

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA.

**CREACIÓN DEL ÁREA DE ACTIVIDADES
GIMNÁSTICAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
COTOPAXI PARA ORIENTAR DE MANERA
EFICIENTE A LOS ESTUDIANTES EN EL AÑO 2006.**

Tesis presentada como requisito previo a la obtención de
grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación
Especialidad Cultura Física.

AUTORES

**CHICAIZA CHUQUITARCO WILLIAM GERARDO
MONTES TACO ALEX PAUL**

DIRECTOR DE TESIS.

DR. LUÍS LÓPEZ Msc.

LATACUNGA – ECUADOR

2007



AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“CREACIÓN DEL ÁREA DE ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI PARA ORIENTAR DE MANERA EFICIENTE A LOS ESTUDIANTES EN EL AÑO 2006.”, desarrollada por Chicaiza Chuquitarco William Gerardo y Montes Taco Alex Paul, egresados de de la especialización de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación

Latacunga, Enero del 2007

El Director,

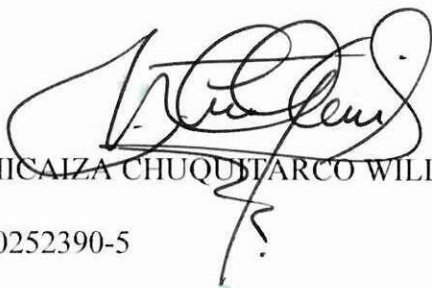
A handwritten signature in black ink, enclosed within a large, thin oval. The signature is cursive and appears to read 'Luis López'.

Dr. Luis López Msc.

AUTORÍA

Los criterios omitidos en el presente trabajo de investigación “**CREACIÓN DEL ÁREA DE ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI PARA ORIENTAR DE MANERA EFICIENTE A LOS ESTUDIANTES EN EL AÑO 2006**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de los autores.

LOS AUTORES



CHICAIZA CHUQUITARCO WILLIAM

050252390-5



MONTES TACO ALEX PAUL

0502523913

DEDICATORIA

A Dios por otorgarme la vida y por todo lo bello y lo bueno que me a dado junto a mi familia.

Especialmente, con mucho amor y cariño incomparable a mis Padres, Ramiro Montes y Ernestina Taco, por su fe depositada en mi ser y el anhelo constante que triunfe en la vida, de quienes he aprendido a luchar hasta las condiciones mas dificiles, los mismos que fueron mis testigos fieles de mi jornada diaria comprendiéndome y apoyándome en todo momento para vencer los obstáculos en mi vida universitaria y en la realización de este trabajo.

A mis Hermanos; Wellington y Jessy quienes siempre han estado siempre conmigo apoyándome para lograr mis metas.

Y con amor infinito a mi esposa Sandra que siempre ha estado conmigo en los mejores y peores momentos de mi vida que con sus palabras tiernas y su amor incondicional me ha dado fuerzas para salir adelante y que será fuente de mi inspiración para lograr mis metas.

ALEX MONTES

DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico la presente Tesis a mi familia; en especial a mi Madre y a mi Padre quienes supieron apoyarme en todo momento en todas las maneras posibles y a Dios, quienes hicieron permisible que culminara mi carrera universitaria y en la realización de este trabajo.

De igual manera a todos aquellas personas, amigos, profesores y de mas, quienes de una u otra manera nos apoyaron para la culminación de la presente, en la misma que va reflejada todos nuestros conocimientos y esfuerzo para un buen desenvolvimiento en nuestra vida profesional.

WILLIAM CHICAIZA



AGRADECIMIENTO

El grupo de investigadores expresamos el más profundo agradecimiento a las Autoridades de la Universidad Técnica de Cotopaxi y Docentes de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre., quienes nos abrieron las puertas y nos brindaron la oportunidad de continuar nuestros estudios superiores y ampliar nuestra formación profesional con valiosos conocimientos científicos, académicos y humanos en beneficio de la comunidad educativa.

De manera particular agradecemos al Dr. Luís López Msc. director de este trabajo de Tesis quien guió y orientó la realización del mismo. Y a todas aquellas personas que de una u otra manera nos brindaron su valiosa ayuda.

Los Autores

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS

Portada	
Agradecimiento.....	i
Dedicatoria.....	ii
Índice.....	iii
Resumen.....	iv
Summary.....	v
Introducción.....	1
Objetivos.....	4
CAPÍTULO I	
1.1. Actividades Gimnásticas.....	5
1.1.1 Capacidades motrices dentro de las actividades gimnásticas.....	7
1.1.2 Clasificación de las Actividades Gimnásticas.....	12
1.1.3 Aspectos que mejoran las Actividades Gimnásticas.....	13
1.2 Gimnasia Artística.....	16
1.2.1 Origen.....	16
1.2.2 Concepto.....	27
1.2.3 Competiciones Oficiales.....	18
1.2.4 Aparatos de competición masculina.....	18
1.2.5 Aparatos de competición femenina.....	25
1.3 Gimnasia Rítmica.....	29
1.3.1 Origen.....	29
1.3.2 Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica.....	31
1.3.3 Implementos Utilizados.....	22
1.3.4 Bases de la Gimnasia Rítmica.....	36
CAPÍTULO II	
2.1 Síntesis Histórica de la creación de la U.T.C.....	38
2.2 Análisis e interpretación de resultados.....	42
2.2.1. Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y autoridades.....	43

