su obra Guía Didáctica, 1994 (Pág. 18) manifiesta “Es la ciencia que trata de los procesos de enseñanza-aprendizaje y la técnica de aplicación de los mismos, en relación con los objetivos que se plantea el área, la Escuela y la Educación en general”. Este concepto implícitamente incluye aprendizaje e inter aprendizajes sistemáticos.

En este sentido desarrolla los fundamentos básicos, las condiciones, estructuras, factores y efectos del proceso de enseñanza-aprendizaje y apoya al profesor en la decisión sobre diferentes objetivos y actividades, en una justificación abierta”.

Concordamos con los criterios del autor, en virtud que la enseñanza tiene un proceso lógico y apropiado en la formación del niño.

1.10. La Guía Didáctica.

Denominamos como una Guía Didáctica al instrumento que sirve de apoyo al/los docentes y estudiantes para desarrollar e impartir la programación previamente elaborada.

La autora HERNANDEZ Ramírez María, (Pág. 259), en su obra Técnicas de la sección de Escuela Taller, manifiesta “Para su elaboración, se parte del análisis de competencias y objetivos profesionales en una formación escolar integral o parte de ella”.

Se elabora una Guía Didáctica para cada año de Educación Básica acorde a la planificación anual en el área de Cultura Física.

1.11. Pasos para la elaboración de una guía didáctica.

Una guía didáctica se compone de dos partes bien diferenciadas:

1.11.1. Parte general: Como en todas las Unidades Didácticas:

- 1.- Introducción
- 2.- Objetivo General
- 3.- Objetivos Específicos
- 4.- Bibliografía.

1.11.2. Parte específica: Propia del desarrollo de cada una de las unidades didácticas.

1.12. Objetivos de una guía didáctica.

- Orientar eficientemente el proceso de la gimnasia con implementos.
- Facilitar a los docentes de una guía actualizada de gimnasia rítmica con implementos sencillos.

Valorar la práctica de la gimnasia rítmica.

- Conocer procesos metodológicos, para el desarrollo de las actividades gimnásticas.
- Ejecutar progresivamente las series gimnásticas.
- Conocer diversas series gimnásticas.
- Aplicar objetivamente la evaluación de las actividades gimnásticas
- Facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.11. Didáctica de la Cultura Física.

El autor SÁNCHEZ Williams en su obra Planificación Curricular de la Cultura Física 2004 (Pág. 111, Quito Ecuador), manifiesta “En la didáctica debemos describir el proceso de la técnica que es viable al método seleccionado, procurando cambiar con las formas de trabajo y recursos didácticos correspondientes, señalar también las tareas inmediatas que el estudiante desarrollara tendiente a cumplir el momento de sus actuaciones.

Conocimiento Positivo, que consiste en recordar los aprendizajes anteriores que tiene relación con el nuevo tema.

Esquema conceptual de partida, es la hipótesis respecto del nuevo conocimiento por aprender.

Construcción del conocimiento, actividades que denotan el proceso de un método o una técnica de aprendizaje, en el cumplimiento de este proceso ocurren ideas contradictorias y experiencias nuevas. El estudiante debe hacer uso de sus capacidades cognitivas, motrices, y sociales para alcanzar el conocimiento.

estilo del maestro es la aplicación de un método, una técnica y un recurso, que tiene la incidencia directa en el significado del aprendizaje.

Transferencia del conocimiento, se refiere “a las actividades que denotan capacidad de socializar funcionalmente los nuevos conocimientos (verbos e infinitos porque implica capacidades en acción). Este proceso didáctico evidenciará el ¿CÓMO? Del aprendizaje”.

2. Breve caracterización de la institución objeto de estudio.

2.1 Antecedentes.

El primero de Diciembre de 1908 coincidentalmente con su fecha de creación, llegaron los primeros normalistas a Latacunga y es el Sr. Carlos García Pazmiño, quien se hace cargo de la dirección de la Escuela Central y a quien corresponde sufrir todas las incomprendiones y peligros que significo el establecimiento del Laicismo situación superada solamente después de varios lustros.

La Escuela Simón Bolívar es una Institución Educativa Pública de Nivel Primario, la creación se remonta al primero de Diciembre de 1843 que tiene su origen como Escuela Central; siendo su primer Director el Sr. José Rubio.

En 1918 cambia el nombre de central por el de Manuel J. Calle; posteriormente en 1920 se cambia por el de Simón Bolívar, nombre que se conserva hasta la actualidad.

Durante su existencia ha tenido un peregrinaje digno de mencionar; así tenemos el Edificio “La Compañía”; la antigua fabrica de pólvora hoy ESPE-L, posteriormente pasó a ocupar la casa de la familia Herrera, luego a la casa de la familia Viteri, a continuación funciona en el tramo norte del Colegio Vicente León, de aquí al local construido para el efecto en las calles Félix Valencia y Sánchez de Orellana. El Dr. José Maria Velasco Ibarra, siendo Jefe Supremo de la nación asigna estos predios al Colegio Victoria Vásquez Cuví y la Escuela tiene que ser construida en el espacio que se ocupaba para prácticas de agropecuaria y funciona a partir del 16 de abril de 1971 y en la actualidad cuenta con una infraestructura amplia, para recibir a más de un millar de niños que llegan de diversas latitudes provinciales para aprender ciencia y cultura, siendo de gran

importancia la enseñanza de la gimnasia rítmica con implementos sencillos para mejorar el desarrollo integral de los niños en todos sus aspectos y dejando el aspecto militarizado en la enseñanza.

La Escuela esta 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.

Cuenta con su propio cuerpo de docentes y siendo su Consejo Directivo el siguiente:

Lic. Paco H. Mesias Villavicencio, Director de la Escuela.

Lic. Guillermo Chiluisa, Subdirector.

Srta. Laura Rayo, representante del primer ciclo de Educación Básica.

Srta. Rita Mesias, representante del segundo ciclo de Educación Básica.

Sr. Ramiro Razo, representante del tercer ciclo de Educación Básica.

Sr. Sergio Guamusig, secretario del Consejo Técnico-Práctico.

Sr. Paúl Arroyo, secretario de la Junta General de Profesores.

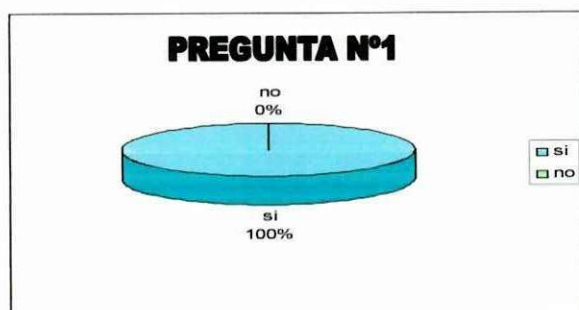
La razón del nombre de la Escuela “Simón Bolívar”, es por las acciones heroicas realizadas en aquellos tiempos por el Libertador de la Gran Colombia y como justo reconocimiento al mismo, que coadyuvo a la libertad de Venezuela, Colombia, Perú, Bolivia y nuestro país del yugo español, se conmemora en este establecimiento educativo el Primero de Diciembre de cada año un acto muy especial y solemne en Honor a su Patrono Institucional y se realiza la Proclamación del Cuadro de Honor de la Escuela.

2.2. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR” DEL CANTÓN LATACUNGA.

Pregunta N° 1 ¿Está de acuerdo que se diseñe una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, para mejorar la coordinación motriz de los niños, en la Institución que usted trabaja?

		DOCENTES	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
1	SI	4	100
	NO	0	0
	TOTAL	4	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De toda la población estudiada el 100% de los docentes manifiestan que están de acuerdo que se diseñe una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, para mejorar la coordinación de los niños en sus diferentes movimientos desarrollando sus habilidades y destrezas. Por tal razón los docentes sostienen que es fundamental la realización de esta Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica para desarrollar las capacidades físicas y especialmente su psicomotricidad.

Pregunta N° 2 ¿Al darse esta guía didáctica en la escuela, apoyaría usted para que su aplicación se haga realidad?

		DOCENTES	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
2	SI	4	100
	NO	0	0
	TOTAL	4	100

Representación gráfica



Fuente: universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

El 100 % de los docentes encuestados sostienen que apoyarían la ejecución de esta Guía Didáctica que mejorará el proceso de enseñanza-aprendizaje, y logrando una formación integral del niño.

Por lo tanto comprendemos lo urgente de la realización de esta Guía Didáctica para ponerla en práctica en los niños, permitiendo desarrollar sus capacidades físicas.

Pregunta N° 3 ¿La práctica de la gimnasia en la vida del hombre, es necesaria para mejorar la salud física y mental?

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

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuestada: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De la 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, los niños han tenido una orientación y práctica adecuada, de acuerdo a sus edades y capacidades?

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

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

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

Pregunta N° 5 ¿Con la ejecución de esta Guía Didáctica, en la Institución se mejorará la coordinación motriz en los niños?

		DOCENTES	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
5	SI	4	100
	NO	0	0
	TOTAL	4	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De la totalidad de docentes encuestados todos concuerdan que la ejecución de la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica logrará el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños, mejorando su motricidad. Por lo que manifiestan que se logrará alcanzar la formación integral de los niños, 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	VALORACIÓN	F	%
6	SI	4	100
	NO	0	0
	TOTAL	4	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De la población estudiada el 100% de maestros determinán que es muy importante la práctica de la gimnasia rítmica en la escuela, lo cual motiva en las demás asignaturas de la formación académica.

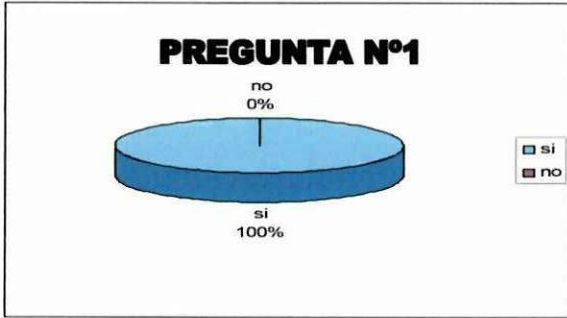
Manifestamos que al estar motivados los niños, constantemente practicarán la gimnasia rítmica en las horas de Cultura Física, logrando un alto nivel cognitivo, psicomotriz, actitudinal y mejorando su autoestima.

2.3 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR” DEL CANTÓN LATACUNGA.

Pregunta N° 1 ¿Está usted de acuerdo que se diseñe una Guía Didáctica, para mejorar la coordinación psicomotriz, en la Institución que usted se educa?

		NIÑOS	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
1	SI	44	100
	NO	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Guadalupe Tamayo.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De toda la población encuestada el 100 % de los niños contestan que si se debe diseñar una Guía Didáctica 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 la socio afectividad de los niños de la escuela. Por lo expuesto, se manifiesta que el diseño de la Guía Didáctica y puesta en práctica es importantísima para alcanzar el desarrollo del estudiante en sus diferentes etapas de su vida.

Pregunta N° 2 ¿Le gustaría desarrollar su motricidad, mediante la gimnasia rítmica?

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
2	SI	44	100
	NO	0	0
	TOTAL	44	44

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

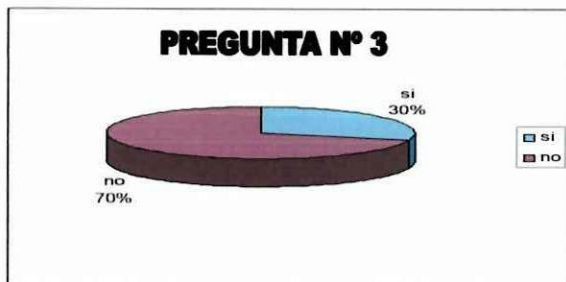
Análisis e interpretación.

De la población estudiada el 100 % de niños determinan que le gustaría desarrollar su motricidad mediante la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica. Debemos indicar que la gimnasia rítmica existe dentro de la unidad de gimnasia, a lo cual podríamos indicar que la falta de especialistas y su desconocimiento no la ejecután, conllevando a una mala formación de los niños produciendo descoordinaciones en los mismos.

Pregunta N° 3 ¿Conoce usted, sobre la existencia de la gimnasia rítmica?

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
3	SI	13	30
	NO	31	70
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

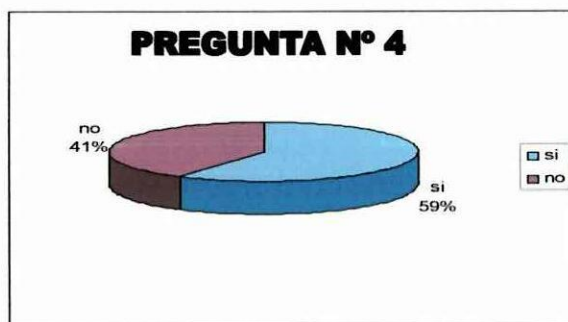
Análisis e interpretación.

De la totalidad de los niños encuestados el 30% manifiestan que si conocen la existencia de la gimnasia rítmica, mientras el 70 % indica el desconocimiento de la misma, peor aun 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 llevará a la formación adecuada del individuo y mejorará sus actividades en las demás asignaturas permitiendo su desarrollo integral.

Pregunta N° 4 ¿Usted ha realizado, alguna vez gimnasia rítmica en la escuela?

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
4	SI	26	59
	NO	18	41
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007

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 gimnasia rítmica, conllevando en los niños a un desconocimiento científico verdadero y la ejercitación correcta. A lo cual manifestamos que los niños desconocen de la gimnasia rítmica verdaderamente, teniendo un conocimiento muy superficial a pesar de haberles indicado que es la gimnasia rítmica, durante la encuesta realizada.

Pregunta N° 5 ¿Cree que la práctica deportiva ayuda a su crecimiento personal?

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
5	SI	44	100
	NO	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica.



Fuente: Universo de estudio.

Elaboración: García Jorge, Nancy Mena, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

El 100 % de los niños 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 realización deportiva de forma organizada y correcta lleva 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 (si) ()
- Juegos electrónicos (no) ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
6	El deporte y el estudio (SI)	44	100
	Juegos electrónicos (NO)	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

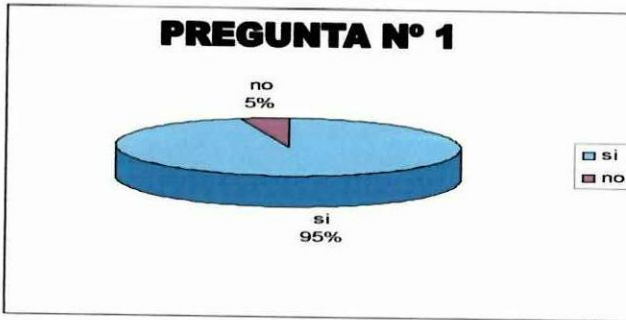
El 100 % de los niños manifiestan que es muy fundamental la relación que tiene lo cognitivo con lo psicomotriz, mejorando las actividades y aptitudes de los niños en su formación integral. Indican la importancia que tiene los conocimientos y las actividades deportivas en el niño, fomentando su desarrollo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

2.4 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR”

Pregunta N° 1 ¿Está usted de acuerdo, que se diseñe una Guía Didáctica para mejorar la coordinación motriz de sus hijos?

		PADRES DE FAMILIA	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
1	SI	42	95
	NO	2	05
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Guadalupe Tamayo.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De la pregunta N° 1 el 95 % de la población encuestada manifiesta que están de acuerdo que se diseñe una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, la misma que mejorará el accionar de los Niños y el 5 % sostienen lo contrario.

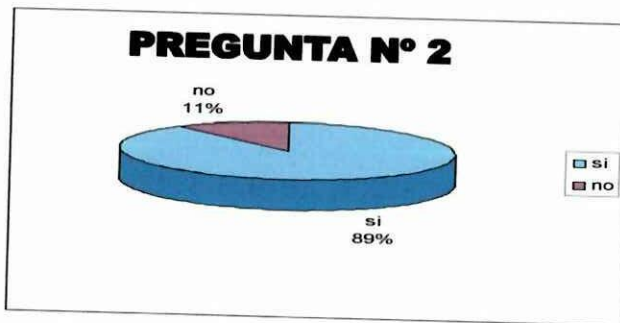
Por lo expuesto por los padres de familia en su mayoría están de acuerdo, el diseño de la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica, la misma que mejora el accionar de sus hijos en los diferentes campos de la enseñanza-aprendizaje.

Pregunta N° 2 ¿Le gustaría que sus hijos practiquen la gimnasia?

si () no ()

		PADRES DE FAMILIA	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
2	SI	39	89
	NO	5	11
	TOTAL	44	100

Representación gráfica.



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

De la totalidad de padres de familia encuestados el 89 % manifiestan que si les agradarían que sus hijos, practiquén la gimnasia por ser algo importantísimo para su desarrollo psicomotor y el 11 % indicán que no les gustaría.

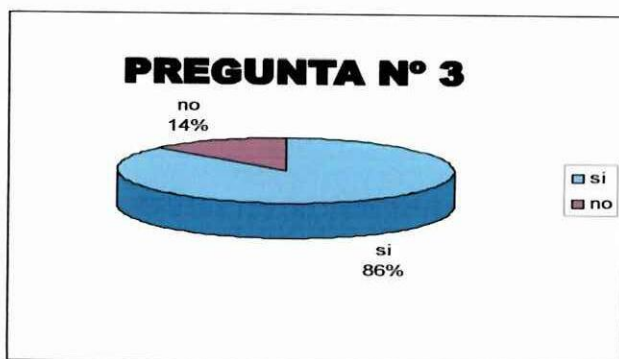
Consideramos que hay una gran cantidad de padres de familia que no tienen conocimiento de lo que es la gimnasia, peor aun en forma específica de la gimnasia rítmica, la cual desarrolla las capacidades físicas del niño.

Pregunta N° 3 ¿Si sus hijos quieren integrarse a la práctica de la gimnasia, le apoyaría?

Si () no ()

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

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

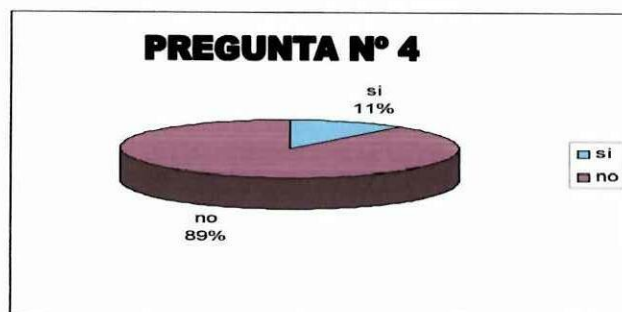
El 86 % de los padres de familia indican que si apoyarían a sus hijos para que practiquen la gimnasia, la cual desarrolla sus habilidades y destrezas en cambio el 14 % manifiesta que no lo harían. Consideramos que existe desconocimiento de los padres de familia sobre los beneficios que tiene la gimnasia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

Pregunta N° 4 ¿Algún miembro de su familia práctica la gimnasia?

si () no ()

		PADRES DE FAMILIA	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
4	SI	5	11
	NO	39	89
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 13 de Septiembre del 2007.

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 consideramos que hay un mínimo conocimiento de los padres de familia de lo que es verdaderamente la gimnasia y sus bondades al realizarla adecuadamente con una guía especializada y más aún al ejecutar la gimnasia rítmica específicamente con y sin implementos.

Pregunta N° 5 ¿Conoce usted que beneficios le brinda al practicar la gimnasia?

si () no ()

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

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio.

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 03 de Septiembre del 2007.

Análisis e interpretación.

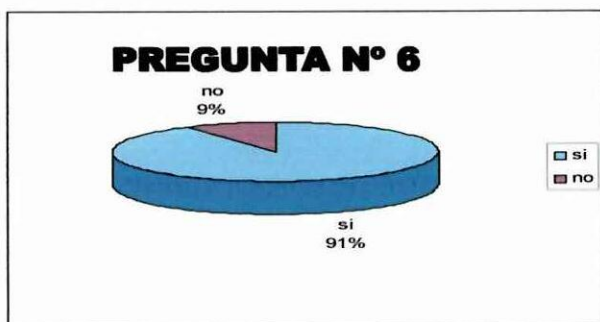
El 58 % manifiesta que si conoce las bondades que tiene la práctica de la gimnasia y el 42 % indica que no conoce los beneficios de la gimnasia, en las ejecuciones dirigidas por un profesional. Consideramos que los padres de familia no conocen a ciencia cierta lo que es la gimnasia y peor aun sus bondades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

Pregunta N° 6 ¿Cree que el estudio y la práctica deportiva puede ir de la mano?

si () no ()

		PADRES DE FAMILIA	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
6	SI	40	91
	NO	4	09
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 03 de Septiembre del 2007.

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 juntos, si al realizarlo progresivamente ayuda al desarrollo cognitivo, psicomotriz y socio afectivo dando como resultado un estudiante excelente en todas sus actividades y logrando la formación integral del mismo.

2.5 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE UNA HORA CLASE APLICADA A LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SIMÓN BOLÍVAR” DEL CANTÓN LATACUNGA.

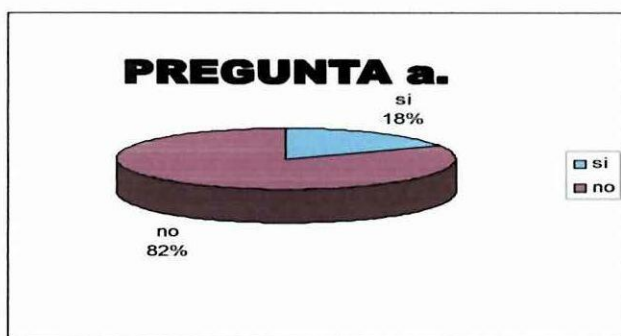
FICHA DE OBSERVACIÓN

Pregunta a). La realización de los movimientos son.....

Coordinados () Descoordinados ()

		NIÑOS	
ÍTEM	VALORACIÓN	F	%
a	Coordinados (si)	8	18
	Descoordinados(no)	36	82
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

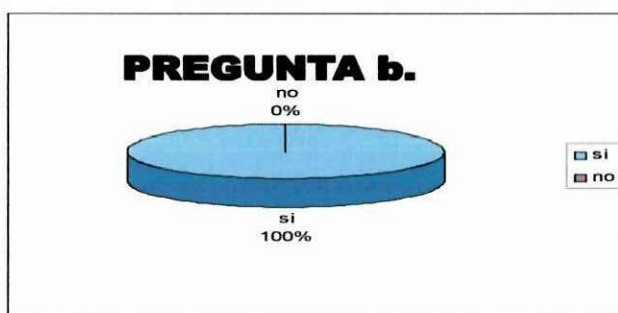
De toda la población observada el 18 % de los niños realizan coordinadamente los ejercicios, y el 82 % ejecutan descoordinadamente dándose una mala coordinación articular. Por lo que deducimos que el diseño de la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica es importantísima, comprobándose la hipótesis planteada que se hace necesaria el diseño de la misma, la creación de esta permitirá mejorar el conocimiento, la psicomotricidad y la socio afectividad de los niños de la escuela “Simón Bolívar” del cantón Latacunga.

Pregunta b). Los Niños comprenden a cabalidad la explicación del Profesor.....

si () no ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
b.	SI	44	100
	NO	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

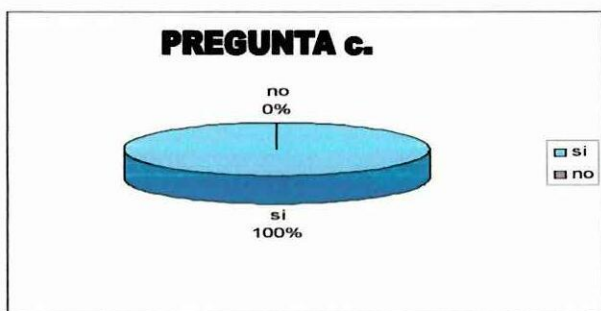
El 100 % de los niños comprenden a cabalidad la explicación del profesor ya sea en forma teórica como práctica en la enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física. Por lo tanto manifestamos que los estudiantes están aptos e idóneos para receptor el aprendizaje en todas las asignaturas, especialmente en Cultura Física y la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, lo que hacen en los niños su desarrollo integral y su desenvolvimiento motriz correcto en la ejercitación de los ejercicios.

Pregunta c). Existe el interés respectivo de los estudiantes, por aprender la gimnasia.....

si () no ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
c.	SI	44	100
	NO	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio.

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

De toda la población observada el 100 % de los niños, tienen un interés total por aprender la gimnasia rítmica y las disciplinas que existen en el conocimiento de la Cultura Física. Por lo tanto manifestamos que los niños están aptos e idóneos para receptar el aprendizaje, lo cual redundará en todas las asignaturas especialmente en la Cultura Física lo que objetivizará en los niños un desarrollo integral, en lo cognitivo, psicomotriz y socio afectivo, desarrollando sus creatividades y fortalecer su aprendizaje.

Pregunta d). Los niños como realizan mejor sus movimientos y se sienten bien:.....

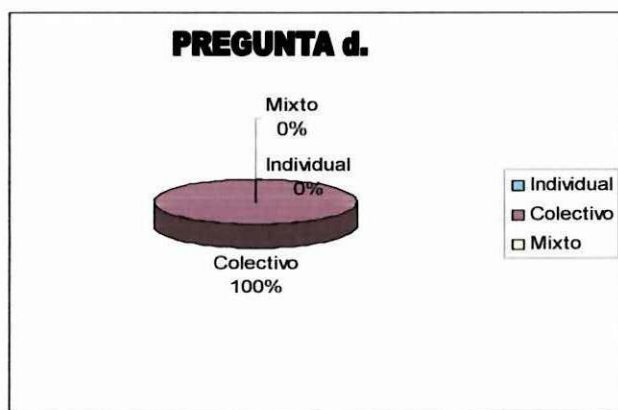
Individual ()

Colectivo ()

Mixto ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
d.	Individual	0	0
	Colectivo	44	100
	Mixto	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

De toda la población observada el 100 % de los niños, tienen afinidad en la ejecución de los ejercicios colectivamente. Por lo observado manifestamos que los niños en las clases de Cultura Física no tienen una enseñanza-aprendizaje adecuada, siendo muy necesaria la guía didáctica de gimnasia rítmica para mejorar sus capacidades físicas y su estabilidad psicosocial.

Pregunta e). Tiene facilidad en el manejo de los implementos sencillos.....

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
e.	Mucho	0	0
	Poco	44	100
	Nada	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

De la población observada el 100 % de niños tienen poca 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 manifestamos que la falencia en los niños es por la falta de profesionales especializados para que les guíen apropiadamente y correctamente en sus ejecuciones y en el manejo de los implementos.

Pregunta f). La creatividad en los niños es.....

Mucho () Poco () Nada ()

		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
f.	Mucho	44	100
	Poco	0	0
	Nada	0	0
	TOTAL	44	100

Representación gráfica



Fuente: Universo de estudio

Elaboración: García Jorge, Mena Nancy, y Tamayo Guadalupe.

Encuesta: Realizada el 23 de Mayo del 2007.

Análisis e interpretación.

De la pregunta f. de la población observada el 100 % de los niños tienen creatividad propia, a lo cual manifestamos de la necesidad urgente de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica la misma que desarrollara las capacidades físicas de los niños. Por tal razón sostenemos la necesidad de captar lo ignato del niño en sus características propias, planificando y orientando de una manera correcta para lograr que los niños mejoren mediante su propia creatividad y la realización de los ejercicios correctamente.

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

PRESENTACIÓN Y ANALISIS 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 los niños	5	100		
Las actividades de la gimnasia le permite a los niños 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		
Las actividades en la gimnasia demuestran organización, competencia, orden y desarrollo emocional en los niños	5	100		
El desarrollo de la gimnasia que reciben los niños es en presencia y con la orientación del profesor	5	100		

2.7. PROGRESIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados del diagnóstico demuestran que los docentes, padres de familia y niños de los quintos y sextos años de Educación Básica de la escuela “Simón Bolívar” que fueron partícipes de la investigación están de acuerdo con la elaboración de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica para mejorar la psicomotricidad de los niños, debiendo constar como contenido científico la educación física, el deporte y la recreación que al ser aplicada con una planificación y el uso de métodos, estrategias, recursos y las evaluaciones adecuadas permitirán el desarrollo de capacidades físicas en los niños.

Además se debe planificar las actividades educativas de acuerdo a las edades cronológicas que permitan el desarrollo de los niños y la correcta utilización de espacios e infraestructura deportiva.

También están de acuerdo que los profesores deben asistir a seminarios, talleres de actualización y renovación de conocimientos en el aspecto metodológico de enseñanza de la Cultura Física y por ende aportaran con nuevos conocimientos para ser aplicados en la Institución, permitiendo contribuir al desarrollo integral de los niños y el deporte en general.

2.8. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS.

La falta de enseñanza de la gimnasia rítmica por los docentes, obedece a un limitado conocimiento, conllevando a no planificar y peor aún a la aplicación de métodos, técnicas y estrategias en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje, lo cual a llevado a que la gimnasia rítmica sea relegada a un segundo plano por parte de las autoridades, profesores y niños de la Institución y aonando en la descoordinación motriz de los estudiantes en la ejecución de los ejercicios.

Para la demostración de la hipótesis en primer lugar tomamos los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los docentes, niños y padres de familia y la ficha de observación de una hora clase, los cuales fueron analizados, procesados y tabulados arrojando datos fidedignos, luego de lo cual se determinó que es factible el diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, para mejorar la psicomotricidad de los niños y desarrollar en los mismos los aspectos intelectual, motriz y afectivo, debido a que hay un gran porcentaje de aceptación con los resultados obtenidos en las encuestas y la ficha de observación, lo cual confirmó la descoordinación en los ejercicios ejecutados por los niños y sobre todo por el desconocimiento de los docentes que esta disciplina de gimnasia rítmica, y peor al no tener ninguna orientación pedagógica por lo cual han dejado la enseñanza, la misma que por este motivo se hace imprescindible la elaboración y ejecución de esta propuesta.

Después de haber verificado se ha sustentado la comprobación de la hipótesis.

3. LA PROPUESTA

3.1. Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con Implementos Sencillos.

En este capítulo presentamos como propuesta de cambio, la guía didáctica de gimnasia rítmica con implementos sencillos, lo que contiene: la justificación, los objetivos, los métodos o estilos pedagógicos, los recursos, la evaluación, los planes: anual, de unidad didáctica, de área, de lección, el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, el plan operativo, las conclusiones, y las recomendaciones, lo que ayudara a mejorar la psicomotricidad de los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”. del Cantón Latacunga.

3.2 . Justificación.

Siendo las estrategias metodológicas un medio que utiliza el docente para guiar la enseñanza-aprendizaje, junto a la creatividad del estudiante y buscando que el mismo desarrolle el equilibrio de su personalidad, nos permitimos poner al servicio de los docentes una propuesta metodológica, la misma que mejorará la psicomotricidad de los niños. Así, la educación ecuatoriana señala entre sus postulados “desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país” (Corporación de Estudios y Publicaciones, 1995). En este sentido, la educación desempeña un papel muy importante en la formación permanente del ser humano.

Esta propuesta ha sido elaborada, en base a los datos reflejados al realizar encuestas a los docentes, padres de familia y a los niños, previa la realización de una ficha de observación, a más de esto hemos logrado recopilar valiosa

bibliografía por su contenido, todos estos datos permitieron incrementar la información para el desarrollo de nuestra propuesta.

Como ya se ha mencionado en el proyecto de tesis, muchas son las razones que han despertado en nosotros la necesidad de elaborar una guía didáctica de gimnasia rítmica que puede ser utilizada por los profesores de Cultura Física de la escuela, entre otra razones tenemos la más importantes.

- No existe una planificación, depende del estado de animo del profesor la clase.
- No utilizan técnicas, ni métodos apropiados.
- No existe una verdadera socioafectividad entre el docente-estudiante.
- Los materiales no son preparados previamente, para la enseñanza.

En tal virtud la propuesta que ponemos en consideración, servará a la autoridades, docentes y a los niños de la escuela, para que puedan enriquecer y renovar conocimientos los que les permitirán desarrollar sus clases dentro de un ambiente cognitivo, psicomotriz y socio afectivo, mejorando sus destrezas, habilidades y capacidades motrices en un ámbito armónico y multilateral, con esto lograran formar estudiantes con grandes aptitudes, actitudes, es decir un ser integral.

3. 3. OBJETIVOS.

3.3.1. Objetivo General:

Utilizar metodológicamente la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para desarrollar adecuadamente la psicomotricidad de los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”.

3.3.2. Objetivos Específicos:

- Desarrollar los contenidos científicos teórico-prácticos, los métodos, las técnicas y los procesos del aprendizaje de la gimnasia rítmica con implementos sencillos, para guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje a los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar”.
- Realizar las diferentes series gimnásticas a manos libres y con implementos sencillos para mejorar la coordinación motriz de los estudiantes.
- Crear series gimnásticas, para la enseñanza de la Gimnasia Rítmica con implementos sencillos.
- Aplicar la guía didáctica de gimnasia rítmica con implementos sencillos, con todas sus estrategias metodológicas, técnicas y procesos de la enseñanza-aprendizaje en los niños.

3.4. Desarrollo de la propuesta.

Presentación.

Una vez realizada la interpretación y el análisis de los datos obtenidos mediante la etapa de diagnóstico y factibilidad, se considera que han sido superados los requerimientos necesarios y sustentativos para elaborar la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para mejorar la psicomotricidad en los niños del quinto y sexto año de educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar” del cantón Latacunga, en el año lectivo 2006-2007.

Es importante mencionar que en la actualidad se ha cambiado los métodos, las técnicas y las estrategias para la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, dentro de las Reformas Curriculares que se desarrollan se ha priorizado los procesos de enseñanza de esta disciplina deportiva, porque es en las clases de gimnasia rítmica y fuera de ellas donde se utilizarán diferentes métodos,

técnicas, estrategias y procesos que se debe dar un tratamiento específico para la enseñanza de la educación física el deporte y la recreación. De ahí la imperiosa necesidad de que los docentes a cargo de esta asignatura conozcan y manejen las herramientas metodológicas adecuadas, oportunas y pertinentes, para lograr atender las necesidades básicas para la formación de los niños.

Para satisfacer estas necesidades se plantea como alternativa la Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para mejorar la psicomotricidad específica para ser aplicada en los niños de esta institución educativa, la misma que contará con el sustento de una planificación y utilización de metodologías innovadoras y actualizadas lo que permitirá desarrollar las actividades diarias en el proceso de enseñanza aprendizaje y para ser aplicados en horarios intra y extra curriculares desde luego, contando con la colaboración de los niños, padres de familia, profesores y autoridades de la institución.

3.5. Análisis de factibilidad.

El niño debe ser educado en el desarrollo de sus capacidades siempre en contacto consigo mismo, con otros seres humanos y con el mundo que le rodea y para tener acceso a esta sensoperceptibilidad, estará presente la Cultura Física como área del nuevo diseño curricular, orientado a satisfacer las exigencias que esta disciplina implica en la actualidad, demanda de actividades físicas, recreativas deportivas y expresiones corporales.

La presente propuesta contribuye a generalizar la aplicación de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la psicomotricidad con actitudes para satisfacer las necesidades de bienestar personal y social en los estudiantes y pueda ser un espacio de motivación cognitiva y actitudinal para mejorar las capacidades coordinativas.

Una de las mayores oportunidades que tenemos a través de la gimnasia rítmica es la posibilidad de favorecer la integración, el trabajo en equipo la relación con el

otro y elevar la motivación hacia el estudio especialmente en los movimientos rítmicos.

Con esta intencionalidad pedagógica hacia la aplicación de la gimnasia rítmica en los niños de la escuela “Simón Bolívar” esta estructurada mediante objetivos, programas de gimnasia rítmica para los contenidos conceptuales procedimentales y actitudinales de acuerdo al quinto y sexto años de Educación Básica y estrategias metodológicas para la hora clase.

Esta asignatura apoyará a la formación integral de los niños y gracias a que las actividades deben ser aplicadas mediante estrategias metodológicas que servirá de eje, al proceso de enseñanza aprendizaje, está basado en la creación del ambiente, en las que se propondrá propuestas de espacios, programas, materiales, juegos y tiempos encaminados al descubrimiento, por parte de los niños, al movimiento eficaz, satisfactorio, ágil y coordinado; la ejecución de las actividades buscan la intervención del maestro de forma oportuna, que no condicione respetando la libertad motriz.

Por lo que después de hacer la interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas y ficha de observación aplicadas a los docentes, padres de familia y niños se determina que se hace necesario el diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos para mejorar la psicomotricidad en los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la escuela “Simón Bolívar” del Cantón Latacunga, en el año lectivo 2007-2008.

3.6. Aplicación o validación de la propuesta.

Esta propuesta va a ser validada por la aplicación de un Plan Operativo propuesta en base a la utilización de métodos y técnicas específicas adecuadas en sus respectivas edades cronológicas en la escuela, permitiendo despejar que la gimnasia y específicamente la gimnasia rítmica son muy imprescindibles en los procesos educativos y formativos de los educandos.

3.7. Métodos o estilos Pedagógicos.

Según el Dr. William Sánchez Díaz en su obra *Planificación Curricular Cultura Física* (Pág. 152, 153, 154, 155, 156, 157) manifiesta que los métodos son los medios o recursos didácticos - metodológicos a través de los cuales los docentes ofrecen a los estudiantes las posibilidades de movimiento, teniendo en cuenta la relación causa-efecto con el fin de posibilitar el libre desarrollo de la creatividad, iniciativas e imaginación.

Es por este motivo que se ha tomado en cuenta los métodos de tendencia activa más utilizados que son: el método indirecto, método directo y el método mixto, y en este último tiempo aparece el método psico-cinético.

3.7.1. Método directo.

Este método es usado por muchos y consta de voz explicativa en donde el maestro anuncia cada ejercicio y esta puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Luego si el ejercicio no es conocido, pasamos a la voz explicativa – demostrativa, esta es una etapa importante si lo ejecuta correctamente y con técnica, el maestro debe ser el mejor ejemplificador.

Es muy usado por muchos profesores y consiste en:

Voz explicativa:

En esta etapa el profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Esta es una etapa importante si se lo ejecuta correctamente y con técnica, el profesor debe ser el mejor ejemplificador.

Voz preventiva :

En esta etapa el alumno hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

Voz ejecutiva :

El la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante.

Proceso Didáctico del Método Directo.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza aprendizaje descrito, se deduce que el maestro utiliza el método directo cuyas etapas son:

- Explicación y descripción por parte del profesor.
- Demostración del ejercicio por parte del profesor
- Organización por parte del profesor
- Práctica ejercitación por parte del alumno
- Realización completa de los ejercicios
- Abstracción de los ejercicios por parte de los alumnos
- Corrección de errores por parte del profesor
- Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del docente.

Ventajas.

- Fácil organización de la clase
- Provoca aprendizaje en grupos grandes
- El profesor dirige todo el proceso
- Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivo de formación corporal y técnicas deportivas.

Desventajas.

- El estudiante únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación meramente respectiva.
- No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas
- No posibilita ni propicia la critica
- Desadapta al estudiante.

3.7.2. Método indirecto.

Este método en lo que concierne a los contenidos, utiliza aquellos que generan gran variedad de movimientos sencillos, fáciles de ejercitar, actividades y juegos de imitación, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

El proceso del Método Indirecto está compuesto por varias fases que son:

- Explicación de la tarea
- Reglas de organización (grupos y tiempo)
- Demostración del o los ejercicios por parte del profesor, o de un estudiante del grupo de acuerdo a las circunstancias.
- Ejemplificación (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo.
- Actividad de ayuda y corrección mutua.
- Diálogo, discusión, auto evaluación y evaluación.
- Unificación, criterio-acción.
- Aplicación de los ejercicios.

Este método como todo recurso técnico, pedagógico y didáctico tiene sus Ventajas y desventajas.

Ventajas:

- El alumno practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos.
- El alumno se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

El profesor desarrolla comportamientos flexibles y amplia el conocimiento teórico - práctico del Área.

Desventajas:

- Consumo de tiempo mayor al común
- Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterio.

3.7.3. Método mixto.

Es un proceso combinado para guiar la enseñanza –aprendizaje, este se constituye por la combinación del método indirecto con el método directo y es la optimización de los aspectos positivos de los anteriores métodos y esta formado también por la síntesis y el análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión del conjunto del juego, la técnica o ejercicio a realizarse, con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos.

Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego, la técnica deportiva o del ejercicio a realizarse.

Finalmente de vuelve a la ejecución completa, pero esta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial.

SINTEISIS { El profesor demuestra el ejercicio, juego o en conjunto
El alumno observa, abstrae y repite

ANÁLISIS { Se analiza las distintas partes de la técnica
juego o ejercicio, práctica particularizando la actividad se
corrige errores

SINTEISIS { Dominadas las actividades particulares, se repite todo con
dominio técnico, secuencial y buena ejecución.

Proceso:

- Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema.
- Discusión de las alternativas
- Explicación del proceso
- Cumplimiento de la actividad
- Análisis de los logros y limitaciones del proceso
- Realización de acciones de aseo.

Ventajas:

- Rápida orientación técnica del alumno
- Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento
- Dominio más rápido de la técnica
- Motiva fácilmente.

3.7.4. Método Psicocinético.

Es un método que cumple con todos los requisitos necesarios, ya que presenta tanto recursos filosóficos – educativos como las estrategias didácticas para aplicarlo y utiliza como material pedagógico el movimiento humano en todas sus formas.

3.7.5. Método de las series.

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

3.8. Principios Metodológicos.

Cualquier técnica metodológica debe sustentarse en unos principios que garanticen la acción educativa, en la Cultura Física se aceptan como principios los siguientes:

- Progreso: El esfuerzo adquiere connotaciones educativas en la medida que se alcanzan ciertos progresos, los cuales vienen determinados a partir de cierta periodicidad e intensidad suficiente.
- Dosificación e individualización: el esfuerzo requiere dosificación, evitando alcanzar los límites fisiológicos y adaptando el trabajo a las posibilidades individuales.
- Mejora morfológica y funcional: La acción educativa debe centrarse en la consecución de una mejora morfológica y funcional de todos los órganos y sistemas.
- Adquisición de conductas motrices: La acción educativa debe tender a la adquisición de un mayor número y dominio de conductas motrices.
- Enseñanza activa: Se debe buscar siempre la máxima participación de los alumnos mediante una adecuada motivación.
- Enseñanza emancipatoria: Concediendo el alumno, en función de sus características personales y estado evolutivo, capacidad de toma de decisiones y niveles de responsabilidad.
- Mejor conocimiento de uno mismo: Las actividades deben llevar al alumno a conocerse mejor, a probarse, a superarse, a fortalecer su voluntad, tomando conciencia del alcance de sus posibilidades y de sus limitaciones.
- Carácter global y lúdico de la actividad: La adquisición de hábitos permanentes para la práctica de la actividad física, competitiva o recreativa

sólo se consigue mediante la vivencia de experiencias agradables que motiven al estudiante continuarla.

3.9. Estrategias metodológicas.

El planteamiento de un modelo de aprendizaje puede realizarse utilizando varias estrategias como:

- Global pura: ejecución en su totalidad.
- Global con polarización de la atención: ejecución en su totalidad incidiendo en algún aspecto de la ejecución.
- Global con modificación de la situación. Ejecución de la tarea en su totalidad, pero modificando las condiciones de realización.
- Análisis progresivo: Se descompone la tarea en partes y se ejecuta una parte, que al ser dominada se le añadirá otra parte y así hasta la ejecución compleja de toda la tarea.

3.10. Recursos.

Son los medios y materiales necesarios para desarrollar las actividades:

Mapas, modelos, maquetas, objetos de medio, equipos audio visuales, juegos, videos, películas etc. Todo cuanto resulte necesario para: manipular, realizar experimentos, recoger datos, comprender proposiciones, resolver problemas, dibujar objetos, espacios y personas, etc., y de esta forma genera aprendizajes, constituye el material didáctico preciso para desarrollar la unidad didáctica:

Estos materiales deben cumplir ciertas normas para que cumplan su función de facilitar el aprendizaje. Algunas de estas son:

- Estar en concordancia con el nivel de madures de los estudiantes.
- Ser sugestivos y motivadores.

- Ser apropiados para el área, el tema de estudio y las destrezas que deben desarrollarse.
- Ser adecuados para la cabal comprensión de conceptos y su aplicación
- Ser generadores de actividades individuales y grupales.

3.11. Tipos de recursos.

Los recursos constituyen un factor importante durante el Proceso Enseñanza Aprendizaje. El maestro debe clasificarlos de acuerdo al tema y a las destrezas que se va a desarrollar.

3.11.1. Recursos humanos.

Es aquel que nos ayudará a fijar el conocimiento que se ha impartido, se lo puede hacer mediante conferencistas, estudiantes modelos, deportistas que demuestren la técnica o la progresión.

3.11.2. Recursos físicos.

Pueden ser elaborados por el maestro y los estudiantes utilizando materiales del medio y que no presenten ningún riesgo en su confección.

3.11.3. Recursos impresos.

Poligrafiados, artículos de prensa o elaborados por los propios estudiantes donde expliquen sus vivencias, obras deportivas o folletos relacionados con el tema.

3.12. Evaluación.

Previsión de la forma momento instrumentos de verificación del cumplimiento de los objetivos. Es preciso que se reconozca en la Unidad Didáctica, la base para evaluar hasta que punto se han cumplido los objetivos y por lo tanto el

aprendizaje y el desarrollo de destrezas. Una unidad debe contener tanta claridad en el planteamiento del eje organizador y sus objetivos, que se puedan fijar de ante mano los criterios y procedimientos evaluatorios para determinar si se han cumplido.

El maestro puede utilizar varias formas de instrumentos de evaluación a propósito como: preguntas orales de respuesta simple, test censillo escrito, dibujar instrumentos, objetos, ubicar partes y detalles, resolver ejercicios y problemas individuales y grupales entre otros, que retroalimenten los logros y dificultades que el estudiante a presentado en le proceso del aprendizaje. Se recomienda no establecer valoraciones subjetivas y cuantificaciones (notas) puesto lo que se debe fundamentalmente es valorar formativamente a los estudiantes.

Empecemos además examinando la evaluación desde el punto de vista currículo abierto en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Se impulsa un modo diferente de enfocar y utilizar la evaluación.

La evaluación tiene un campo muy amplio y diferente, tomada como reflexión critica sobre los componentes e intercambios en cualquier proceso, para determinar los resultados y tomar las decisiones más adecuadas y alcanzar los objetivos propuestos, también para tener una determinada información de un sistema o varios elementos que se desea saber y formular un juicio de valor, esta manera de percibir el proceso de evaluación se resume en el paradigma “medición -evaluación - decisión”

En la actualidad se impulsa una educación comprensiva que nos obliga a utilizar diferentes modelos y técnicas para la heterogeneidad de alumnos, apoyándonos en una serie de fundamentos psicopedagógicos en torno a las nuevas concepciones educativas.

La evaluación cumple dos funciones:

Social, que nos reflejara la adquisición de conocimientos al finalizar el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Pedagógica, brindara información para adaptar las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje a las necesidades de los alumnos buscando mejorar la calidad del aprendizaje.

En el momento que se vaya a planificar la evaluación debemos tomar en cuenta una serie de aspectos que nos ayudará a alcanzar resultados óptimos de carácter normativo cuando se le impone al alumno una escala sin tomar en cuenta las condiciones de práctica, aprendizaje; y su proceso criterial, cuando se compara con otros resultados realizados por el mismo, con las mismas pruebas, para valorar el avance y progreso realizado como también el proceso que se sigue para alcanzar los objetivos, pero el docente deberá determinar el nivel mínimo que el alumno debe cumplir tomando en cuenta la situación inicial, el progreso y participación de cada uno de ellos.

3.13. Modalidades de la evaluación.

Se evaluará al inicio, durante y al final del proceso de la enseñanza – aprendizaje.

3.13.1. Evaluación inicial o diagnóstica.

El aprendizaje significativo inicia de los conocimientos y experiencias previas, de sus capacidades motoras existentes caracterizando sus estadios evolutivos para partir de allí y construir una nueva estructura cognitiva motora y actitudinal; esto nos permitirá determinar su capacidad, estado físico, conocimientos previos, para adecuar los programas, los objetivos, los contenidos y estrategias a ser utilizadas. Cuando evaluamos en forma diagnóstica estamos actuando con intenciones constructivamente que quiere decir que estamos pensando como actuar que hay que modificar, adaptar y que vamos a utilizar.

3.13.2. Evaluación formativa o durante el proceso.

Este tipo de evaluación conocida también como evaluación continua y se lo ha aplicado a los procedimientos para adaptar sus actividades según los procesos observados en los alumnos, comparando las ejecuciones realizadas con criterios preestablecidos.

Esta evaluación tiene como finalidad ajustar y adaptar las condiciones de las actividades con las condiciones de los estudiantes.

3.13.3. Evaluación final o sumativa.

Este tipo de evaluación se debe realizar al final del proceso y sirve para analizar los logros en forma global esta se encarga de constatar lo que se alcanzado y lo que se debe mejorar en el futuro esta constituye una síntesis de todo el proceso desde su inicio hasta su culminación.

Esta además se encarga de valorar el resultado alcanzado por cada estudiante y por el grupo de acuerdo con los objetivos propuestos.

Por ultimo la evaluación sumativa recoge únicamente los resultados conseguidos mientras que el final constata todo lo sucedido durante el proceso.

3.14. Clases de evaluación.

La evaluación se encuentra constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa y cualitativa.

En la Cultura Física se puede medir, fundamentalmente, tres formas subjetiva, objetiva y mixta.

3.14.1. Evaluación subjetiva.- es aquella que depende totalmente del juicio que el profesor hace del alumno sin más ayuda que sus ojos, oídos, y raciocinio.

3.14.2. Evaluación objetiva.- es la que resulta de la aplicación de los test y las estadísticas, por el cronómetro y la cinta métrica, las repeticiones y la precisión. El juicio del profesor no puede alterar los resultados aportados por estos elementos.

3.14.3. Evaluación mixta.- es el resultado de combinar la apreciación subjetiva del profesor con medidas, los test, o con las estadísticas.

De las tres formas mencionadas de evaluación mixta, es la más aconsejable.

Tomando en cuenta lo anterior, se sugiere que las calificaciones sean el resultado de:

La medida en que las habilidades gimnástico-deportivas y las cualidades motrices evolucionen la conducta social en los datos que se obtengan de los test físicos y motriz el profesor puede establecer el perfil permanente de sus niños que le permita determinar en cualquier momento el rendimiento de ellos individualmente y en grupo.

Todo esto puede ser tomado en cuenta por el profesor con la finalidad de replantear el trabajo.

3.14.4. Lo que se debe evaluar .

No debemos evaluar únicamente la parte motriz sino que todo lo que nos hemos propuesto como son:

- Aspecto cognitivo: conocimiento y creatividad.
- Aspecto motriz: destrezas y capacidades.
- Aspecto actitudinal: sus actitudes y valores, como sugerencia debemos estimular la asistencia y la puntualidad, su participación, colaboración y rendimiento.

Por último hay que tomar en cuenta en la evaluación el proceso partiendo de la observación, la calidad del movimiento, la progresión, el esfuerzo que demuestra el progreso para el aprendizaje.

La evaluación al producto utilizando la medición, los test, o los resultados que presenta el cronómetro con relación a la distancia.

3.15. Plan Anual.

Es la programación curricular que permite al Profesor, un correcto trabajo durante todo el año lectivo, mediante esta programación se particulariza las actividades que se realizaran en cada curso en la enseñanza de la gimnasia rítmica, siendo un instrumento con el cual entregara de mejor forma los conocimientos sobre esta asignatura en cada curso, durante el año lectivo permitiendo distribuir y delimitar el tema que va ha enseñar, tomando como referencia el programa general de estudios.

Es la programación guía que se inicia con la evaluación inicial o diagnostico partiendo de la aplicación de test de eficiencia física, para encontrar: conceptos, habilidades, destrezas, aptitudes, valores, etc., con los cuales el docente inicia el P.E.A, durante el año escolar de área o asignatura.

Luego se plantea los Objetivos de Nivel y de Curso, en el tercer lugar se plantea la conceptualización del área o asignatura mediante esquemas de contenidos donde se ponen los ejes temáticos a tratarse logrando formando unidades didácticas; tomamos el cálculo del tiempo; a continuación la distribución de ejes temáticos; las estrategias didácticas; los recursos; la evaluación, bibliografía; terminando con las observaciones.

En consecuencia para la elaboración del Plan Anual o de Curso se toma en cuenta los siguientes aspectos:

Datos informativos.

- 1._ Evaluación inicial.
- 2._ Objetivos.
- 3._ Conceptualización de Área o Asignatura.
- 4._ Cálculo del tiempo.
- 5._ Distribución de ejes temáticos.
- 6.- Estrategias Didácticas.
- 7._ Recursos.
- 8._ Evaluación.
- 9._ Bibliografía.
- 10._ Observaciones.

Cada uno de estos puntos tiene su propia finalidad en la orientación de enseñanza para cada curso.

3.16. Plan de la Unidad Didáctica.

Es la forma correcta para estructurar los contenidos de las Unidades Didácticas, evitando se convierta en un simple listado de temas.

Permite que la enseñanza sea ordenada, donde sus conceptos y generalizaciones se van uniendo para lograr una conceptualización más concreta y coordinada.

También entrega el conocimiento de la materia de manera coherente, es decir, forma un conjunto que, facilita la entrega de experiencias de acuerdo a los objetivos que se plantean.

Mediante esta programación se posibilita que la enseñanza se pueda tratar de manera separada, es decir, se va estudiando unidad por unidad de la Cultura Física, luego de lo cual se coordina el conocimiento con las demás unidades, así por ejemplo: luego de las pruebas de diagnóstico se inicia con el conocimiento de la primera unidad de la Educación Física; luego vendrán las unidades de los Deportes, para concluir con la Recreación logrando así el conocimiento

globalizado, sintetizado y centrado para la correcta enseñanza-aprendizaje, cubriendo así todo el estudio de la Cultura Física de acuerdo a las posibilidades y realidades del área y del plantel.

Luego de los datos informativos, tomaremos en cuenta que el título de la unidad guíe la formulación de los contenidos de la misma; luego el objetivo será terminal, ya que es la aspiración o propósito que queremos visualizar en los niños.

Este objetivo se compone de tres términos:

¿Qué?, igual conceptos, principios, hechos, fenómenos.

¿El cómo?, que es para las estrategias, métodos y técnicas, indica los procesos a desarrollar en la aprehensión de conocimientos.

¿El para qué?, toma en cuenta a la calidad en actitudes, valores y normas que crean o alcanzan los niños.

Los contenidos serán anotados de manera codificada, también se notara los subcontenidos y las divisiones.

En las estrategias se anotaran los métodos, técnicas y tácticas que posibiliten desarrollar procesos en los niños tanto en forma individual y grupal.

En los recursos, se plantean los medios y ayudas didácticas que permitan el mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la evaluación se logra valorar la labor educativa conforme al objetivo terminal.

La bibliografía, es la lista de libros o documentos donde se consulta la Unidad. Finalmente, terminamos con la observación donde se anotan las novedades o sugerencias para el mejor desarrollo de la Unidad.

El plan de Unidad comprende los siguientes puntos:

- Datos Informativos.
- Diagnóstico.
- Objetivos.
- Contenidos.
- Estrategias Didácticas.
- Recursos.
- Evaluación.
- Bibliografía.

3.17. Plan de área.

El plan de área es un conjunto de procedimientos educativos que parten de un diagnóstico para conocer la realidad del área, que identifica los problemas y plantea las estrategias que permitan alcanzar soluciones, las mismas que se aplica permanentemente y deben ser controladas mediante evaluaciones en cada etapa hasta lograr los objetivos que se propone el área y la institución.

Además se debe ir revisando la programación del Plan de área, el cronograma de actividades, la aplicación de los planes y programas, sus unidades los mismos que deben cumplirse de acuerdo a la realidad educativa de las instituciones.

3.18. Plan de clase.

Se concibe como un proceso o conjunto de actividades secuenciales con elementos curriculares interactuantes, que permiten el desarrollo de aprendizajes significativos en función de propósitos educativos preestablecidos.

El Plan de Clase es la previsión de los medios y recursos para la realización del proceso enseñanza-aprendizaje. Actualmente se le concibe como un proceso o un conjunto de actividades secuenciales, con elementos curriculares interactuantes, que permiten el desarrollo de aprendizajes significativos en función de propósitos educativos preestablecidos.

Carranza (1992), expresa que el plan de la lección no es otra cosa que la prevención de medios y de recursos para la realización del proceso enseñanza-aprendizaje. Es una estructura lógica que orienta al profesor en la construcción o elaboración del conocimiento, es parte de un currículo que resulta ser el reflejo del contexto en el que se encuentra la institución, en donde interactúan una enorme variedad de relaciones y procesos que conforman la comunidad educativa.

El Ministerio de Educación y Cultura (1992), presenta la siguiente estructura del plan de la lección.

PLAN DE LECCIÓN

3.19.

1. Datos informativos.

Institución: Escuela “Simón Bolívar”

Área: Cultura Física.

Postulantes: García Jorge, Mena Nancy, Tamayo Guadalupe.

Unidad: Gimnasia Rítmica.

Grado: 5to y 6to Año de Educación Básica

Tema: La cinta.

Periodo: Primero de 45 minutos

Método directo.

Fechas: 12 noviembre 2007.

Objetivo: Manejar la cinta, mediante la ejercitación para mejorar la coordinación motriz de los niños.

Año lectivo: 2007-2008

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Conocer la formas del manejo de la cinta.	Conocer la técnica y las formas del manejo de la cinta, individual y colectivamente.	a) Iniciar con lubricación corporal, movimientos de los dedos, manos (supinación y pronación), hombros, brazos, cabeza, cintura, piernas, y pies (supinación y pronación). b) Observar como manipula la cinta, en la realización de los ejercicios y movimientos en los diferentes planos y formas. . c) Explicar las características de la cinta y su manejo correcto.	Silbato. Cintas. Conos.	Ejecute una serie gimnastica de diez ejercicios, utilizando la cinta grupalmente.
Combinar las progresiones básicas de la cinta.	Demostrar los ejercicios generales y específicos, para el manejo de la cinta.	- Demostrar haciéndoles tomar distancia entre los niños de forma lateral y en profundidad, y realizamos circunducciones, serpentinas, balanceos, grandes medianas y pequeñas, con movimientos en los diferentes planos.		
Respetar las diferencias individuales.	Realizar una serie con la cinta.	d) Realizar ejercicios con la cinta, enseñando la técnica y su manejo, formando una serie coreografica. - Corregir los errores que cometen en forma individual y grupal. - Analizar los logros y limitaciones del proceso. * Hacer el uso de los lugares de aseo.		

3.19.1. Información científica.

3.19.1.1 La Cinta.

Este implemento tiene la función de mejorar la psicomotricidad en los individuos, mediante la ejercitación constante, realizando dibujos claros y respetando los diferentes planos y direcciones, dibujando imágenes y figuras de distinto tamaño y cambios de ritmo impresionantes.

Tiene grupo de elementos como son: los balanceos, las circunducciones, molinos, movimientos en forma de ocho, serpentinatas, espirales, lanzamientos y recogidas.

3.19.2. En el área deportiva.

3.19.3. Lubricación corporal.



movimientos de las muñecas

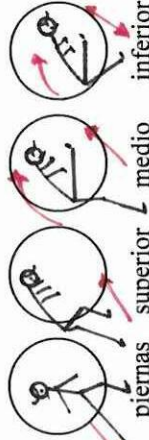
cabeza

brazos

piernas

inferior

3.19.4 Estiramientos

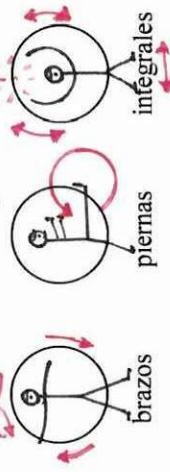


superior

medio

inferior

3.19.5 Calentamiento para la gimnasia



brazos

piernas

integrales

3.19.6. Ejercicios de la gimnasia rítmica:

Circunducciones



Grandes

medianos

pequeños

Bibliografía.