2.2.2 Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	53
2.3 Comprobación de la hipótesis.....	63
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
CAPÍTULO III	
PROPUESTA	
3.1 Presentación.....	66
3.2 Justificación.....	66
3.3 Fundamentación.....	69
3.4 Objetivos.....	75
3.5 Descripción Técnica para el Área de Actividades de la U.T.C.....	76
3.6 Descripción de la Propuesta, Programa Académico.....	80
3.6.1 Unidad I: La práctica deportiva.....	82
3.6.2 Unidad II: Capacidades Físicas.....	88
3.6.3 Unidad III: Gimnasia Básica.....	97
3.6.4 Unidad IV: Gimnasia Artística.....	97
3.6.5 Unidad V: Gimnasia Rítmica.....	139
3.7 Plan Operativo.....	160
BIBLIOGRAFÍA.....	162
ANEXOS.....	165

RESUMEN

La importancia del presente tema de investigación se asocia con el aprovechamiento del potencial educativo – deportivo de la práctica constante en el proceso de enseñanza- aprendizaje de las Actividades Gimnásticas, en tal virtud, se aborda un tema de actualidad, puesto que vivimos una época que exige mejorar la calidad de la educación y la actividad deportiva en nuestro país.

Para la cual se ha desarrollado la presente investigación que tiene como propósito: La Creación del Área de Actividades Gimnásticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi con la finalidad de orientar de manera eficiente a los estudiantes en el año 2006; así mismo, se propone un programa Académico Concerniente a los Fundamentos de Gimnasia y Actividades Gimnásticas que faciliten la enseñanza a los estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Los resultados de este estudio evidencian que: Para obtener un mejor rendimiento en las habilidades y destrezas en la disciplina de la Gimnasia es aconsejable la Creación del Área de Actividades Gimnásticas para la práctica frecuente de ejercicios gimnásticos, pues, este es más productivo cuando el docente organiza y guía los aprendizajes en el campo práctico, facilitando el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas, y satisfaciendo las expectativas del estudiante.

El aporte teórico para realizar esta investigación se recopiló información bibliográfica, en la que se realiza una síntesis de la información básica a cerca de las Actividades Gimnásticas.

Se presenta la información de la creación y evolución del gimnasio y del grupo de gimnasia de la Universidad Técnica de Cotopaxi, la interpretación y análisis de datos de la información obtenida de las, autoridades, docentes y estudiantes. Contiene además la verificación de la hipótesis planteada en el proyecto y las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó en la presente investigación.

SUMMARY

The importance of the present investigation topic associates, with the benefit of the educational sport potential of the permanent practice in the process of teaching of the Activities Gymnastics, in such a virtue, a topic of present time is approached, since we live, a time that demands to improve the quality of the education and the sport activity in our country.

For which the present investigation has been developed that has as purpose: The Creation of the Area of Gymnastic Activities of the Technical University of Cotopaxi with the purpose of guiding from an efficient way to the students in the year 2006; likewise, it proposes an Academic Concerning program to the Basicises of Gymnastics and Gymnastic Activities that facilitate the teaching to the students of the Technical University of Cotopaxi. The results of this study evidence that: To obtain a better yield in the abilities and dexterities in the discipline of the Gymnastics it is advisable the Creation of the Area of Gymnastic Activities for the frequent practice of gymnastic exercises, because, this it is more productive when the educational one organizes and it guides the learning's in the practical field, facilitating the learning of the Gymnastic Activities, and satisfying the student's expectations.

The theoretical contribution to carry out this investigation bibliographical information was gathered, in which is carried out a synthesis of the basic information to near the Gymnastic Activities.

It presents up the information of the creation and evolution of the gym and of the group of gymnastics of the Technical University of Cotopaxi, the interpretation and analysis of data of the obtained information of those, authorities, educational and students. It also contains the verification of the hypothesis outlined in the project and the conclusions and recommendations to those that you arrived in the present investigation.



INTRODUCCIÓN

La Actividad Física es hoy en día una auténtica realidad podemos afirmar que la expansión de esta parte de la educación integral del hombre es una consecuencia de los altos valores que poseen en orden al mejoramiento del individuo como ser que forma parte de la sociedad. Debe combinarse las actitudes físicas e intelectuales a fin de lograr el desenvolvimiento armónico del ser. Los valores que se derivan de la Actividad Física se han estimado en lograr el orden de la disciplina, la adquisición de la confianza en si mismo, la perseverancia, el sentido social y el sentido de lucha por la vida.

La Actividad Física logra desarrollar valores formativos como:

Fortalecer la formación estética y moral, disciplinar la voluntad y contribuir la formación del carácter.

Un valor informativo en el aspecto cultural, en el aspecto utilitario ya que el alumno se conozca a si mismo, la mecánica de sus movimientos que redundará en el mejoramiento de su calidad de vida.

El deporte y la actividad física permanente desempeñan un rol importante en el desarrollo del país. Lo anterior, en virtud de los efectos positivos que éstas tienen sobre los individuos y la colectividad que lo practican. Más aún, el deporte y la actividad física permanente constituyen elementos importantes para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, principalmente en relación con la salud y la educación.