CULTURAL, S.A., La Gran Enciclopedia de los Deportes, Edición 2002.

balanceos



serpentinatas

espirales



ochos



SUPERVISOR.

DIRECTOR

DOCENTE

3.20. La Gimnasia Rítmica.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. Este deporte era sólo para mujeres, las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que acompañan a la música. Es un deporte olímpico en el que solo pueden participar mujeres.

La gimnasia rítmica se formó como deporte a consecuencia de distintas manifestaciones artísticas y gimnásticas, se aglutinaron con el fin de mejorar y hacer más interesante y práctica, la gimnasia se practicaba en el siglo pasado.

La Unión Soviética fue el primer país en organizar una competición de gimnasia rítmica.

El número de practicantes aumentó rápidamente, organizándose el primer campeonato del mundo en 1963, en Budapest; en este campeonato participaron 28 países, y las gimnastas participaron solo a nivel individual. En el siguiente campeonato se organizaron competiciones por equipos, y se establecieron las reglas de puntuación y la lista de dificultades.

La primera Campeona Mundial en la Gimnasia Rítmica es Luzmila Savinkova (URS). En el año de 1975 fue formada la Comisión Técnica de la gimnasia rítmica. En el año 1984 (Los Ángeles) una canadiense Lory Fung fue primera Campeona Olímpica en la historia de este deporte. En los Juegos Olímpicos Centenarios (1996 en Atlanta) las primeras Campeonas Olímpicas en Conjunto fueron el Conjunto de España.

Durante los siguientes campeonatos se introdujeron nuevos aparatos, hasta que en el mundial de España, en 1975, se estableció definitivamente los elementos del reglamento.

En 1980 el Comité Olímpico Internacional (COI), decidió que la gimnasia rítmica fuese deporte olímpico; fue deporte de exhibición en Seúl, y siendo oficial en Barcelona.

La Unión Soviética y Bulgaria son los países que tienen más nivel, debido a su larga tradición y experiencia en este deporte.

Las gimnastas participan en la modalidad de conjunto libre, donde los ejercicios duran de dos minutos a dos minutos y medio y el número de gimnastas participantes en el ejercicio es de seis. El aparato que utiliza es aquel que no se incluye en los ejercicios individuales. Este aparato va cambiando, y en cada competición es uno distinto.

A veces es muy difícil para los aficionados, entender este deporte a través de símbolos del código de puntuación. Pero, poniendo más atención descubre, que estos símbolos están basados en los principios y reglas muy claras y sencillas, están como único propósito de ayudar al potencial artístico de las gimnastas y el mantenimiento de la calificación objetiva.

En la actualidad, la gimnasia rítmica es testigo de un espectacular desarrollo por los jóvenes especialistas usando medios de información y publicidad. La rítmica pone a las expresivas jóvenes mujeres en estado de artistas que están formadas por la exigente preparación técnica en conjunto con la maestría en expresión corporal este conjunto hace duplicar la impresión al público.

Según LISITSKAYA Tatiana en su obra, Gimnasia Rítmica del Deporte y Entrenamiento, 1982 (Pág. 11-13), manifiesta “La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950, se caracteriza por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que es acompañada con música. Es un deporte olímpico en el que antiguamente, solo podían participar las mujeres, en la actualidad existe la participación de los hombres, siendo utilizada para mejorar las capacidades motrices.

Un aspecto característico de la metodología de trabajo este tipo de gimnasia es, entre otros, el cambio entre tensión y relajación dentro del desarrollo de un movimiento y, con ello, el correspondiente aprovechamiento de la fuerza de gravedad y también el hincapié que se hace en movimientos que requieren todo el cuerpo (principio del ritmo, principio de totalidad). Ocasionalmente para esta área se utilizan también conceptos como “gimnasia musical” o “gimnasia danzable”. La gimnasia rítmica se puede realizar con o sin aparatos.

3.21. Las Formas básicas del movimiento.

En la gimnasia rítmica sin aparatos existen algunas formas básicas en sus movimientos, las cuales son:

- andar - andar a saltitos - saltar
- correr - galopar - balancearse
- amortiguar a modo de resorte/muelle - girar
- equilibrarse.

Los giros y balanceos ocupan una posición destacada en esta lista ya que pueden aparecer tanto independientemente como formas básicas de movimiento como en combinación como un modo de locomoción.

A veces, también se cuentan entre las formas básicas los movimientos de suelo, son rodar, arrastrarse, etc.

Y también las formas de locomoción. Andar, corre, moverse con “efecto muelle” (llamado también “resorte”), saltar, andar a saltitos y galopar. Las formas básicas de movimiento pueden presentar variaciones en su relación con:

- espacio - trabajo en pareja, grupo
- tiempo - utilización de objetos y materiales,
- forma - aparatos
- dinámica

Normalmente en la práctica, se utilizan dos o más variaciones combinadas. Así se puede lograr un cambio en la dinámica variando el incremento en el espacio del movimiento, por ejemplo, ampliando la longitud del paso, o se puede variar su forma añadiendo diferentes movimientos de brazos. Todos los movimientos básicos pueden ser llevados a cabo tanto por el individuo como por la pareja o el grupo. En este último caso los movimientos se pueden enseñar de forma sincrónica, de forma escalonada o de forma progresiva, como si de un canon se tratara.

La gimnasia rítmica con aparatos supone mayores exigencias en la capacidad de coordinación e implica una ampliación en las posibilidades de movimiento. A diferencia de la gimnasia funcional en la que los aparatos se utilizan, por ejemplo, para intensificación de algunos ejercicios, en la gimnasia rítmica los movimientos que son posibles gracias a la utilización de aparatos no son marginales sino que tienen un papel principal, los aparatos típicos de este último tipo de gimnasia son:

- pelota
- cinta
- bandera
- mazas
- aro
- comba
- bastones
- tela

3.22. Bases de la Gimnasia Rítmica.

Este deporte puede ser practicado individualmente o en grupos de 6 gimnastas. En cuanto a los esquemas grupales podemos señalar que su duración debe ser mayor a la de uno individual (entre 1 y 1 1/2 min.) y pueden utilizar las 6 integrantes el mismo tipo de implemento o tres con un implemento y tres con otro diferente.

Algunas peculiaridades técnicas de la gimnasia rítmica son:

- Iniciación con posturas de relajamiento.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.

- Ejecución a "ritmo", según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Hay elementos indispensables dentro de una ejecución, como lanzamientos, desplazamientos, giros, retenciones, trabajo de piso, etc.

El implemento debe estar siempre en movimiento.

El esquema debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.

El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.

Luego de haber analizado profundamente la gimnasia rítmica, hemos llegado a la conclusión de que este deporte es una bellísima expresión de la forma de ser de la mujer, para poder desarrollarse en su totalidad, demostrando su sensibilidad y feminidad.

Además hemos logrado comprender el motivo de su enseñanza dentro de la clase de Educación Física: es una manera de enseñarnos a desarrollar nuestra propia sensibilidad y feminidad para crecer interiormente y aplicar estos conceptos a diferentes ámbitos de nuestra vida.

3.23. El Proceso de Enseñanza Aprendizaje en la Gimnasia Rítmica.

En la gimnasia rítmica, las regularidades psico-pedagógicas y fisiológicas de la enseñanza no se diferencian, en principio, de las de la esfera de la enseñanza motora.

En lo fundamental, el proceso de enseñanza tiene por objeto plasmar los principios didácticos siguientes; conciencia, actividad, demostración, accesibilidad, sistematización y continuidad. En esta parte se aclaran principalmente cuestiones específicas del proceso de enseñanza en la gimnasia rítmica.

3.24. Preparación Técnica (Nociones Básicas).

En la gimnasia rítmica la preparación de las deportistas es un proceso que se prolonga muchos años y está formado por varios componentes, o sea: preparación técnica, física, motora especial y psicológica. La preparación técnica tiene singular importancia.

Se denomina preparación técnica de la deportista al proceso de formación de los conocimientos, de la destreza y de los hábitos. Además, cuando se trata del perfeccionamiento técnico, se habla del hábito motor y cuando se educa la aptitud de dar al movimiento cierto matiz emocional, sentido, se habla del hábito motor expresivo. Corresponde señalar que la expresividad se determina, por una parte, por la riqueza de emociones y sentimientos, por otra, por el dominio del hábito motor capaz de transmitir esos sentimientos.

De ese modo, el objetivo principal de la preparación técnica es formar los hábitos de ejecución que le permitan a la gimnasta revelar con mayor eficacia su individualidad, así como la originalidad y dificultad de los ejercicios en unión con el acompañamiento musical, garantizar el crecimiento de la maestría técnica en las clases de gimnasia rítmica que se llevan a cabo durante muchos años.

El término preparación técnica significa un conjunto de hábitos motores necesario (del programa) adquiridos en el proceso de entrenamiento, así como el grado de su aprendizaje. Ambas categorías están estrechamente vinculadas.

En el gráfico I figuran los principales hábitos de la preparación técnica. Convencionalmente podemos distinguir cuatro componentes básicos de la preparación técnica: preparación coreográfica, de manos libres, con aparatos y rítmico-musical.

3.25. Etapas de la enseñanza.

En la gimnasia rítmica, el proceso de enseñanza puede dividirse en tres etapas convencionales.

Primera etapa: formación de una idea previa del movimiento que se estudia;

Segunda etapa: su aprendizaje profundizado; por último

Tercera etapa: su perfeccionamiento.

El entrenador, con la explicación figurada, trata de conseguir la expresividad imprescindible de cada movimiento y, simultáneamente, perfeccionar los elementos indispensables de la técnica.

El perfeccionamiento de los movimientos constituye la etapa más laboriosa, pues ahí se pule los movimientos con exactitud en su ejecución, llegando a la perfección.

El perfeccionamiento de movimientos complejos, aún más los efectuados en combinaciones, puede prolongarse muchos meses, y no sólo en el entrenamiento, sino también durante las actuaciones en los campeonatos.

3.26. Preparación rítmico-musical.

Trabajando la técnica, hay que tener presente el aspecto expresivo de los movimientos. El nivel de preparación rítmico-musical comprende tres aspectos: 1) habilidad para coordinar los movimientos con el ritmo musical; 2) percepción

consciente y emocional de la melodía; 3) virtuosidad para transmitir con movimientos el matiz del tema musical.

Dentro de la variedad de los medios de la gimnasia rítmica es posible diferenciar varios grupos importantes.

3.26.1. Elementos de Escuela: hábitos muy sencillos con cuyo aprendizaje se inicia la preparación técnica de la gimnasta.

3.26.2. Hábitos básicos: hábitos que incluyen ejercicios de coordinación compleja y designación general, y otros, similares, pero destinados a cada modalidad del concurso deportivo en concreto y elaborados según medios y fines de dicha modalidad.

3.26.3. Elementos fundamentales: elementos claves para aprender una categoría de movimientos afines por su estructura. Son simples en comparación con otros elementos más complejos y completos técnicamente.

Por su sencillez estructural, los elementos auxiliares son similares a los fundamentales, aunque no siempre corresponden a grandes grupos de ejercicios y son importantes como ejercicios independientes. Comprende elementos de enlace (diferentes movimientos de baile, de pose, saltos, etc.), así como elementos que tienen la función de dar impulso (por ejemplo, carrera antes del salto).

3.26.4. Elementos modales. Son elementos que reflejan y determinan el nivel actual de desarrollo técnico de la gimnasta. Su incorporación o no en los ejercicios del programa de clasificación es un importante momento táctico de la preparación técnica.

3.27. Métodos y procedimientos de la enseñanza.

En gimnasia rítmica se acostumbran a destacar dos métodos principales de enseñanza de los ejercicios: el método de asimilación integral del ejercicio y el de aprendizaje por partes.

Método integral. Este método está muy divulgado en gimnasia rítmica debido a la relativa accesibilidad de los ejercicios. De hecho, cada ejercicio, cuya complejidad es acorde al nivel de preparación deportiva de la gimnasta, puede ser aprendido integralmente.

El método de aprendizaje por partes se aplica, tanto al enseñar los ejercicios de relativa complejidad, incluidos los ejercicios con aparatos, como también cuando se trata de corregir el hábito motor, algunos errores o el trabajo sobre la expresividad de los movimientos en sus fases aisladas.

Los ejercicios integrales (los polichilenos, musleo con torsiones bilaterales, brazos y pernas extendidas al frente), necesitan de una coordinación exacta.

3.28. Unidades Didácticas.

Las Unidades Didácticas empleadas en la gimnasia rítmica son las siguientes:

3.28.1. Gimnasia Educativa-Formativa. movimientos, ejercicios de orden.

- Voces de mando.
- Posiciones: firmes y descanso.
- Ejercicios de formación.
- Alineaciones y distancias.
- Numeraciones
- Marcaciones del paso
- Iniciación y detención de la marcha

- Cambio de paso
- Giros
- Conversiones
- Despliegues
- Evoluciones sobre la marcha.

3.28.2. La Gimnasia.

- Gimnasia con y sin elementos
- Gimnasia: movimiento, ejercicio, intencionalidad y sistematicidad
- Direcciones de la gimnasia
- Gimnasia formativa y correctiva
- Organización perceptiva, el propio cuerpo y la organización temporo espacial.
- La postura y la actitud.
- La contracción, descentración, y relajación muscular.
- El ritmo, la música y las habilidades motoras

3.28.2.1. Gimnasia: destreza a manos libres.

- Ejercicios de piernas, brazos y tronco.
- Ejercicios abdominales y dorsales.
- Rodadas anteriores, posteriores, bilaterales o de costado.
- Rodadas en altura y longitud.
- Volteos bilaterales y frontales.
- Vertical de manos.
- Vertical de cabeza.

3.28.2.2. Gimnasia Rítmica: destreza a manos libres.

- Ejercicios con elementos, pelotas, clavos, cuerdas, uñas, cintas borlas, bastón, toc-toc.
- Capacidades motoras condicionales y coordinativas.

- Gimnasia acrobata.
- Desarrollo corporal y motriz.

3.29. Giros.

- Rodar sobre las colchonetas que están en el suelo
- Rodar sobre un plano inclinado
- Rodar de atrás delante de un plano alto a otro mas bajo
- Rodar agrupados de adelante atrás sobre un plano inclinado
- Rodar desde uno a otro plano
- Rodar sobre superficies: estrechas/anchas/cortas/largas
- Luego el “satélite”; por parejas: uno se mueve libre de mente por el patio o pista y el otro gira a su alrededor como si fuera un satélite suyo.

3.30. Saltos.

Saltar sobre una colchoneta sin salirse de esta:

- Con los dos pies a la vez
- A la pata coja
- A zancadas

Saltar para entrar y salir de la colchoneta:

- Variando las distancias
- Variando la orientación.

Saltar sobre diferentes objetos esparcidos en el suelo:

- Picas
- Esféricas
- Aros

- Ladrillos
- Cajas, otros.

Saltar lateralmente sobre una colchoneta:

- Con los pies separados
- Con los pies unidos.

Saltar la colchoneta hacia adelante y hacia atrás:

- Con los pies unidos
- A la pata coja
- Contar el número de saltos.

Saltar y pisar cada una de las tablillas del suelo:

- Con un pie en cada una de ellas
- Con los dos pies a la vez
- A la pata coja

3.31. Transportes, transportar diferentes objetos (cuerdas, aros, picas, ladrillos, otros).

- Transportar a un compañero sobre una colchoneta
- Transportar por parejas: objetos pesados simultáneamente (en la misma dirección, en distinta dirección).
- Transportar una esférica alrededor de los objetos con: la mano el pie
- Transportar imitando al profesor o a un compañero que los coloca:
- Arriba
- Abajo
- A lado derecho
- A lado izquierdo

- Delante
- Atrás.

3.32. La Escrituración Gimnástica.

Concepto._La escrituración gimnástica es aquella que nos permite, mediante el dibujo, la pintura, representar gráficamente todos los movimientos del cuerpo humano, desde el inicio del ejercicio, hasta la posición más general de sus segmentos, mediante la simbología graficar dar a conocer lo que se quiere enseñar, señalar o representar.

Por otra parte, mediante la escrituración gimnástica logramos determinar la graduación de distancias, la repetición de ejercicios como todas las formas de ejecución.

También nos permite conocer la clasificación de destrezas o haceres físicos, sus apoyos y los tiempos, para mediante una planificación adecuada en la enseñanza lograr el conocimiento de las mismas de manera continua y por los niveles.

Mediante la Escrituración Gimnástica logramos representar, en el papel, los segmentos de todo el cuerpo humano, desde un simple movimiento hasta una serie de gimnasia.

3.33. Clases de Escrituración.

- 1._ Realista.
- 2._ Ideográfica-Simbólica(a-artística; b-anatómica).
- 3._ Signográfica-Convencional.

3.34. Graficación de la escrituración.

3.34.1 Representación gráfica de la escrituración gimnástica.

Es aquella que nos permite, mediante el dibujo, la pintura, representar gráficamente todos los movimientos del cuerpo humano, desde el inicio de los

ejercicios, hasta la posición mas general de sus segmentos, mediante la simbolización grafica dar a conocer lo que se quiere enseñar, señalar o representar.

3.34.2. Cabeza.

La cabeza esta representada por una circunferencia cuyo círculo interior debe estar en blanco o con un punto en el centro.

De frente.



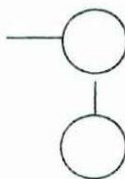
De espaldas,



Cuando el círculo esta lleno

A los costados debe representarse con una raya muy pequeña que significa la nariz.

Izq. Izquierda.



Der. Derecha.



Arr. Arriba.

Aba. Abajo.



3.34.3. Tronco.

El tronco esta representado por una línea vertical.



Tronco de perfil derecho cóncavo.



Tronco de perfil izquierdo convexo.



3.34.4. Brazos.

Se representan con dos rayas horizontales rectas.



Convexas abajo.



3.34.5. Piernas.

Se representa con dos rayas con un ángulo que significa las rodillas.



3.34.6. Pies.

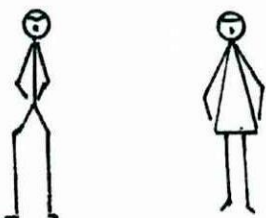
Se representa con dos pequeñas rayas tomando en cuenta la dirección del ejercicio que se esta ejecutando.



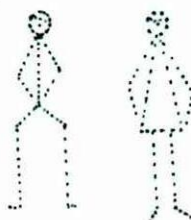
3.34.7. Posiciones fundamentales hombre y mujer.

Tanto al hombre como a la mujer se representa así.

De frente



De espaldas.



Ejecutante visto de perfil

Ejecutante visto de perfil.

(Hombre)

(Mujer)



3.34.8._ Posiciones fundamentales para el trabajo.

Posición de cubito abdominal o ventral.



Posición de cubito dorsal.



Posición vela,



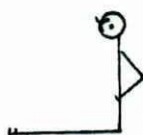
Posición cuclillas.



Posición plancha hincado.



Sentado.



3.34.9._ Mediante líneas y flechas, representar el movimiento por los segmentos del cuerpo humano para el trabajo.

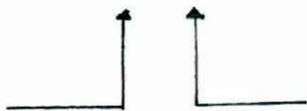
Desplazamiento de un segmento.



Desplazamiento de dos segmentos.



Giro de 90°



Giro de 180°



Giro de 360°



Trote de un ejecutante.



Circunducción.



3.34.10. Graficación para el trabajo en los segmentos del cuerpo humano.

Impulso o pique.



Rebotes



Golpe de palmas.



Una insistencia



Dos insistencias



Tres insistencias



Una ayudante igual a dos puntos



Dos ayudantes, iguala cuatro puntos.



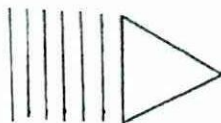
Percusión, choque golpe, una estrella.



Salto arriba; rayas horizontales de mayor a menor



Salto en distancia; rayas verticales y un ángulo formando una flecha.



Pausa; raya oblicua.



Terminación de una estructura; dos rayas oblicuas.



Terminación de una serie; signo de multiplicación.



3.35. Gimnasia Formativa.

3.35.1. Posición firmes y descanso.

3.35.1.1. a) Posición firmes. _ Es la ubicación disciplinada en lo que respecta a las diferentes partes del cuerpo: pies, rodillas, pelvis, columna, cabeza y hombros.