Los estudiantes y futuros profesionales de la Cultura Física de la U.T.C. han observado y podido determinar que no tienen desarrollado sus capacidades óptimas como habilidades potenciales para la práctica de una de las disciplinas obligatorias a nivel nacional e Internacional como es la Gimnasia Artística, deporte que se practica masivamente en colegios, universidades e instituciones educativas de todo el país y que asisten a competencias, y demostraciones a nivel cantonal, provincial y nacional. Enaltecendo a la institución que lo representan e incentivando a la práctica de la misma.

Las universidades no suelen contar con funcionarios que cumplan el rol de gestores deportivos para enfrentar la organización ni gestión polideportiva de las demandas universitarias. De este modo nace la necesidad de buscar soluciones a los problemas que aquejan a la institución, tanto deportivo – gimnástico como en lo educativo y lo social, aunque resulta difícil llevarlo a cabo.

Por lo anteriormente expuesto, es indispensable formular una propuesta de un programa académico concerniente a los fundamentos de Gimnasia y Actividades Gimnásticas que ayuden a mejorar el aprendizaje y al desarrollo de las habilidades y destrezas, no solamente a nivel superior sino que también con proyección hacia la educación media en donde son frecuentes los mismos problemas señalados.

Dadas las características del estudio, éste se orientó a través de un proyecto factible apoyado en una investigación de campo de carácter descriptivo, mediante

el cual se realizó un diagnóstico que permitió establecer la necesidad de formular la propuesta.

Para una mejor comprensión del trabajo, el mismo se ha organizado en tres capítulos: El primer capítulo se relaciona con el marco teórico que comprende la teoría y antecedentes que apoyan el estudio.

El segundo capítulo contiene el análisis, Interpretación y discusión de los resultados del diagnóstico y factibilidad del estudio, la verificación de la hipótesis y las conclusiones y recomendaciones a las que se arribaron en la presente investigación.

El tercer capítulo describe la propuesta y por último, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

Objetivos de la Presente Investigación

OBJETIVOS.

General:

- Crear el **ÁREA DE ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI** para orientar de manera eficiente a los estudiantes en el año 2006.

Específicos:

- Potenciar la importancia que tienen las Actividades Gimnásticas en la vida diaria y en el proceso de enseñanza aprendizaje
- Identificar la situación actual de cómo se cumplen las Actividades Gimnásticas en la Universidad Técnica Cotopaxi.
- Diseñar un plan operativo basado en principios y fundamentos para orientar de manera eficiente las Actividades Gimnásticas en la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Como guía del presente estudio se planteó la siguiente **HIPÓTESIS**:

La Creación del Área de Actividades Gimnásticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi permitirá orientar de manera eficiente a los estudiantes en el año 2006.

LA **METODOLOGÍA** de investigación que utilizaremos en la recopilación de información para alcanzar lo objetivos planteados, verificar la hipótesis y realizar conclusiones se basa en los métodos: científico y deductivo; con la aplicación de la técnica de la encuesta.

La población de la que se obtuvo criterios para la información requerida se compone de: 6 autoridades, 7 docentes y 263 estudiantes.

CAPÍTULO I

1.1.- Actividades Gimnásticas.

La realización regular y sistemática de una actividad gimnástica ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

1.1.2 Origen

“Antiguamente, para prepararse para las diversas actividades que podrían surgir en la vida, se desarrollaban determinados ejercicios físicos, que eran conocidos como gimnástica. Después pasaron a denominarse “gimnasia”. Esta gimnasia es muy variada, aunque la gimnasia como deporte deriva de las escuelas alemanas de Jahn (la gimnasia deportiva), y Bode (la gimnasia rítmica).”

<http://html.rincondelvago.com/actividades-gimnasticas.html> 20/03/2006.

1.1.3 Concepto

“Las actividades gimnásticas son formas sistematizadas de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que



comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.” Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation.

1.1.4 Importancia

Tienen una gran importancia dentro de los programas de Cultura Física por sus características y su valor educativo. Suponen el aprendizaje de un gran bagaje de elementos en aparatos de forma y medidas diferentes, por esta variedad tan grande y gracias a las prácticas gimnásticas un individuo puede:

Crear; busca nuevas posibilidades de obras intervenir haciendo un distinto modo..., eligiendo, escogiendo, personalizar, ser original (esto una vez adquiridos más movimientos).

Obrar, intervenir; entrar en sesión, valorar el riesgo, intentar hacer más difícil, y de peor a mejor.

Mostrar; exhibir más obras, bello, difícil, original, que será visto y apreciado el encadenamiento.

Ayudar; contribuir a la mejora de otros, aconsejar, salvaguardar, dar confianza y cooperar.

Evaluar; apreciar como..., espectador, observador, anotador, conocer los criterios para valorar.

Organizar: encargarse de un grupo, el jurado, el material, poner en su sitio, apostar, ser responsable y autónomo.

Todas estas posibilidades se incluyen en el plano afectivo, cognitivo y motor, porque se relacionan con los demás, coopera, etc..., porque adquiere técnicas lo

que conlleva a una mejora de su condición física motriz. Al realizar movimientos aprendemos la disciplina y progresión. etc.

1.1.1 CAPACIDADES MOTRICES DENTRO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y GIMNÁSTICAS

En la práctica de la Gimnasia y el Deporte en general se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices.