El cuerpo erguido, la cabeza recta y la vista al frente con el mentón alzado, los hombros rectos los brazos rectos y las palmas de las manos junto a la costura del pantalón, las piernas rectas y los talones unidos y las puntas de los pies separados ligeramente adelante, es decir postura anatómica recta y erguida.



3.35.1.2. b) Posición de descanso. _ Se inicia levantando la pierna izquierda con desplazamiento al mismo lado, quedando a la misma altura del pie derecho, la cabeza levantada, hombros rectos y los brazos semiflexionados con las manos en semi puño adelante y el cuerpo completamente relajado en posición cómoda.



3.36. Voces de mando.

3.36.1. • Voz explicativa:

En esta etapa el Profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Esta es una etapa importante si se lo ejecuta correctamente y con técnica, el profesor debe ser el mejor ejemplificador.

3.36.2. • Voz preventiva:

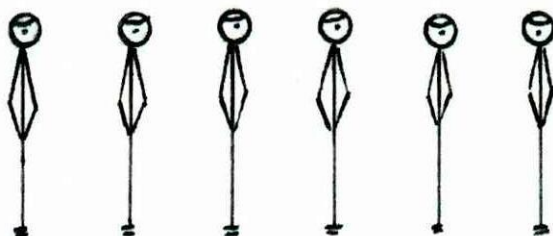
En esta etapa el estudiante hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

3.36.3. • Voz ejecutiva:

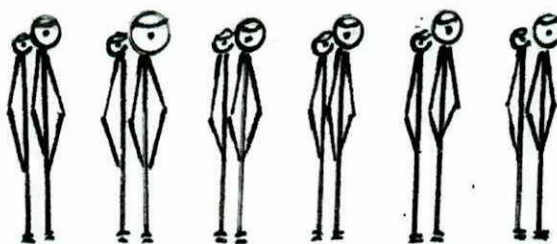
El la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante.

3.37. _ Ejercicios de formación.

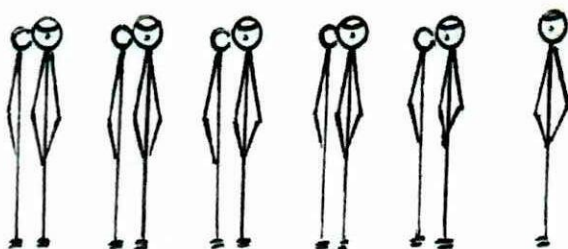
3.37.1. a) **En Fila.** _ Es una de las formaciones iniciales para cualquier actividad en que los niños, se ubican en orden de estatura con contacto holgado de codos, uno a continuación de otro, en completa posición de firmes dando el frente al Facilitador de 3 a 4 metros, quedando a esta distancia en sentido de profundidad y al medio de la fila de los niños.



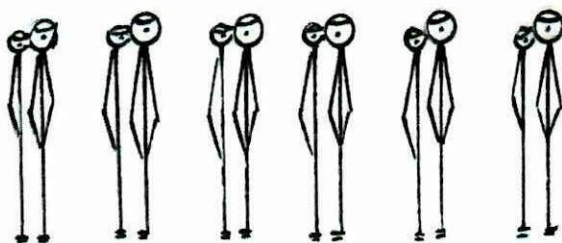
3.37.2. b) Fila cubierta. _ Es la unión de dos filas, una fila detrás de otra con una distancia aproximada de 50-80 cms/ o un paso de distancia en sentido de profundidad y los estudiantes uno alado del otro, en posición firmes o descanso, con contacto holgado de codos con la vista al frente, esta formación llamada también en línea.



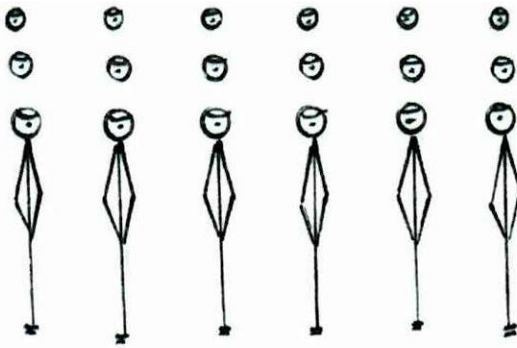
3.37.3 c) Fila incompleta o hueca. _ Es la unión de dos filas con la diferencia a la anterior, que la fila de atrás esta incompleta, dándose un número impar en los niños.



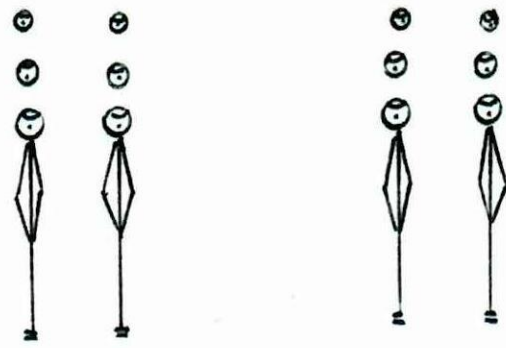
3.37.4. d) En Línea. _ Es similar a las anteriores, siendo las uniones de dos filas completas o incompletas, en posiciones firmes y de acuerdo a la estatura (uno alado del otro).



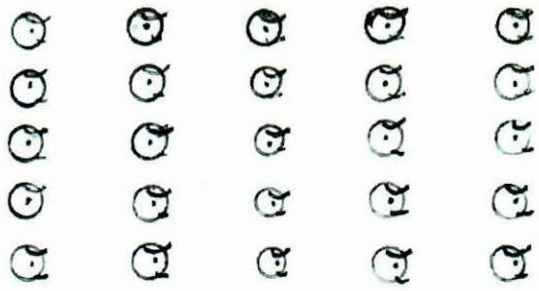
3.37.5 e) Columna de uno. _ Los niños se ubican en orden de estatura, uno detrás de otro, con una distancia prudencial de (50-80 cms; o un paso) en sentido de fondo o profundidad (cubriendo al de adelante), con respecto al Facilitador, mantenido una correcta postura anatómica.



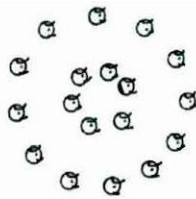
3.37.6. f) Columna de hileras. _ A la formación anterior se dispone una columna al lado izquierdo guardando la distancia o el contacto holgado de codos de los niños con respecto al otro, tanto en profundidad y lateralmente.



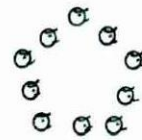
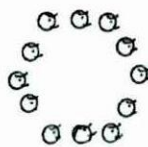
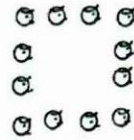
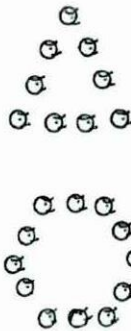
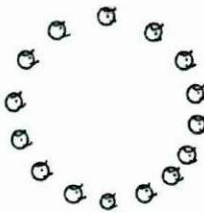
3.37.7. g) En Escuadras o Pelotones. _ Se inicia con la posición en fila (en firmes), mandando a enumerarse de a cinco, e inmediatamente realizan una conversión en ocho o en dieciséis tiempos, formándose automáticamente las filas-columnas en escuadras definidas de veinte y cinco estudiantes.



3.37.8. h) En Círculos. Esta formación se realiza como su nombre lo indica es en círculo los estudiantes se ubican uno al lado de otro en correcta posición firmes con contacto holgado de codos, formando una fila a la cual pueden ser varias de la misma forma antes indica, siempre que formen un círculo con la respectiva separación en profundidad.



3.37.9. i) En diferentes figuras. A lo cual se indica que es similar a la formación indicada anteriormente con la diferencia que pueden formar varias figuras geométricas y de acuerdo al terreno a disponibilidad.



3.38. Alineaciones y distancias.

3.38.1. a) Alineaciones. En cualquiera de las formaciones en la que se encuentren los estudiantes las mismas deben ser debidamente cubiertas y alineadas.

En las formaciones en fila, en línea, en hilera, en columna de hileras, en escuadras, en bloques siempre el primer hombre mira al costado izquierdo (contrario a los demás), y los restantes a la derecha con el hombro izquierdo sacado ligeramente adelante, con contacto de codos, mirando al compañero que tiene a su derecha y así sucesivamente en toda formación, esperando la voz ejecutiva, para quedar con el cuerpo y la vista al frente.

Primera:

La Voz preventiva: alíñen (jira ligeramente el cuerpo a la derecha y separa las manos de la costura del pantalón).

La voz ejecutiva: ar. (vista a la derecha y las manos unidas al pantalón)

Segunda:

La voz preventiva: vial

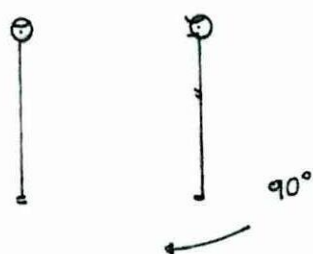
La voz ejecutiva: fren (el cuerpo y la vista al frente)

3.39. Giros a pie firme.

3.39.1. a) Giro a la Izquierda.- Partiendo de la posición firmes el estudiante gira al costado izquierdo, con rotación en el talón (pie izquierdo, como eje) en el propio terreno y con el desplazamiento de la pierna derecha lateralmente, quedando unidos los talones y las puntas de los pies separados ligeramente.



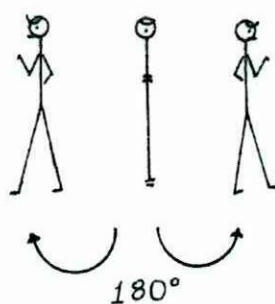
3.39.2. b) Giro a la Derecha._ Partiendo de las posiciones firmes el estudiante se desplaza al costado derecho, realizando eje en el talón del pie izquierdo con una pequeña rotación a la derecha. El pie derecho con la pierna completamente extendida toma la posición correcta en el giro.



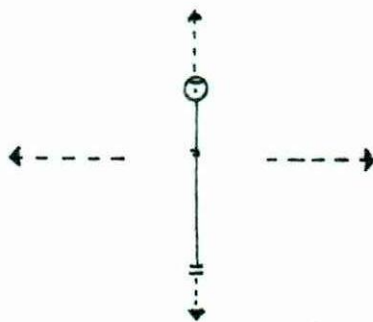
3.39.3. c) Giro a media vuelta._ Partiendo de las posiciones firmes y valiéndose de la rotación del pie izquierdo, el estudiante hace eje en el talón dando un giro de 180° por el lado izquierdo de si mismo. Al realizar este movimiento la posición correcta de los brazos deben estar juntos a la costura del pantalón, el tronco y las extremidades rectas retomando la posición inicial.



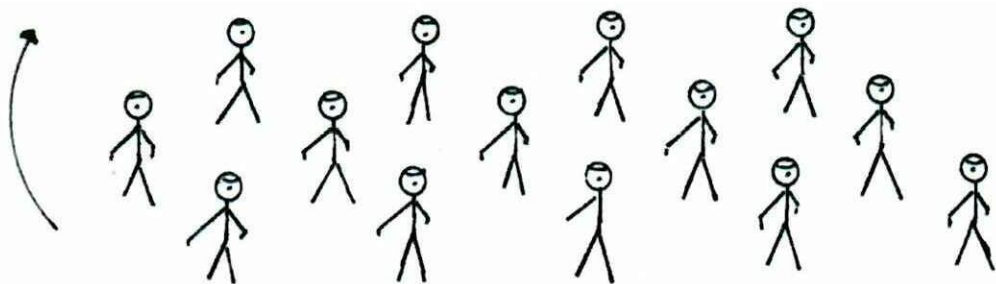
3.40. d) Conversiones._ Son movimientos de los niños en una formación definida (filas, líneas, columnas, hileras, etc.), que giran en sentido diagonal con progresión anterior o posterior individual o grupal. En donde el Profesor inicia o manda enumerarse (de cuatro, de cinco, de seis, etc.), el número adecuado que mande e inician de la posición firmes, saliendo con el pie izquierdo previa la orden dada, gira a un lado o al otro en ocho o dieciséis tiempos en una forma compacta y concluyendo el ejercicio en filas, o escuadras perfectamente con la vista a la derecha, esperando la orden del Docente que mande la vista la frente.



3.41. e) Despliegues._ Son movimientos que pasan de orden compacto al abierto y lo realizan en compases, con o sin música que al terminar las celebraciones separa unos de otros en sentidos bilaterales, anteriores, posteriores y diagonales.



3.42. f) Evoluciones._ Por medio del cual pasan gradualmente de un estado a otro, pasando de una formación a otra, pudiendo realizar ejecuciones de movimientos coreográficos, que se inicia con uno para luego continuar con otro, en los diferentes planos, realizando formaciones en los diferentes segmentos del terreno, con ritmos y música nacional preferentemente, llegando a formar figuras geométricas de estética impresionante.

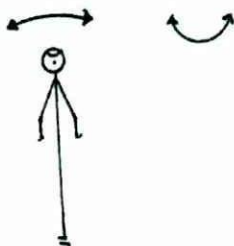


3.43. Ejercicios Generales Gráficos.

3.43.1. Tren superior.

1.- Movimientos de la cabeza.

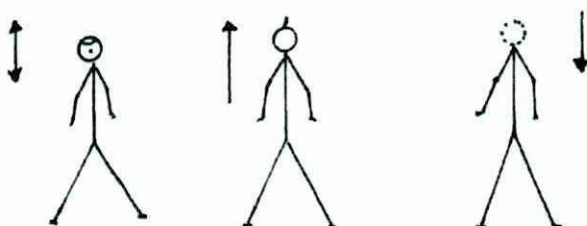
a). Se inicia en la posición de descanso con el movimiento de la cabeza en rotación bilateral.



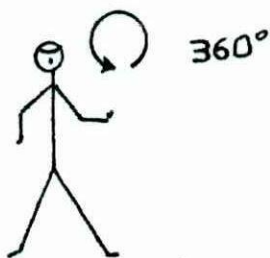
b). Movimientos de la cabeza de un lado a otro.



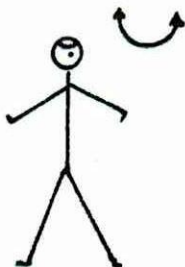
c). Movemos la cabeza de adelante-atrás y viceversa.(movimientos antero-posterior y posterior-anterior).



d). Circunducciones derecha-izquierda y al contrario, una rotación de 360°.

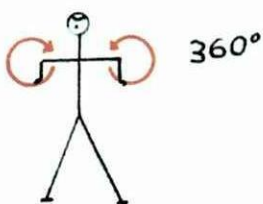


e) En media luna. Movemos la cabeza a los dos lados.



3. 43.2. Hombros.

a) Realizamos con los hombros circunducciones antero-posterior y postero-anterior.



b) Los hombros de arriba-abajo.

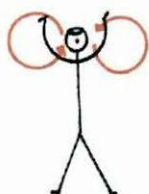


c) Alternadamente los hombros (uno abajo y otro arriba).



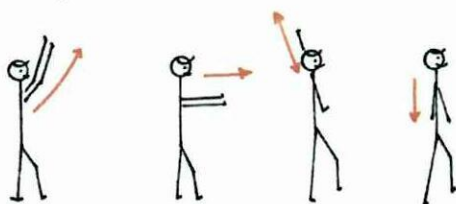
3.43.3. Los Brazos.

Con los brazos extendidos arriba, hacemos circunducciones anteriores y posteriores en cinco tiempos con canto mental.



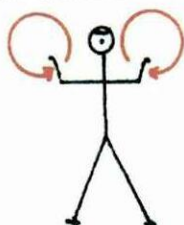
Con los brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos en cinco tiempos.

Con las manos. (muñecas).



3.43.4. Las Muñecas._ Realizamos:

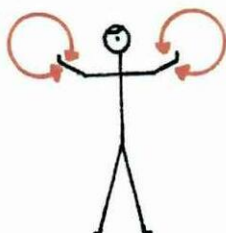
Supinaciones._ Movimientos de adentro hacia fuera de la muñeca.



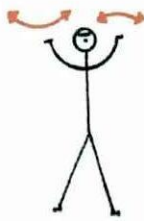
Pronaciones._ Hacemos movimientos de afuera hacia adentro de la muñeca.



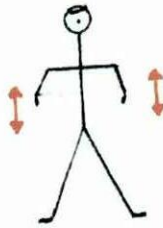
Circunducciones._ Realizamos movimientos de las muñecas en una circunferencia total de 360°, (hacia adentro o hacia afuera).



Movimientos bilaterales. _ Las muñecas de un lado a otro.



Movimiento antero-posterior y postero-anterior, hacemos de adelante atrás y viceversa las muñecas.



3.43.5. Con los dedos.

Realizamos movimientos de formas de caminar de algunos animales, de la araña, de los perros, de volar como los pájaros.



3.44. Medio.

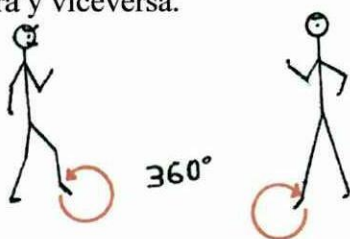
Movimientos de la cintura a los dos lados(torsiones derechas-izquierdas).



3.45. Tren inferior.

3.45.1. De los pies.

En movimientos de supinación y pronación, hacemos girar a los pies en sus puntas de adentro hacia afuera y viceversa.



3.45.2. De las piernas.

Realizamos musleos y taloneos derechos e izquierdos alternadamente en coordinación (alzamos las piernas a la altura de la cintura, y los talones a la altura de las nalgas sin toparlas)



3.46. Ejercicios de estiramiento, (stretching):

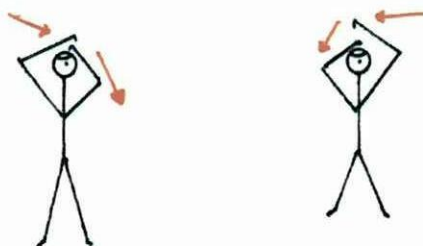
3.46.1. De la cabeza.

Con el apoyo de las manos, la inclinamos hacia delante, hacia atrás y a los lados.

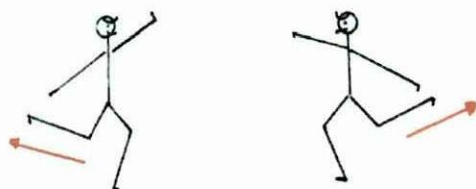


3.46.2. De los brazos.

Semi flexionamos el brazo derecho hacia atrás, al cual le cojemos con el izquierdo, al mismo tiempo le jalamos para atrás, igual realizamos con el izquierdo.



3.46.3. Con las piernas._ Semi flexionamos la pierna izquierda y la derecha la estiramos hacia atrás con la columna recta, realizamos insistencias en cinco tiempos, lo cual realizamos alternadamente con la pierna derecha e izquierda de la misma forma.

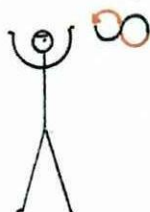


3.47. Ejercicios específicos para la gimnasia rítmica.

3.47.1 Tren superior.

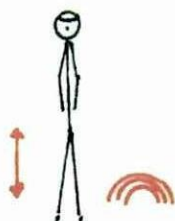
3.47.1.1. Con los brazos.

Los brazos los estiramos hacia arriba, iniciando movimientos en forma de ocho tanto derechos como izquierdos en cinco tiempos.



3.47.1.2. Con las piernas.

Realizamos saltos anteriores y posteriores con ritmo en cuatro tiempos.



3.48. Ejercicios integrales.

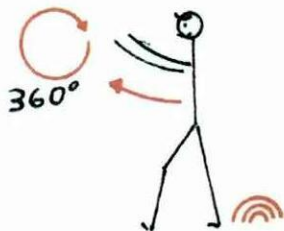
3.48.1. Con saltos y los brazos extendidos topamos las manos y puntas de los pies en coordinación alternadamente.



3.48.2. Realizamos polichilenos (Los brazos extendidos arriba y las piernas abiertas la hacemos percusión), en cuatro tiempos.



3.48.3. Hacemos saltos con los brazos extendidos bilateralmente, en forma de círculos.



3.48.4. Hacemos saltos coordinado los brazos arriba y las piernas adelante atrás y viceversa en los cuatro planos, en cuatro tiempos.