1.1.1.2 Definición de capacidades físicas y su calcificación:

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

1.1.1.3 Clasificación:

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

Resistencia:

“Definimos resistencia como la capacidad que tiene el deportista para mantener un esfuerzo continuado, a lo largo del mayor tiempo posible.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 44)*

Tipos de resistencia:

Fundamentalmente existen dos tipos de resistencia:

-Resistencia aeróbica. “Es aquel en el que intervienen grandes grupos musculares a una baja y sostenida resistencia (duración prolongada, intensidad baja o media y de tipo rítmico), contribuyendo al incremento de las demandas energéticas. También puede denominarse isotónico. Ejemplo andar, correr, bicicleta” *www.seh-lilha.org/club/aerobico.htm 18/01/2007*

La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno.

Ej.-Carrera de 10.000 m

-Resistencia anaeróbica. “Organismo que no precisa un ambiente con oxígeno libre molecular para desarrollar su metabolismo” *OCEÁNO UNO; Diccionario Enciclopédico (1996) Pág. 87.*

“La resistencia muscular es el poder que tiene el deportista de sostener, durante el mayor intervalo de tiempo posible, una carencia de oxígeno en el organismo,

producida por un elevado ritmo de trabajo.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 45).*

Ejercicio muscular realizado en situación de falta de oxígeno. Característico de los ejercicios de alta intensidad y corta duración. Ej.-Carrera de 50 m

Beneficios del entrenamiento de la Resistencia:

-Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

-Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.

-Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.

-Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.

-Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

-Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.)Para eliminar sustancias de desecho.

-Fortalece el sistema muscular

Fuerza:

“Capacidad de generar tensión intramuscular o capacidad neuromuscular que nos permite vencer o afrontar resistencias externas o internas.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 39).*

Tipos de fuerza:

-*Estática*: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo. Ej.-levantamiento de peso.

-*Dinámica*: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia. Ej.-lanzamiento de balones medicinales.

Velocidad:

“Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, sin que provoque fatiga.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 39).*

Tipos de velocidad:

-*Velocidad de reacción*. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible. Ej.-Carreras por parejas de unos 20 metros.

-*Velocidad de desplazamiento*. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ej.-Carrera de 100 m lisos.

Flexibilidad:

“Podemos entender la flexibilidad como la facultad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación o la capacidad de realizar un movimiento con la máxima amplitud.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 41).*



Tipos de Flexibilidad:

-*Flexibilidad estática*. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda. Ej.- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

-*Flexibilidad dinámica*. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física. Ej.-Al intentar coger un rebote en baloncesto.

Coordinación:

“Es la capacidad de ajustar, mediante la sincronización precisa de los diferentes segmentos corporales implicados, lo que se pretende hacer con lo que se piensa. La idea de lo que se tiene con la necesidad de ejecución del movimiento o gesto deportivo concreto.” *ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 39).*

Tipos de coordinación:

-Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ej.-Golpear con un bate de béisbol una pelota.

-Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores. Ej.-Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.

-*Dinámica general* .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ej.- Gatear o andar a cuatro patas.

Equilibrio:

“Es la capacidad de mantener una posición en contra de la gravedad.”

ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 44).

Tipos de equilibrio:

-*Equilibrio estático.* Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Ej.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

-*Equilibrio dinámico.* Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento. Ej.- El equilibrio que haces mientras corres.

Agilidad.

“Es la capacidad de cambiar de posición el cuerpo en el menor tiempo posible.”

ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES Edición 2002 (Pág. 39).

Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra

1.1.2 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

Hay que distinguir tres grupos;

1.- Actividades gimnásticas rítmicas - expresivas.

2.-Las actividades gimnásticas acrobáticas.

3.- Las actividades gimnásticas en grandes aparatos

1. Actividades gimnásticas rítmicas - expresivas, proceden de la gimnasia moderna su autor fue el alemán Medau. De esta tendencia surgió Gim - Jazz, la gimnasia expresiva, el aeróbic que le dan dinamismo entre los movimientos y la música.

2. La actividades gimnásticas acrobáticas, ejercicios que se realizan en suelo y pueden ser masculinos como femeninos entre ellas se puede destacar los ejercicios en tumbling (que es un suelo largo que amortigua los impactos contra el suelo) en doble minitramp, cama elástica y salto de trampolín.

3. Las actividades gimnásticas en grandes aparatos, incluyen en la gimnasia masculina y femenina como mesa alemana y rueda alemana.

1.1.3 ASPECTOS QUE MEJORAN LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

Mejorar los siguientes aspectos:

1.- Orgánicos: - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

2. Psicológicos y afectivos:

La actividad gimnástica regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

3. Sociales: El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.



1.2 GIMNASIA ARTÍSTICA

1.2.1 Origen.

“Nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero caballos de maderas, se hacían ejercicios orientados a la guerra. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar.

Tiene su origen pedagógico cuando Jahn (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras. Fue el creador de las paralelas, las actividades se realizaban al aire libre por actividades políticas sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguió realizando estas prácticas en lugares cerrados a escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y aumentaron la dificultad. A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de los países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus. Esta misma Federación en 1921 recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia, en esta federación los primeros temas que se trataron fueron estos:

- Reglamento de los encuentros amistosos.
- Intercambio de publicaciones y documentos.

- No reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.”

http://html.rincondelvago.com/gimnasia-artistica_5.html 12/04/2006

1.2.2 Concepto

"Éste es un bonito deporte, el más bonito de todos los deportes" *BELA KAROLYI*
(entrenador norteamericano).

Según *SMOLEVSKI V.M.* "la Gimnasia Artística puede definirse como un deporte en el que las acciones coordinativas complejas se realizan en condiciones relativamente estables y con evaluación de la maestría deportiva según los criterios de dificultad de los ejercicios competitivos, su composición y calidad de ejecución”

Esta definición, salvo algunos ligeros cambios en los criterios de la evaluación de los ejercicios, es válida para casi todas las modalidades gimnásticas

La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina.

- **Categoría masculina:** los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, potro (ejercicio de salto), caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo.
- **Categoría femenina:** ejercicios en el suelo, potro (salto), barra de equilibrio y barras asimétricas.

1.2.3 Las competiciones oficiales

La competición oficial más importante de todas es, sin duda, los Juegos Olímpicos. Ganar los Juegos Olímpicos es el gran sueño de cualquier gimnasta de elite. Inmediatamente después vienen los campeonatos del Mundo. En Europa, los campeonatos de Europa son, obviamente, lo siguiente a ganar. El equivalente para otros continentes (Juegos Asiáticos, Juegos Panamericanos, etc.) También hay muchas competiciones internacionales de exhibición que los gimnastas suelen usar como preparación, que están muy bien consideradas. Algunos ejemplos son la "American Cup" en Estados Unidos o la "Chunichi Cup" en Japón.

Las competiciones suelen tener tres modalidades:

- competición individual
- competición por equipos
- competición individual por aparatos.

1.2.4 Aparatos de la competición masculina

1. Suelo:

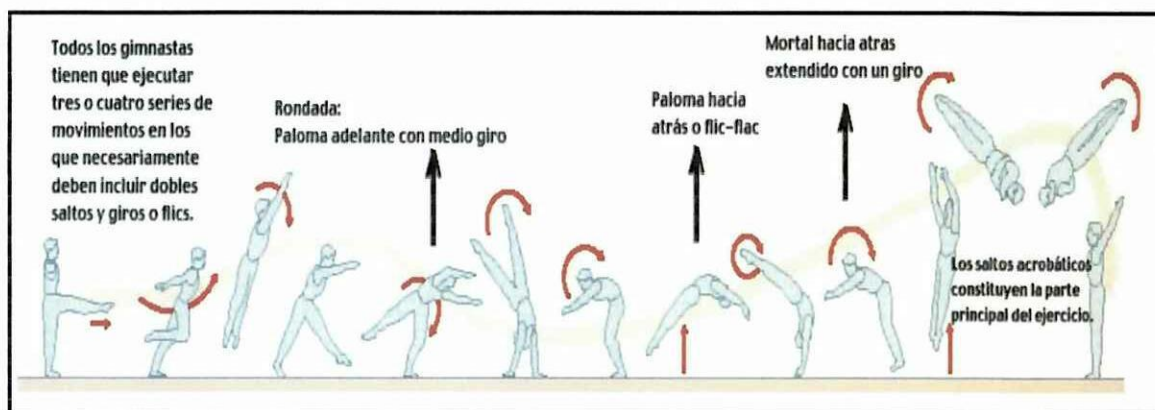
Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al

menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

2. Caballo con arcos:

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras. Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo con arcos es también el más sutil. Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano

horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

El caballo con arcos mide 115 cms. de alto y el caballo en sí, mide 35 cms. de ancho por 160 cms. de largo. Las grupas del caballo deben estar separadas de 40 a 45 cms.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

3. Anillas:

El ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Ejemplos de estos elementos de fuerza son el Cristo, la cruz invertida o la plancha. El Cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz invertida es una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos

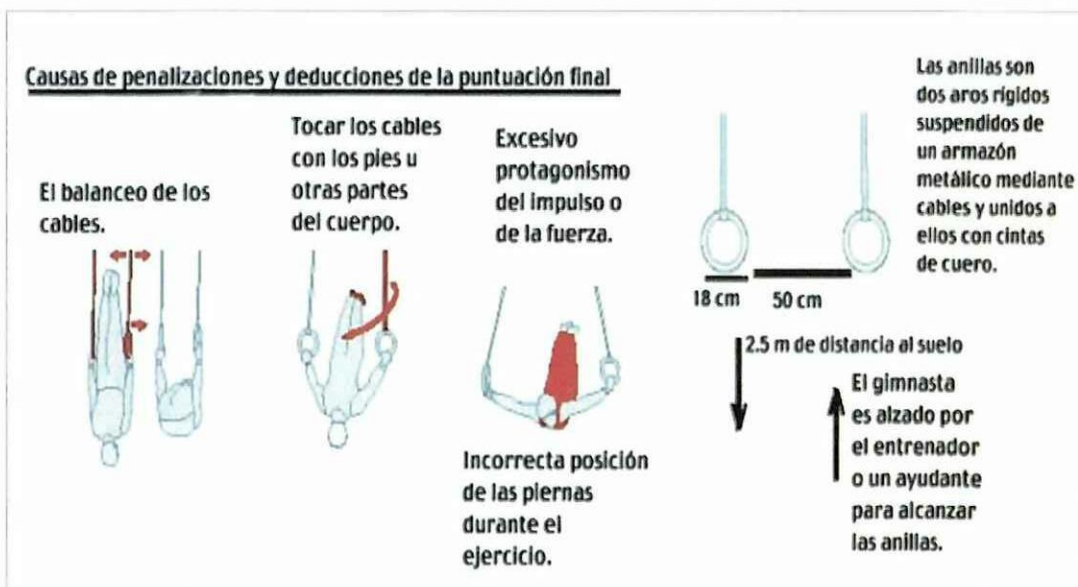
perpendiculares al cuerpo. Una plancha es una posición rígida del cuerpo, paralela al suelo y por encima de las anillas.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.