3.49. Gimnasia rítmica sin implementos a manos libres.

Los ejercicios a manos libres se refieren a la preparación técnica especial de la gimnasia rítmica, en su ejemplo, se incluyen pasos y carreras, pasos de baile, ejercicios de resortes, ejercicios de olas, ejercicios de equilibrios, vueltas y giros, saltos y elementos de preacrobacia y acrobacia.

Los ejercicios a manos libres deben desarrollar una actitud correcta, proporcionando fuerza, agilidad, sentido de equilibrio y coordinación. Deben desarrollar también un buen conocimiento y una valoración correcta de los fundamentos de la música, como los compases y los tiempos fuertes, en su relación con los movimientos.

Además en su preparación se incluyen los ejercicios con apoyo y los ejercicios en el centro de la zona de trabajo.

Estos ejercicios a manos libres son la base de los ejercicios con implementos ya que con estos se realizara toda la técnica aprendida a manos libres, añadiendo el manejo y técnica del implemento en cuestión.



3.50. La Gimnasia rítmica con implementos.

Se caracteriza por un especial movimiento continuo y armonioso, que se consigue alternando contracciones y relajaciones en los ejercicios a diversa velocidad. Se practica a manos libres o con implementos manuales y en el marco que impone el acompañamiento musical. Se trata por tanto de una gimnasia educativa y recreativa, que en la actualidad tiene amplias perspectivas de convertirse en deporte olímpico.

En la teoría se debe incluir una elemental agrupación, como por ejemplo:

a) Por la presencia del material.

- Gimnasia rítmica con material natural (hojas, flores, palmas, piedras....)

- Gimnasia rítmica con material de desecho (plástico, cartones, maderas, telas, papeles.....).

- Gimnasia rítmica con material adquirido (pelotas, aros, cintas, abanicos, borlas....)

b) Por la característica del movimiento.

- Balanceos.

- Saltos.

- Lanzamientos.

- Equilibrios.

3.50.1. El Bastón.

El bastón esta hecho de madera, de hierro, de plástico o de fibra de vidrio; con una longitud de 1,20 cms y pesa desde 30 onzas hasta 150 gramos.

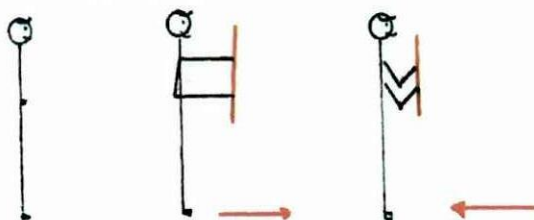
El gimnasta puede manipularlo con una variedad de ejercicios (giros, circunducciones, lateralizaciones, movimientos antero-posteriores. diagonales en todos los planos sagitales).



3.50.1.1. Composición gimnástica con el bastón.

Ejercicios al frente.

1. Se inicia de la posición fundamental, continua levantando los brazos y el bastón a la altura del pecho (1-2), iniciando en cuatro tiempos a la altura del mismo con hiperextensión al frente y semiflexión al pecho.



2. Con los brazos extendidos al frente, ejecutamos movimientos de arriba-abajo, sobre la cabeza y luego por debajo del abdomen en cuatro tiempos.



3. Con el bastón y brazos extendidos al frente semiflexionamos hacia abajo y arriba, en cuatro tiempos.



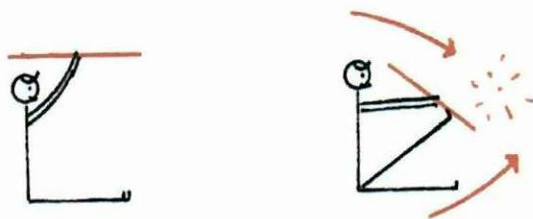
4. Con los brazos extendidos arriba con el bastón, giramos el torso en sentido bilateral de izquierda-derecha y derecha-izquierda.



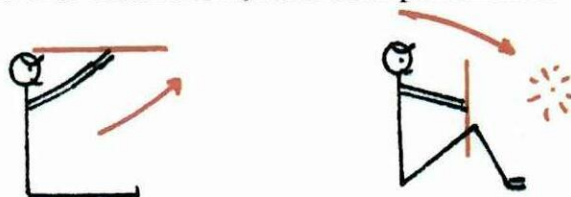
5. Los brazos extendidos hacia abajo con el bastón, elevamos hacia la derecha.



6. Sentados con los brazos extendidos hacia arriba y cojidos el bastón, realizamos movimientos elevando la pierna izquierda y bajando el bastón, haciendo percusión de los mismos.



7. Sentados con los brazos extendidos hacia arriba y sujetando el bastón con las manos, topamos las rodillas en semiflexión, realizando percusiones.



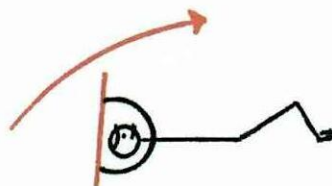
8. Con el bastón arriba y sentados, lavantamos las piernas juntas y pasamos el bastón por debajo coordinadamente.



9. De cuclito dorsal con el bastón en la mano derecha, realizamos elevaciones de la pierna izquierda y pasamos el bastón por debajo de la pierna a la mano izquierda.



10. De cuclito dorsal con los brazos hiperextendidos y cojidos el bastón en las manos, realizamos abdominales.



3.50.2. Cuerda.

La cuerda esta hecha de un material sintético o cáñamo, su largo esta proporcionado con la estatura de la gimnasta, aproximadamente puede ser de 1.50m – 2.50m o de 3.50 - 4.00 metros, y puede estar reforzada en la parte central. Tiene nudos en los extremos, su color de libre elección, movimientos técnicos pueden ser con la cuerda suelta y tiesa, con una o dos manos.

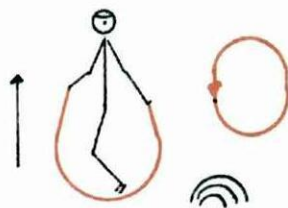
Se realiza una gran variedad de saltos y pasos que se combinan armoniosamente con ejercicios de flexión de tronco, de cabeza y brazos o bien con lanzamientos de la cuerda, tras los que la gimnasta podrá moverse libremente y demostrar su precisión en la recepción de la misma.

Con la cuerda se puede ejercitar balanceos, vueltas, circunducciones, impulsos, lanzamientos y saltos con elegancia, flexibilidad y agilidad.

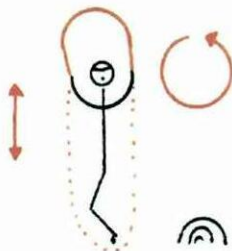


3.50.2.1. Composición gimnástica con la Cuerda.

1._ Con la postura anatómica recta con los brazos hiperextendidos y la cuerda extendida, ejecutamos saltos anteriores con los pies juntos.



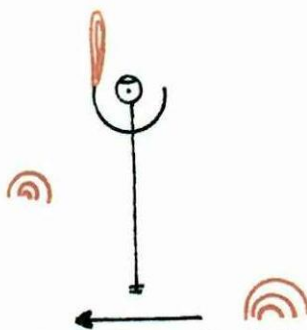
2._ Ejecutar saltos posteriores con el cuerpo recto, y la cuerda extendida con los pies juntos.



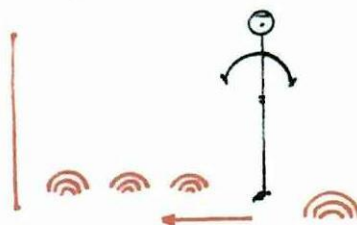
3._ La cuerda en las manos con los brazos extendidos y la pierna izquierda recta y la derecha semiflexionada, realizamos saltos al frente en la punta del pie izquierdo.



4._ Hacemos saltos laterales derechos con la cuerda extendida en sentido anterior, en cuatro tiempos.



5. Ubicar la cuerda lateralmente y saltamos hacia la derecha.



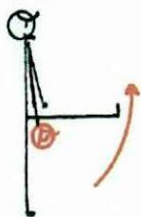
6. Sostenemos la cuerda en la mano derecha y la impulsamos sobre la cabeza a la otra mano con saltos laterales.



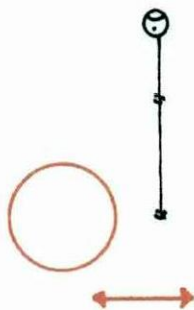
7. Sujetamos la cuerda con la mano izquierda y realizamos balanceos bilaterales.



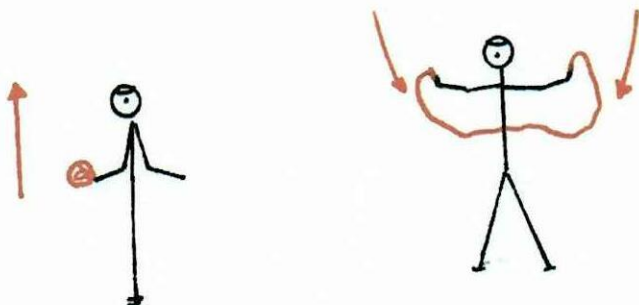
8. Elevamos la pierna derecha cogidos la cuerda en la mano izquierda, la misma que la pasamos por debajo de la pierna y pasa a la mano derecha.



9. Ubicamos la cuerda en el piso en círculo, realizamos saltos laterales en cinco tiempos.



10. Doblamos la cuerda en cuatro partes, lanzamos la misma hacia arriba al descender cojemos las puntas, e iniciamos de nuevo, en seis tiempos



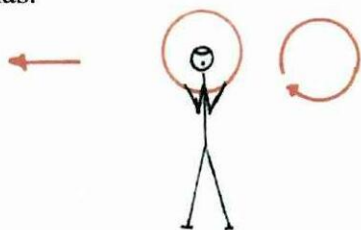
3.50.3. Aro.

El aro esta hecho de madera o plástico, con el diámetro entre 80 y 90 cm. y pesa por lo menos 300 gramos, debe ser firme de un material flexible pero no blando, de varios colores de libre elección, el trabajo con el aro requiere de muchos traslados en distintas direcciones, pero la principal exigencia es la buena coordinación de movimiento, la forma del aro permite hacer con saltos, traslados, giros y lanzamientos debiéndose emplearse en la forma mas original posible, pues toda clase de pasos, saltos, cambios, carreras y equilibrios se acoplan perfectamente a su forma y manejo, definiendo un espacio usado por la gimnasta, quien se mueve dentro del circulo formado, en su ejecución requiere frecuentes cambios del movimientos requiriéndose buena coordinación.

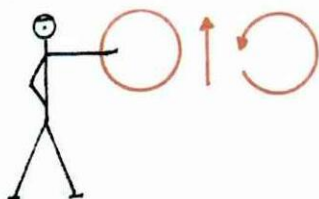


3.50.3.1. Composición gimnástica con el aro.

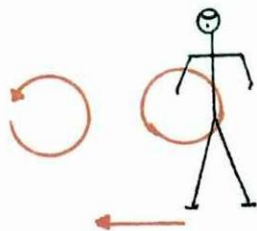
1._ Con los brazos extendidos al frente y cogidos el aro, realizamos circunducciones derechas.



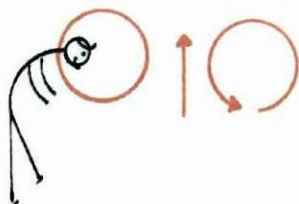
2._ Cogemos el aro en el brazo izquierdo (en la muñeca), que esta horizontal y realizamos circunducciones posteriores.



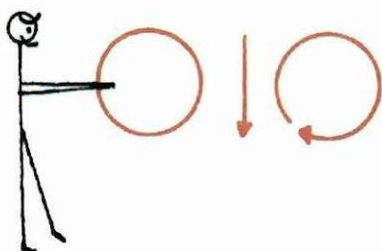
3._ Con el aro en la cintura, realizamos movimientos horizontales derechos lentos.



4._ Ubicamos el aro en el cuello con una ligera semiflexión del tronco hacia adelante, realizamos movimientos lentos izquierdos.



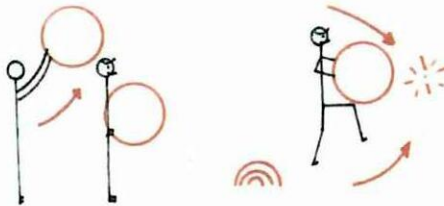
5. Con los brazos al frente y unidas las manos colocamos el aro en las muñecas y reaslizamos circunducciones derechas.



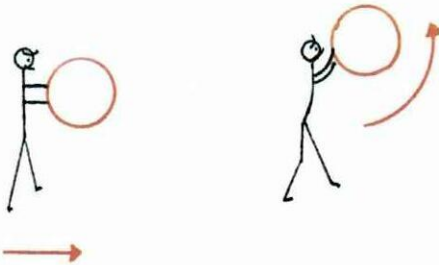
6. Colocamos el pie derecho adelante y el otro atrás cogidos el aro en las manos, realizamos percusiones anteriores con saltos alternados.



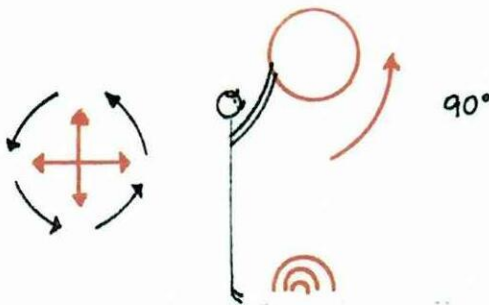
7. Extendidos los brazos arriba cogidos el aro, realizamos percusiones con el muslo izquierdo con saltos.



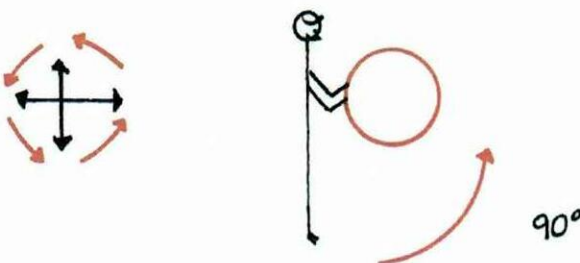
8. Con los brazos al frente y cogidos el aro, realizamos torsión del tronco al lado izquierdo.



9. Los brazos arriba y cogidos la uña en las manos, realizando jiros izquierdos con saltos.



10. Con el aro semiflexionado al pecho realizando saltos en todos los puntos cardinales, hacemos series de cuatro tiempos, iniciando por el lado izquierdo.



3.50.4. Pelota.

La pelota esta hecha de goma o plástico, es esférica con diámetro entre 18 y 20 cm. y pesa aproximadamente 200 gramos, su color es libre excepto el oro, bronce y plata, es el único implemento que no permite ser tomada sino adaptada a su forma sin presión de los dedos y ser cerrada por el antebrazo.

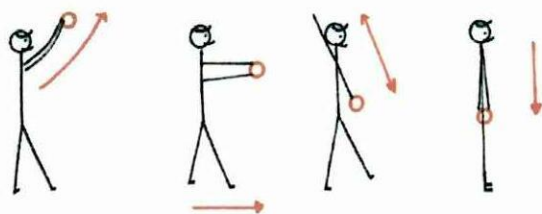
Que significa, mayor sensibilidad en relación entre el cuerpo y el implemento, la pelota se convierte en la ideal armonía con el cuerpo de la gimnasta.

Con impresionantes lanzamientos controlados y precisión de caídas – son elementos dinámicos en los ejercicios con la pelota (rodar, botar, balancear, lanzar y recuperar) los ejercicios con este implementos deben sin excepción contener pasos normales, pasos de carrera, saltos, giros, equilibrios, flexiones; siendo la música un factor indispensable para desarrollar su contenido, su presencia estimula, orienta, fortalece y revaloriza el movimiento.

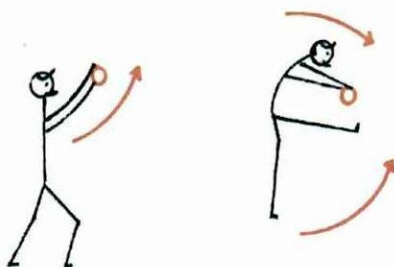


3.52.4.1. Composición gimnástica con la pelota.

1._ Iniciamos con la pelota y los brazos extendidos arriba, al frente, horizontales y abajo en cuatro tiempos.



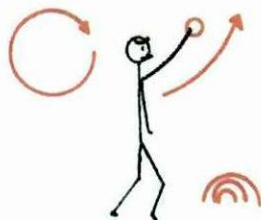
2._ Cogidos la pelota en las manos y los brazos extendidos arriba, en coordinación rítmica con las piernas rectas, realizamos movimientos anteriores alternados derechos.



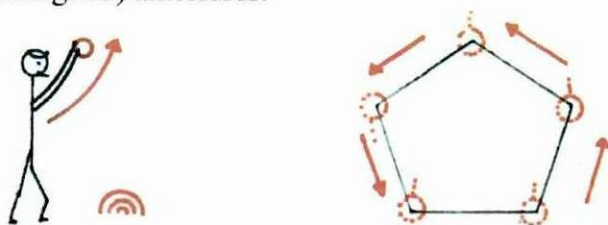
3._ En posesión de la pelota, realizamos balanceos bilaterales (derecho-izquierda).



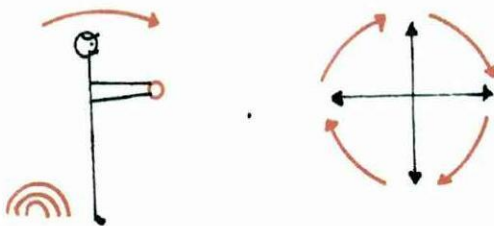
4._ Cogido la pelota en la mano derecha y el brazo extendido, hacemos circunducciones anteriores con saltos alternadamente en puntas de pies y cambiando de mano el material antes indicado.



5. Con los brazos arriba teniendo la pelota en las manos, realizamos saltos en figuras geométricas (pentágono) anteriores.



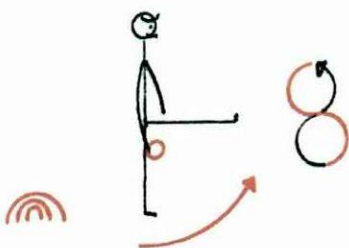
6. Con las manos al frente y cogidos la pelota, realizamos jiros en todos los frentes con saltos por el lado derecho.



7. Lanzamos la pelota arriba con la mano derecha y recibimos con la mano izquierda.



8. Con saltos y las piernas extendidas a la altura de la cintura, pasamos la pelota por debajo de las mismas en forma de ocho.



9. Pasamos por la cintura la pelota al lado derecho.



10. Nos sentamos y semiflexionamos la piernas, y pasamos por debajo la pelota iniciando por el lado izquierdo.



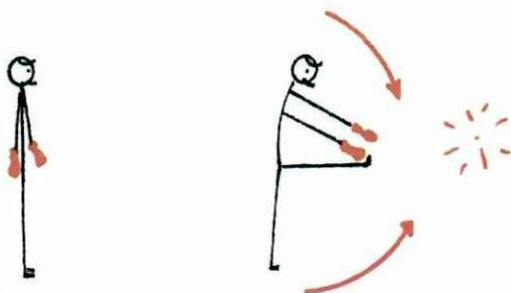
3.50.5. Clavas.

Las clavas son hechas de madera o plástico con longitud entre 40 y 50 cm. y pesan por lo menos 150 gramos cada una, el diámetro de la cabeza es de unos 3 cm., presentan una forma de botella de cuello alargado y de cuerpo variable, para su utilización se cogen ligeramente con los dedos índice y pulgar, su campo de acción es muy amplio y con ella son posibles todas las combinaciones, la gimnasta usa las clavas para realizar giros, saltos, lanzamientos y movimientos asimétricos cuantos sea posible, mezclando con los movimientos del cuerpo de la gimnasta, los ejercicios con las clavas requieren de un buen desarrollo en el sentido del ritmo, máxima coordinación psicomotriz y precisión. Las clavas necesitan mayor agilidad de la gimnasta. Se puede efectuar lanzamientos, molinos, círculos, impulsos, balanceos y circunducciones o bien combinaciones distintas con las dos masas.



3.50.5.1. Composición gimnástica con las clavav.

1._ En la posición fundamental cogidos las clavav en cada mano y las piernas extendidas, iniciamos con saltos y percusión de las clavav al frente topando los pies alternadamente.