Las anillas es el aparato menos estable de la categoría masculina. Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial y sólo aquellos con el mayor dominio del evento mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión. Las anillas deben permanecer bajo absoluto control al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos no deben vacilar ni temblar.

El gimnasta debe realizar el Cristo o la plancha de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.

El soporte de las anillas mide 575 cms. de alto. El cable y correaes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cms. de largo están separados 50 cms.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

4. Salto:

Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto.

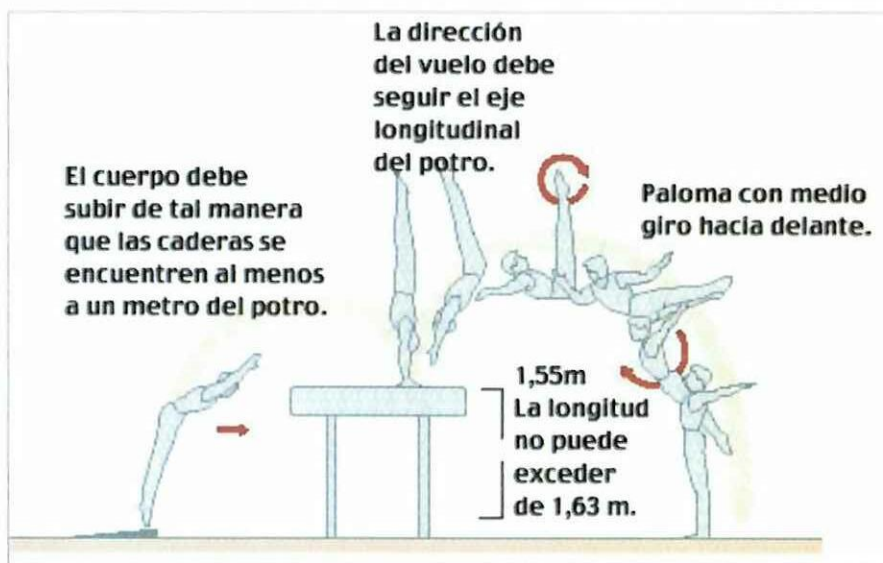
El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto.

Durante el prevuelo, desde el trampolín hasta el potro, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el potro.

Durante el segundo vuelo, desde el potro hasta el suelo, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del potro y volar dos metros y medio a partir del potro antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el potro.

El potro del salto masculino mide 135 cms. de alto. Tiene 35 cms. de ancho por 160 cms. de largo. La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

Un buen salto es a veces descrito como un "gran" salto. La longitud, la altura y la aceleración mas un estacionamiento "clavado", todo junto, conforma un "gran" salto



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

5. Barras paralelas:

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Aunque no es necesario, algunos de los mejores gimnastas se mueven por fuera de las dos líneas que forman las barras, llevando a cabo paradas de manos en solo una barra (como se muestra en la foto). Cuando son bien ejecutados, estos movimientos conforman una buena rutina.

Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás.

Las barras paralelas se sitúan a 195 cms. de alto. Cada barra mide 150 cms. de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cms.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

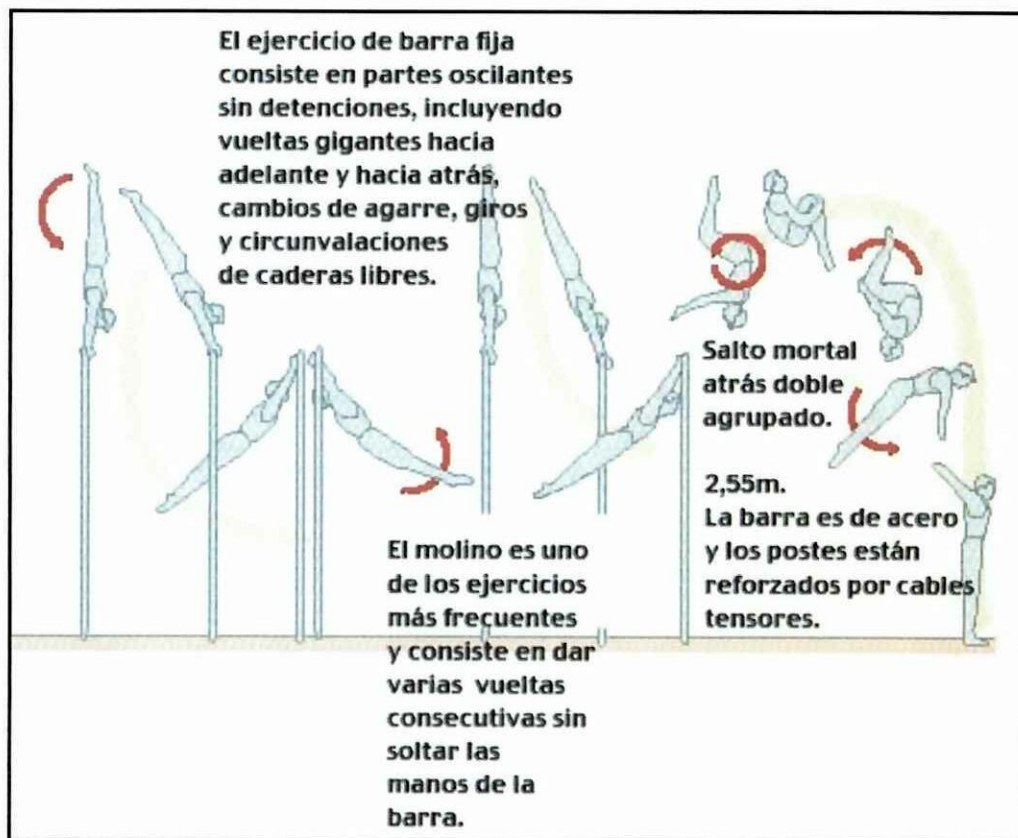
6. Barra fija:

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra). El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

El mejor ejemplo de rutina poseerá varias sueltas. Los gimnastas reciben puntos de bonificación por enlazar elementos de alta dificultad durante el ejercicio.

La barra fija se sitúa a 275 cms. de alto. Mide 240 cms. de largo y tiene 2,8 cms. de diámetro.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

1.2.5 Aparatos de competición femenina

1. Salto:

Los diferentes saltos en la categoría femenina están agrupados en cuatro categorías, definiendo cada categoría las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio.

Dependiendo del tipo de salto seleccionado por la gimnasta, ésta debe cumplir con las exigencias especificadas en el código de puntuación, el texto oficial que otorga la nota correspondiente a cada elemento llevado a cabo por la gimnasta.

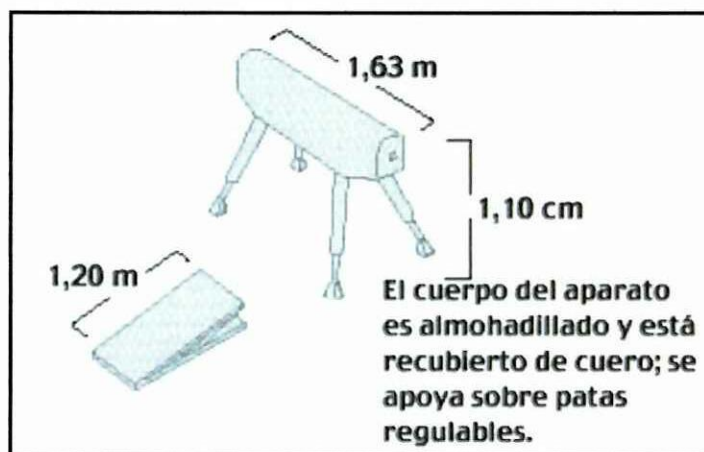


Un buen salto comienza con una carrera fuerte y acelerada. Las mejores saltadoras despegan del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo (desde el trampolín hasta contactar con el potro). Durante la fase de apoyo (cuando la gimnasta toca el potro) los jueces buscan la correcta posición de las manos, el cuerpo y los hombros.

El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Hay que observar la altura y la distancia logradas, así como el número de mortales y giros. Además, las gimnastas deben "clavar" sus estacionamientos, sin dar ningún paso de más.

Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto.

El potro mide 120 cms. de alto y tiene 35 cms. de ancho por 160 cms. de largo. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 m. de largo.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

2. Barras asimétricas:

El más espectacular de los aparatos en la competición femenina, las barras asimétricas exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.

En un ejercicio de asimétricas, debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cms. de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cms. de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 cms.

La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

3. Barra de equilibrio:

El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato.

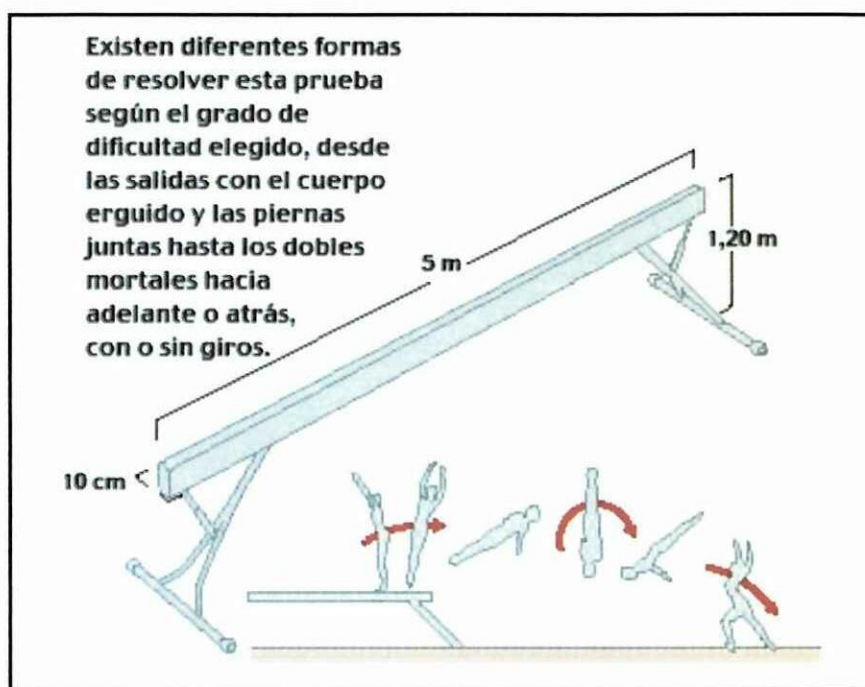
La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación.