2._ Cogido las clavav en las manos, continuamos haciendo percusión de las mismas, por debajo de la pierna izquierda extendida con saltos.



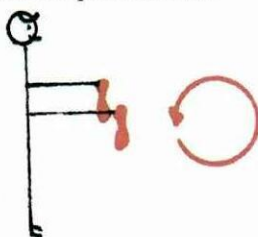
3._ Con las clavav realizamos polichilenos, en cuatro tiempos arriba, con percusión.



4._ Realizamos con las clavav percusión, de manos y pies al frente en cuatro tiempos.



5._ Cogidos las clavav de la parte superior y los brazos extendidos en posición frontal hacemos circunducciones en pronación.



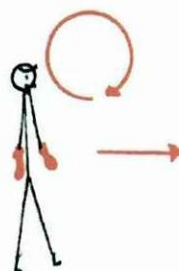
6. En posición de las clavav con el brazo derecho al frente y el izquierdo semiflexionado a la altura del hombro, realizamos movientos antero-posteriores.



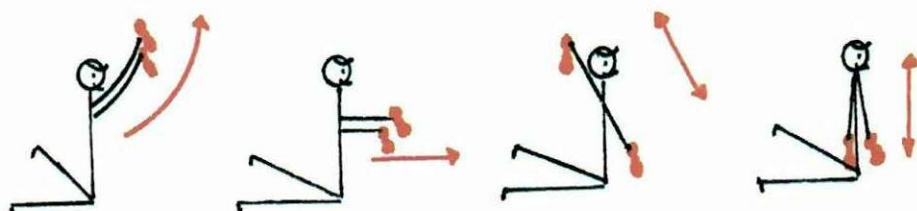
7. Con las clavav en las manos y los brazos extendidos horizontalmente, realizamos ejercicios de arriba-abajo, en cuatro tiempos.



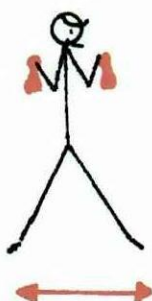
8. Realizamos circunducciones anteriores con las clavav, iniciando con la mano izquierda.



9. Arrodillados y teniendo las clavav en las manos con los brazos extendidos, realizamos ejercicios arriba, al frente, horizontal y abajo, en cuatro tiempos.



10. Teniendo las clavav en las manos y los brazos semiflexionados, realizamos saltos abriendo y cerrando las piernas en puntas de pies.



3.50.6. Cinta.

Este implemento tiene las siguientes características: el bastón tiene de diámetro 1 cm, y su longitud entre 50 y 60 cm., hecho normalmente de madera, plástico o de fibra de vidrio. La cinta no debe pesar más de 35 gramos, su ancho es entre 4 y 6 cm. y largo no más de 6m, intermedio al bastón y la cinta existe un destorcedor pequeño, su color de libre elección y su material puede ser de satin y no almidonado. Los ejercicios con cinta son de una gran espectacularidad. Durante su desarrollo la cinta debe estar siempre en movimiento y la gimnasta debe evitar que roce su cuerpo o produzca ruidos. Los dibujos que traza en el espacio deben de ser claros y respetar los diferentes planos y direcciones, dibujando imágenes y figuras de distinto tamaño y cambios de ritmo impresionantes.

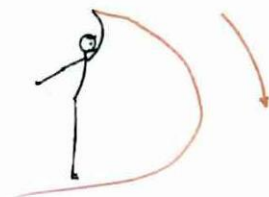


3.50.6.1. Composición gimnástica con la Cinta.

1._ Balanceos en plano horizontal.



2._ Balanceos en plano vertical.



3._ Balanceos en plano lateral.

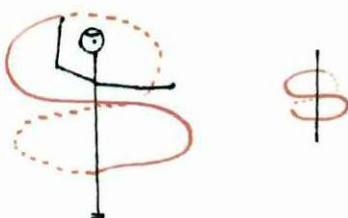


4._ Círculos:

Medianos.

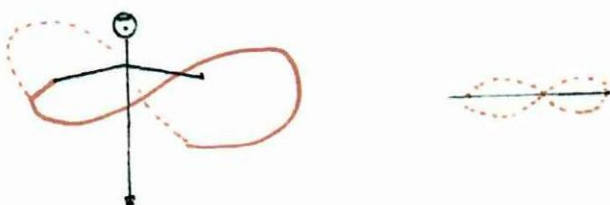


5._ Las variedades de círculos son las figuras en ocho, en verticales

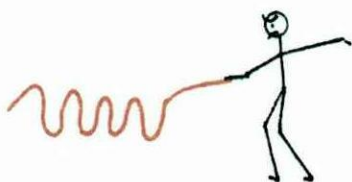


6._ Las variedades de círculos con figuras en ocho, en horizontales en grandes.

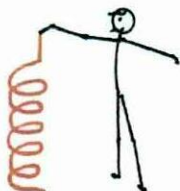
Grandes



7._ Realizamos serpentinatas en plano sagital.



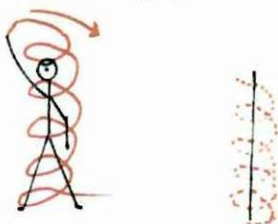
8._ Hacemos espirales pequeños.



9._ Realizamos ocho con el muslo izquierdo levantado.



10._ Ejecutamos envolturas en el cuerpo. (elevamos el brazo con la cinta y nos envolvemos en el cuerpo).



3.51. Composición gimnástica.

En la gimnasia rítmica la composición se basa principalmente en un proceso siendo el siguiente:

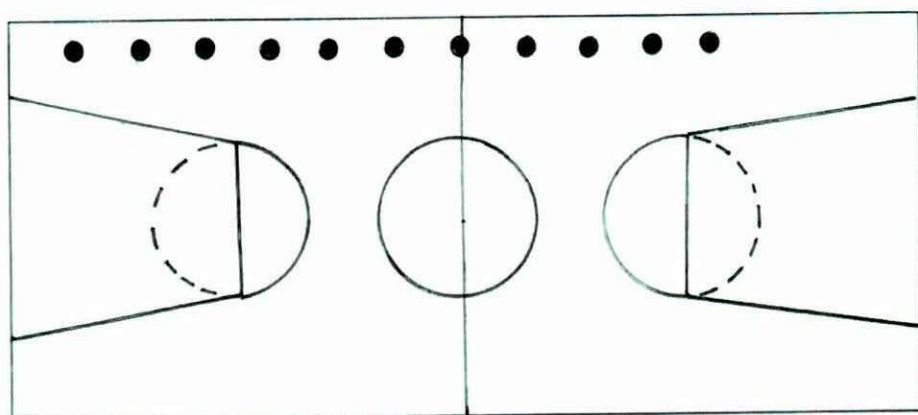
a._ La cantidad de estudiantes es lo primero que debemos saber, de aquí encontraremos estrategias para su excelente ocupación dentro de la distribución en los espacios disponibles.

b._ A continuación debemos contar con un área que sea plano y sin obstáculos, en lo posible libre del medio ambiente.

c._Siendo algo muy fundamental los implementos, como es la cuerda, la pelota, las cintas, las ulas, las clavas, el bastón, las borlas, los mismos que mejorara la psicomotricidad de los estudiantes.

d._Como parte fundamental es la música, con la cual seleccionaremos la forma de ingresar al área con ritmos, movimientos y pases existentes o creados.

Siendo lo mas aconsejable el unir varias técnicas conocidas para realizar diversas composiciones, y la creatividad de los movimientos.



3.52. Entradas Gimnásticas.

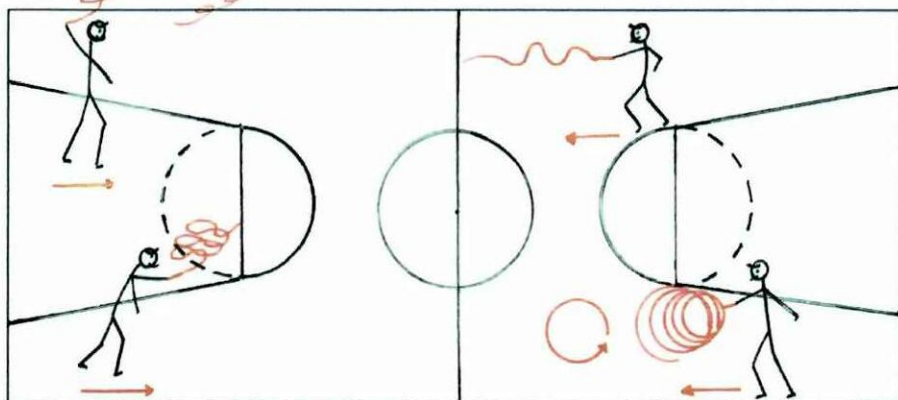
En una entrada gimnástica se espera que la gimnasta exhiba gracia, buen equilibrio, ligereza y flexibilidad, participación de todo el cuerpo en el movimiento y fluidez una composición debe contener diversos pasos, giros equilibrios, hondas, saltos y “jetes”. Es muy importante mantener un justo equilibrio entre estos movimientos rítmicos.

Ejemplo; cuando compongamos un ejercicio con cinta se imaginaran un dibujo interesante para utilizarse en niveles diferentes y movimientos variados. La cinta debe describir líneas en el aire, con formas y volúmenes variados. Los motivos pueden ser rectilíneos, curvos, ondulados o circulares. Para dar mayor interés al ejercicio, debe hacer motivos cada vez más grandes o cada vez más pequeños.

Trazar un plano de los motivos de la cinta en el suelo. De este modo se evita una composición monótona.

Realizar encadenamientos cortos antes de crear una composición de competición, a continuación se expone un ejemplo de encadenamiento.

- 1.- Describir dos grandes círculos en el plano sagital, efectuando una plancha hacia atrás con elevación de piernas.
- 2.- Dar un giro a la arabesco completo (360°) a la derecha, con ondulaciones verticales de izquierda a derecha por delante.
- 3.- Efectuar ochos en el plano sagital avanzando con pasos de danza.
- 4.- Lanzar la cinta por encima de la cabeza después del balanceo atrás por el lado derecho. Recogerla con la mano izquierda.
- 5.- Dar un paso lateral a la izquierda con una gran circunducción adelante y una pequeña detrás de la cabeza.
- 6.- Retroceder corriendo y hacer una espiral en el aire adelante.
- 7.- Lanzar la cinta por encima de la cabeza en el plano frontal y recogerla con la mano derecha.
- 8.- Avanzar corriendo y balancear la cinta de derecha a izquierda, y de izquierda a derecha sobre el suelo, y dar un “jete” por encima.
- 9.- Hacer una espiral por encima de la cabeza de izquierda a derecha.
- 10.- Dar un giro arrodillada al mismo tiempo que ejecutas serpentinas verticales alrededor a nivel de la cintura.
- 11.- Dar dos pasos de carrera hacia delante, efectuando una circunducción interior por encima de la cabeza, después bajar el brazo y hacer una circunducción en un plano paralelo ligeramente por encima del suelo con un salto de gato por encima de la cinta al pasar. Repetir.
- 12.- Hacer una espiral por encima de la cabeza con círculos cada vez menores, ejecutando una serie de pasos y saltos “a la pata coja”, termina el encadenamiento en la posición arrodillada.



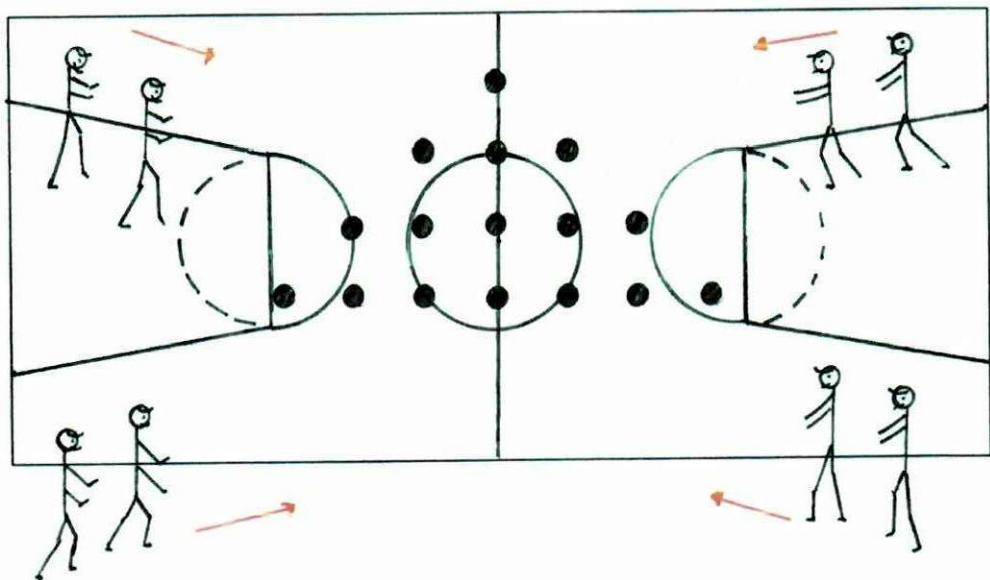
3.53. Preparación coreográfica.

El concepto de coreografía incluye todo lo referente al arte de la danza: clásica, popular, histórico-costumbrista y moderna, el fundamento de la preparación coreográfica fué y sigue siendo la danza clásica, en la cual podemos distinguir dos grupos convencionales de movimientos: los preparatorios (estáticos, dinámicos, etc.), ejecutado en forma de ejercicios junto al apoyo y en el centro de la sala; y los básicos, que comprenden equilibrios, giros y saltos, en la gimnasia rítmica, este último grupo se considera parte independiente de la preparación técnica (ejercicios de manos libres o corporales).

3.54. Entradas gimnastas coreográficas.

Se determina el lugar donde se va a realizar la evolución, identificando la forma del espacio y de acuerdo con esto, disponer de la cantidad del material a utilizarse, en este caso, para realizar la evolución con bastones, cintas, ulas, clavos, pelotas, y cuerdas, se prepara un croquis de las evoluciones para luego plasmarlas en el lugar señalado.

Colocamos a los estudiantes con su respectivo material, en cada una de las esquinas en un número igual por cada sitio, a la señal del docente los estudiantes marcan el paso y salen al frente realizando cruces entre otras, en el centro del lugar.



3.55. Prevención y corrección de los errores.

Los errores cometidos durante la ejecución de los ejercicios de gimnasia rítmica pueden ser de distinta

Errores técnicos en esta categoría se incluyen todas las infracciones cometidas en la ejecución de elementos aislados que alteran de modo más o menos evidente la estructura cardinal del movimiento.

Modelos típicos de errores de esta índole son los relacionados con la alteración del equilibrio, la llegada rígida al suelo, el mal manejo de aparato (en particular, su pérdida) y la asimetría de los movimientos.

Estas faltas pueden tener distintos orígenes, analicemos algunos:

- Error técnico propiamente dicho. Infracciones de este tipo se cometen debido a la imperfección del hábito motor. El motivo puede ser, en primer lugar, la enseñanza inconclusa, métodos incorrectos de enseñanza, comprensión errónea de los principios de la técnica del movimiento concreto. Errores de este género se deben también a fallos de coordinación de la gimnasta.

- Errores que surgen como consecuencia del insuficiente grado de preparación motora de la gimnasta. Ejemplos típicos de errores similares: pequeña amplitud de movimientos debido a la flexibilidad poco desarrollada en las articulaciones (por ejemplo, saltos amplios con las piernas no abiertas suficientemente), poca altura de los saltos a causa del escaso desarrollo de la capacidad de salto. Esta categoría incluye resistencia. Por lo general, errores similares se cometen al final del ejercicio, cuando aumenta el cansancio.

- Los errores cometidos a causa de la insuficiente preparación rítmico musical, como también los mencionados arriba, alteran la estructura rítmica del ejercicio. Por ejemplo, la gimnasta se siente incapaz de ejecutar con la velocidad necesaria una serie de movimientos, lo queda lugar a intermitencias.

Los errores estéticos se caracterizan por la disparidad de las acciones de la gimnasta con el modelo artístico, sobre cuya base se construyó el ejercicio en general. Pueden referirse a elementos de mímica o pantomima, representación rítmica del movimiento, estilo, etc. Todos estos errores también pueden tener, hasta cierto punto, distinta naturaleza. Los motivos más característicos, que inducen a errores de orden estético, son los siguientes:

- Insuficiente arte de la gimnasta. Inhabilidad para expresar mediante recursos externos (movimientos) emociones y transmitir con la mímica y pantomima la estilista general de la evolución de los sentimientos que correspondan a la imagen, por ejemplo, la alegría, la desesperación, etc.

El arte de la gimnasta no sólo depende de su talento y grado de preparación, sino también de sus particularidades psíquicas individuales. Por ejemplo, la extremada reserva impide a la gimnasta abrirse totalmente.

- Incomprensión de la imagen y del objetivo artístico. Incluso la gimnasta con nivel artístico suficientemente desarrollado y con buena preparación física puede

cometer errores estéticos si no ve bastante claro lo objetivos artísticos de la composición.

- Los movimientos de la gimnasta divergen del acompañamiento musical. Ello ocurre cuando la preparación musical de la deportista es insuficiente. La gimnasta que percibe mal la música y tiene poco desarrollado el sentido del ritmo, comete errores que obstaculizan la transmisión del carácter emocional de la música mediante movimientos.

- Pobreza técnica y deficiente grado de preparación física. Los movimientos maasimilados, la escasa flexibilidad y resistencia de la gimnasta no provocan obligatoriamente errores graves. Pueden tener forma de movimientos poco estéticos, que se caracterizan, digamos, por su dureza exagerada, pequeña amplitud del movimiento, punta del pie mal estirada. Como podemos ver, los factores que dan lugar a errores en gimnasia rítmica son muy variados. Los errores que comete la gimnasta al ejecutar un equilibrio pueden ser provocados por una incorrecta asimilación del movimiento, o por poca resistencia, o por insuficiente flexibilidad.

Es evidente, en cada caso particular se requiere determinar, ante todo, el motivo inicial y, luego, conforme a eso, buscar métodos de corrección del error dado. En consecuencia, la corrección de errores externamente parecidos, provocados por diferentes motivos, se efectúa con distintos procedimientos metodológicos.

Igual enfoque especial requieren los errores de orden estético. Por ejemplo, cuando la gimnasta no es bastante artística es necesario establecer la razón; determinar si es un problema genético o deficiencia en la preparación. Son útiles el entrenamiento, el estudio y las clases con acompañamiento musical que ayudan a comprender el contenido figurado del movimiento. En el entrenamiento de gimnastas jóvenes esa tarea se resuelve bastante con juegos musicales y danzas. Además, siempre es importante revelar la individualidad de la gimnasta concediéndole la posibilidad de improvisar y manifestar creatividad.

Los errores en ejercicios de conjunto, en principio, son de igual naturaleza que los ejercicios individuales. Sin embargo, externamente se manifiestan de modo distinto, en particular, como faltas de sincronismo y coordinación en el espacio. Esos errores tienen, ante todo, carácter técnico. Por cuanto la ejecución del ejercicio de conjunto depende del grado de preparación de las seis deportistas, los errores pueden ser consecuencia no sólo de la insuficiente preparación de unas, sino también del «excesivamente» alto nivel de preparación de las otras gimnastas. Esto atañe tanto a los errores de orden técnico como estético. Por ejemplo, los saltos demasiado altos en ejercicios de conjunto, accesibles para una gimnasta pero no para las demás, infringen el trabajo sincrónico. Lo mismo puede decirse de los errores de orden estético. La gimnasta que domina un estilo muy particular y ejecuta maravillosamente ejercicios individuales puede alterar el cuadro general de toda la composición. En este sentido, la gimnasta debe subordinar su individualidad a los requerimientos del equipo y al estilo del ejercicio en general.

Al corregir adecuadamente se evitara el mal gesto deportivo en temprana edad, evitando malas ejecuciones tanto estáticas como dinámicas a futuro.

3.56. Problemas de la enseñanza bilateral.

La asimetría funcional y motora es resultado del entrenamiento, de su orientación especial. Pero la utilización desigual de las extremidades puede aumentar de modo sustancial la asimetría motora y causar desproporción en el desarrollo físico de las deportistas. En algunos casos puede provocar: alargar en 2 ó 3 cm. la pierna, que sobrelleva más esfuerzo (orientación unilateral del entrenamiento), torcer la pelvis y provocar escoliosis lumbar. Los últimos tiempos, en las principales deportistas de gimnasia rítmica que se entrenan con grandes sobrecargas se observa un cambio evidente en la postura hasta alteraciones patológicas que necesitan serio tratamiento.

Sin duda, cierta especialización de cada una de las extremidades o preferencia de dirección del movimiento es inevitable y, en cierto grado, necesaria. No obstante, la función de un solo brazo y una sola dirección no satisface de forma completa las demandas de la gimnasia rítmica moderna (en particular, las exigencias de los reglamentos de competición en cuanto al trabajo uniforme con aparatos utilizando el brazo derecho y el izquierdo), impide lograr resultados altos y, a veces, incluso se torna nocivo para la salud.

Los motivos de la manifiesta asimetría funcional motora en esta modalidad deportiva son: trabajo unilateral en los ejercicios con aparatos (los lanzamientos y las pequeñas manipulaciones se efectúan fundamentalmente, con el brazo derecho); grandes cargas de entrenamiento a edad temprana (especialización temprana) con orientación unilateral de los movimientos; especialización selectiva de las extremidades del mismo lado para el desarrollo preferencial de hábitos motores: pierna de impulso, de balanceo, lado cómodo para girar y otros; preparación intensa de las gimnastas para ejercicios del programa clasificatorio, sin observancia del principio de preparación técnica multilateral; poca preparación física, no observancia del principio de simetría en las clases de educación físicas selección de gimnastas de tipo asténico.

Una de las características sustanciales de la asimetría motora es el tipo de preferencias motoras laterales, que se manifiesta en el desarrollo preferencial de una mitad del cuerpo.

La mayoría (el 93%) de las gimnastas calificadas poseen predilecciones motoras de derecha; diestra o zurda tiene importante significado para la enseñanza de los movimientos.

Las bases de la regulación bilateral se forman en la edad preescolar (4-7 años), el perfeccionamiento del proceso transcurre en el período de 7-8 a 11-12 años. Con la particularidad de que la información se asimila a través del lado motor dominante.

Estas disposiciones teóricas son la base de la metodología simétrica de enseñanza bilateral de ejercicios en gimnasia rítmica.

En la etapa inicial se recomienda el dominio simétrico de los movimientos. La metodología de enseñanza ha demostrado que la división equitativa de la cantidad de repeticiones entre el brazo derecho el izquierdo en los ejercicios con aparatos no influye en la calidad de la ejecución con el brazo dominante. Tal aprendizaje eleva la precisión de las acciones con ambos brazos, pero, al mismo tiempo, conserva la diferencia entre el derecho y el izquierdo. Por eso se recomienda introducir en algunas clases una proporción mayor de movimientos con el brazo (pierna) no dominante.

La variación de una gran reserva motora de movimientos simétricos permitirá aprender después, en la etapa de alto nivel de maestría deportiva, diferentes elementos y combinaciones complejos, en particular, en ejercicios con mazas y muchas manipulaciones se realizan con ambos brazos.

Hay que tener en consideración que en los ejercicios con cinta, pelota y aro, el coeficiente de asimetría es dos veces más que en ejercicios con cuerda y mazas. De ahí que el perfeccionamiento de los elementos con cinta, pelota y aro con ambos brazos deba realizarse en las clases de entrenamiento con más frecuencia que con mazas y cuerda.

Pero no es aconsejable que las gimnastas de alta categoría practiquen los mismos elementos del programa de competición en ambos lados, en especial, los difíciles. Por lo visto, el sistema biológico no puede permitirse el lujo de repetir con la misma perfección las acciones de coordinación compleja. El mayor efecto no se logra con la repetición a ambos lados, sino con la exactitud de la acción principal. La ejecución de elementos fundamentales con el otro lado en los ejercicios con aparatos, así como de manos libres (saltos, giros, equilibrios en las clases de coreografía) se emplea con el siguiente fin: desarrollo armonioso y correcto de la gimnasta, prevención de alteraciones de la postura; elevación de la aptitud para el

trabajo gracias al efecto del descanso activo, del cambio de lado; corrección de los errores que se cometen con el brazo (pierna) principal, en dirección cómoda; elevación de la coordinación y exactitud de los movimientos con el otro brazo; perfeccionamiento de la ejecución de elementos de los grupos primero y superior de dificultades con el brazo izquierdo en ejercicios con cinta, pelota y aro.

En la gimnasia rítmica, a fin de prevenir la asimetría morfológica, adquiere especial importancia la preparación física correctora especial.

3.57. Significado y especificación.

En la gimnasia rítmica, el objetivo fundamental de la preparación coreográfica es la preparación técnica.

En las clases de coreografía la gimnasta estudia la diversidad de combinaciones de movimientos de piernas, brazos, tronco y cabeza. Justamente, se establecen los imprescindibles hábitos de coordinación.

Una de las funciones más importantes de las clases de coreografía es la educación del artismo. En la gimnasia rítmica, el arte de la deportista consiste en la aptitud para crear una imagen individual en la composición. Por su parte, la formación de la imagen requiere un alto nivel de expresividad relacionada estrechamente con la belleza de los movimientos, con la gracia, el baile, la mímica y la pantomima.

Por último, la gran diversidad de medios y métodos de enseñanza de coreográfica, permite llevar a cabo de modo simultáneo, la preparación física, desarrollando la flexibilidad y la fuerza, perfeccionando la coordinación de los movimientos.

La preparación coreográfica forma parte del proceso de enseñanza y entrenamiento y debe entrelazarse con otros tipos de preparación, en primer lugar, con aparatos.

Los ejercicios con aparatos dictan la necesidad de introducir tareas especiales. La peculiaridad de la técnica de dominio de la pelota, por ejemplo, radica en la suavidad y ligereza de los movimientos indispensables para recogerla, así como para otras manipulaciones. De ahí que en las clases de coreografía se incluyan elementos de plasticidad libre: ondas, balanceos, semiondas con los brazos, ondas íntegras, etc.

Se presta atención al desarrollo de la flexibilidad en los ejercicios clásicos, no sólo de la columna vertebral y la articulación coxofemoral, sino también de pequeñas articulaciones, en primer lugar, la radio carpiana y del metatarso, indispensable para dominar con éxito la técnica del manejo de los aparatos.

La preparación de gimnastas en ejercicios de conjunto se refleja, asimismo, en el sistema de preparación coreográfica. En las clases de coreografía es necesario educar la habilidad de sincronizar los movimientos propios con los de la compañera en pareja, al ejecutar los movimientos entre tres, cuatro y con todo el grupo en las distintas formaciones (en columna, en fila, en «bandada», etc.); al efectuar combinaciones en dirección recta, en diagonal y en arco. Las combinaciones para enseñar la coordinación de movimientos se componen de movimientos ya aprendidos; la sucesión de los elementos y la técnica son asimiladas durante el trabajo individual en las clases anteriores o antes de las de sincronismo.

3.58. Preparación corporal.

Este tipo de preparación, a su vez, se subdivide en los siguientes: de saltos, de equilibrios y de giros.

En el proceso de preparación de los saltos se emplean diversos ejercicios que permiten adquirir hábitos de impulso en diferente posiciones (con las dos piernas, sin carrera, con carrera, etc.) y de ejecución de acciones en posición sin apoyo durante el salto.

El objetivo principal de la preparación de equilibrios es su perfeccionamiento y su realización en diferentes situaciones motoras. No menos importancia tiene la preparación de giros, que es afín a la de equilibrios, pero incluye el aprendizaje de giros en torno al eje vertical (giros ejecutados de pie), como también movimientos giratorios del cuerpo tocando consecutivamente el apoyo (distintos tipos de movimientos acrobáticos y semiacrobáticos).

3.59. La preparación con implementos.

Se compone de diversos ejercicios destinados a perfeccionar el manejo de los implementos sin ejecutar los movimientos corporales y también de manipulaciones básicas combinadas con los elementos de manos libres, bien asimilados: saltos, giros, elementos semiacrobáticos, etc.

La preparación con implementos se divide en los siguientes tipos: ejecución de rotaciones, lanzamientos, balanceos y rodamientos.

PLAN OPERATIVO

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	RECURSOS	BENEFICIARIO	TIEMPO
Capacitar a los profesores de Cultura Física del contenido de la guía didáctica.	-A través de talleres, exposiciones, mesas redondas.	Grupo de investigadores.	Información en CD, proyector de datos, ejemplares de la Guía didáctica de gimnasia rítmica con implementos sencillos, hojas, esferos, implementos sencillos.	Los docentes de la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga.	Dos días.
Aplicar adecuadamente la guía en el desarrollo de las clases.	- Enseñar a los niños a través de actividades individuales y grupales.	Grupo de Investigadores.	Cuerdas, cintas, clavos, bastones, ulas, pelotas.	Los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica de la escuela "Simón Bolívar " del cantón Latacunga	Cuatro semanas.
Evaluar el desenvolvimiento de las actividades gimnásticas.	-Ejecuciones de movimientos coordinativas con ritmos.	Grupo de Investigadores.	Información en CD, música, tabla de valoración.	Los niños del quinto y sexto Año de Educación Básica de la escuela "Simón Bolívar " del cantón Latacunga	Una semana.
Socializar con otras instituciones educativas.	- Reunir a las autoridades profesores, estudiantes y padres de familia, de otras instituciones educativas.	Grupo de Investigadores.	Proyector de datos, computador, CDS, diapositivas, guías de gimnasia rítmica, música, tabla de valoración, pelotas, cintas, clavos, ulas, bastones, cuerdas..	Los niños, profesores, padres de familia, autoridades de las escuelas del cantón Latacunga.	Un día.

3.61. Conclusiones.

Las conclusiones y recomendaciones que se presentan a continuación, son derivadas del análisis e interpretación de resultados, objetivos e interrogantes que guiaron esta investigación. Estas no pretenden ser definitivas ni concluyentes; pero servirán desde luego como base e insumo para realizar otras investigaciones en este campo. Además, dirigidas a promover una toma de decisiones oportunas y efectivas para mejorar la psicomotricidad de los niños de quinto y sexto año de Educación Básica de la Escuela “Simón Bolívar” del cantón Latacunga, en el año lectivo 2007-2008.

Luego de observar y dialogar con los niños, y padres de familia del Plantel, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- Los niños de la escuela son descoordinados, al realizar los ejercicios de gimnasia.
- Existe desconocimiento de los niños, de lo que es la gimnasia rítmica.
- Los Docentes no cuentan con una guía de gimnasia rítmica.
- Los docentes no manejan procesos, ni estrategias metodológicas.
- Los padres de familia desconocen de la gimnasia rítmica y sus beneficios.
- Los padres de familia no motivan a sus hijos, para que practiquen el deporte.

3.62. Recomendaciones.

- Utilizar permanentemente la guía.
- Planificar constantemente las clases, con el material adecuado.
- Motivar a los niños por la práctica del deporte.
- Los maestros deben actualizarse permanentemente en el campo de la Cultura Física especialmente en la gimnasia rítmica.
- Difundir los beneficios de la gimnasia rítmica, en el proceso de la enseñanza-aprendizaje.

3.63. Bibliografía.

3.63.1. Citada.

- ALVAREZ Guerra Daisy y Payeras Martí Roberto, en su obra la Gimnasia Básica (Pág. 9:17).
- BENNASSAR Torrandell Martha, (Pág. 16,289), en su obra Manual de Educación Física y Deportes (2004).
- CAPOTE Aide, Brikina A.T. Carequist, M y T Amillong Heinss, M. Listello, a y López Rodríguez Alejandro, (Pág 33), en su obra la Gimnasia Básica.
- ESPIES Adolfo, en su obra Gimnasia Básica (Pág. 24) (1810-1859).
- HEINSS M. en su obra Gimnasia Básica, 1978, Pág. 38-40. segunda edición, 1996.
- HERNANDEZ Ramirez María, (Pág. 259).
- LISITSKAYA Tatiana, en su obra Gimnasia Rítmica del Deporte y Entrenamiento, (1982) (Pág. 11:13)
- LÓPEZ Rodríguez Alejandro, Quito 1981 (Pág.32:53), en su obra Gimnasia Básica.
- MERCURIALIS en su obra de Arte Gimnasia (Pág. 429:431).
- NARVAEZ Jorge, en su obra Guía Didáctica (1994) (PÁG. 18).
- PAYERAS Martí Roberto y Alvarez Daisy, en su obra la Gimnasia Básica(Pág:18:30).
- RUÍZ Aguilera Ariel, (1981) (Pág. 3:8), en su obra de gimnasia. Cultura Física 2 de Cultura Física.
- SÁNCHEZ Williams, en su obra Planificación Curricular 2 de Cultura Física, 2004 Editorial Servicios Publicitarios, Quito – Ecuador. (Pág. 11,13, 152 :157)

3.63.2. Consultada.

- ATANASOVA Es. Gimnasia rítmica, Sofía, Editorial meditsima y fitzkultura, 1965.
- BENNASSAR Torrandell Martha, Pág. 289.

- CANALDA Anna, en su obra Manual de Educación Física, 2004, Pág. 171.
- Diccionario histórico y bibliográfico, editorial.
- Enciclopedia Salvat de los Deportes, (1976, Pág.)1215.
- FRANCISCO, Leivaze. Investigación Científica. Editorial Quito Ecuador, segunda Edición, 1996, (Pág. 43).
- Gran Enciclopedia de los Deportes.- Tomo II.- Ediciones Cultural S.A.- Madrid España.
- HEINSS M. en su obra Gimnasia Básica, 1978, Pág. 38-40. segunda edición, 1996.
- CHAVESTA Fernández Juan, Estadística Aplicada Técnicas para Investigación, segunda edición, 1993(Pág. 10, 93)
- La formación de los Profesores de Cultura Física.
- La Gran Enciclopedia de los Deportes, en su edición 2002, Pág. 676-677.
- Manual de Primeros Auxilios del Ejército Ecuatoriano.
- MOSQUERA. Segundo. L, Atletismo Metodología de la Enseñanza. Edición I Convenio Ecuatoriano –Aleman. Quito, 1994 (Pág. 20-22).
- Programa de estudio y guía didáctica, área: Cultura Física, primera edición 5.000 ejemplares, levantamiento de texto, María Esther Sánchez y Fernando Lopéz Rivas, MS.C Marcelo Tobar, (Pág 192-200), Quito Ecuador 2003, Editorial SNALME.
- SÁNCHEZ María Esther y Lopéz Rivas Fernanda, MSc. Marcelo Tovar, 2003, Quito-Ecuador, (Pág 192-200),en su obra Programa de estudio y Guía Didáctica, área Cultura Física, primera edición 5.000 ejemplares.
- SILVA Camargo Germán, en su Diccionario básico del Deporte y la Educación Física, Pág. 128.
- Técnica de investigación social.
- WILLIBALD Weichert, En su obra convenio ecuatoriano alemán.

3.63.3. Básica.

- Biblioteca de la Casa de la Cultura (Latacunga).
- Biblioteca de La Universidad Central del Ecuador (Facultad de Cultura Física y

filosofía).

- Biblioteca de la Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Biblioteca de La Universidad Técnica de Ambato (Facultad de Cultura Física y de las otras facultades).
- Biblioteca del Colegio Montufar de Quito.
- Biblioteca Personal del Entrenador de la F.E.G.(Lic. Homero Iván Salazar)
- Biblioteca de la ESPE,L.
- Biblioteca del Instituto Superior Vicente León.
- En SENADER, en archivos.
- Biblioteca de la Federación Deportiva de Cotopaxi.
- Biblioteca Municipal de Latacunga.

3.63.4. Internet.

- Fuente “la Gimnasia en la URSS”, Ed, Sobetsky Sport, 1987.
- Federación Madrileña de Gimnasia, <http://www.fmGimnasia.com/>
- BERRUAZO (1995) [www.federaciónvascadegimnasia.com.](http://www.federaciónvascadegimnasia.com/)
- <http://www.federaciónvascadegimnasia.com/>
- <http://www.terra.es/personal/psicomot/>
- www.efdeportes.com
- www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm

ANEXOS

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA NIÑOS

INTRODUCCIÓN:

Los Egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica de la gimnasia rítmica en la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo de la gimnasia.

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está usted de acuerdo que se diseñe una guía didáctica, para mejorar la coordinación psicomotriz, en la Institución que usted se educa?

SI ()

NO ()

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

SI ()

NO ()

3.- ¿Conoce usted, sobre la existencia de la gimnasia rítmica?

SI ()

NO ()

4.- ¿Usted ha realizado, alguna vez gimnasia rítmica en la Escuela?

SI ()

NO ()

5.- ¿Cree que la práctica deportiva ayuda a su crecimiento personal?

SI ()

NO ()

6.- ¿Qué es lo más importante para usted:

- El deporte y el estudio ()

- Juegos electrónicos ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

INTRODUCCIÓN:

Los Egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica de la gimnasia rítmica en la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo de la gimnasia

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está usted de acuerdo, que se diseñe una guía didáctica para mejorar la coordinación motriz de sus hijos?

SI ()

NO ()

2.- ¿Le gustaría que sus hijos practiquen la gimnasia

SI ()

NO ()

3.- ¿Si sus hijos quieren integrarse a la práctica de la gimnasia, le apoyaría?

SI ()

NO ()

4.- ¿Algún miembro de su familia práctica la gimnasia?

Si ()

No ()

5.- ¿Conoce usted que beneficios le brinda al practicar la gimnasia?

SI ()

NO ()

6.- ¿Cree que el estudio y la práctica deportiva puede ir de la mano?

SI ()

NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA LOS DOCENTES

INTRODUCCIÓN:

Los Egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica de la gimnasia en la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo de la gimnasia.

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está de acuerdo que se diseñe una guía didáctica, para mejorar la coordinación motriz de los niños, en la Institución que usted trabaja?

SI ()

NO ()

2.- ¿Al darse esta guía didáctica en la escuela, apoyaría usted para que su aplicación se haga realidad?

SI ()

NO ()

3.- ¿La práctica de la gimnasia, en la vida del hombre, es necesario para mejorar la salud física y mental?

SI ()

NO ()

4.- ¿Alguna vez en el deporte de la gimnasia, los niños han tenido una orientación y práctica adecuada, de acuerdo a sus edades y capacidades?

SI ()

NO ()

5.- ¿Con la ejecución de esta guía didáctica, en la Institución se mejorará la coordinación motriz en los niños?

SI ()

NO ()

6.- ¿Cree usted, que tiene importancia la practica de la gimnasia en la escuela?

SI ()

NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

ESPECIALIDAD DE CULTURA FÍSICA

FICHA DE OBSERVACIÓN.

1. Datos Informativos.

Escuela: "Simón Bolívar" Especialidad: Cultura Física.

Sector: La Matriz Grados: 5to y 6to Año de Educación Básica

Postulantes. Jorge García , Nancy Mena y Guadalupe Tamayo.

Fecha: Mayo 23, 2007.

Tema: Diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Rítmica con implementos sencillos, para mejorar la psicomotricidad en los niños del quinto y sexto año de Educación Básica de la escuela "Simón Bolívar" del cantón Latacunga, en el año lectivo 2007-2008.

2. Instrucciones.

Observar detenidamente y marque con una x, donde usted crea conveniente:

1. APRECIACIÓN DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

a._ La realización de los movimientos gimnásticos son.....

 coordinados () descoordinados ()

INDICADORES	F
Coordinados	
Descoordinados	

b._ Los Niños comprenden a cabalidad la explicación del Profesor.....

si () no ()

INDICADORES	F
Comprenden si ()	
No comprenden no ()	

c._ Existe el interés respectivo de los estudiantes, por aprender la gimnasia.....

Mucho () Poco () Nada ()

INDICADORES	F
Mucho	
Poco	
Nada	

d._ Los niños en donde realiza mejor sus movimientos y se sienten bien.....

Individual () Colectivos () Mixtos ()

INDICADORES	F
Individual	
Colectivos	
Mixtos	

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

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

INDICADORES	F
Mucho	
Poco	
Nada	

f. La creatividad en los niños es.....

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

INDICADORES	F
Mucho	
Poco	
Nada	

Sr. Jorge A García.

Sra. Nancy Mena.

Sra. Guadalupe Tamayo

POSTULANTE.

POSTULANTE.

POSTULANTE.