Hay algunas exigencias en la barra de equilibrio: una serie acrobática que incluya al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica/acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra.

La barra de equilibrio se sitúa a 120 cms. de altura, tiene 10 cms. de ancho y mide 500 cms. de largo.

La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en una superficie de 10 cms. de ancho.

Debemos observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra a saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de elementos gimnásticos y acrobáticos.



Fuente: <http://zip.rincondelvago.com/?00017461> 12/15/06

4. Suelo:

El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo.

La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Éstas incluyen dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica, La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.

1.3 GIMNASIA RÍTMICA

“La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.” <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html> 21/03/2006

1.3.1 Origen.

La gimnasia rítmica es un deporte que data de muchos años atrás, desarrollándose la más moderna a fines de la década de los cincuenta. Los campeonatos del

mundo se celebraron por primera vez en 1963 y este maravilloso deporte, fue incluido como disciplina olímpica el año 1984.






Se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

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

Si bien en la preparación de las gimnastas rítmicas se utilizan elementos técnicos con manos libres, éstos tienen la función de darle valor a las dificultades; en cambio son los aparatos los que definen de acuerdo a sus características de manipulación, dadas por su textura, tamaño y peso, la exigencia técnica – competitiva y artística para su evaluación.

Bajo esta circunstancia vemos que a lo largo de 30 años las normas emitidas para la competencia por el Comité Técnico Internacional de la modalidad, han sido dirigidas ampliamente hacia el manejo de los implementos, observándose como punto relevante, que a partir del ciclo olímpico pasado los movimientos técnicos con los aparatos fueron:



<p>ARO</p> 	<p>Aparece como juego para saltar y rodar en los siglos XVI y XIX. Apareció en la escuela de Medau en 1936, para la inauguración de los Juegos Olímpicos para los que creó una coreografía, en la que se representaban con este aparato los 5 aros olímpicos. Utilizándose en competencia en 1967 en Copenhague, Dinamarca.</p>
<p>CUERDA</p> 	<p>Este aparato aparece en el siglo XVII según Henry Lamour (1883) como un juego francés para niños y adultos – un siglo después se declara como juego popular. Aparece en competencia en 1967 en Copenhague, Dinamarca como ejercicio obligatorio, este ejercicio combinaba el salto a la cuerda con diversas variantes de pasos de danza, de giros, de saltos y jetés.</p>
<p>PELOTA</p> 	<p>Este aparato fue empleado por griegos y romanos en sus juegos. Medau en 1928 la incorpora con movimientos, en competencia aparece en 1969 en Varna, Bulgaria.</p>
<p>CINTA</p> 	<p>Su aparato antecesor fue la bandera, modificado después para dar mayor posibilidad en el manejo. Fue utilizada en 1956 por el equipo húngaro por primera vez y posteriormente en el Mundial de 1971 en la Habana, Cuba.</p>
<p>CLAVAS</p> 	<p>Las clavavos inicialmente eran utilizadas por hombres debido a su estructura, es el implemento más joven, utilizadas en mundial de 1973 en Holanda.</p>

1.3.2 Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas, la moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento. Anteriormente los elementos como el balón y la cinta eran sólo de un color y si nos fijamos con atención, actualmente

son de muchos colores que normalmente comparten los de la malla o se ven bien a su lado. Hubo un cambio drástico en una olimpiada con una gimnasta: Anterior a este suceso, la gimnasia rítmica era un deporte muy recto, las gimnastas entraban a la presentación marchando duramente y los ejercicios siempre eran los mismos cambiando un poco le orden y la forma del esquema, pero esta gimnasta cambió todo, llevó la expresión corporal e impuso otros movimientos dentro de la gimnasia nunca vistos antes los que llevaron al resto a imitarla y cambiar el perfil de la gimnasia por el resto de la historia.

Se ha intentado alejar la gimnasia de lo clásico, ahora los tipos de música incluso son canciones actuales adaptadas para los esquemas y movimientos mucho más rápidos que captan fácilmente la atención y se espera que sus próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección.

1.3.3 Implementos utilizados

1. Cuerda

<p>Material: Cãñamo o cualquier otro material sintético.</p> <p>Largo: De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.</p> <p>Extremos: Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.</p> <p>Forma: En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.</p> <p>Color: De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997</p>	
--	--

Ejecución: Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el

implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.

Movimientos: Giros, golpes, saltos, lanzamiento.

2. Aro

Material: Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

Diámetro: 80 cm. a 90 cm. en el interior.

Peso: Por lo menos 300 gr.

Forma: El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

Color: Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997.



Ejecución: El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.

Movimientos: Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

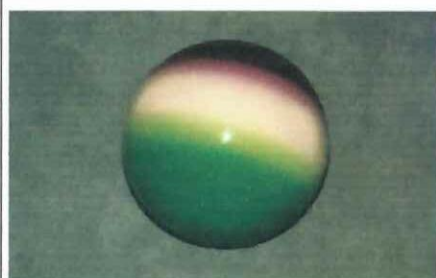
3. Balón

Material: Goma o plástico.

Diámetro: 18 cm. a 20 cm.

Peso: Por lo menos 400 gr.


Color: Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.



Ejecución: El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsos. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

Movimientos: Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc., rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

4. Clavas


<p>Material : Madera o plástico Largo: 40 cm. a 50 cm. desde un extremo al otro. Peso: Por lo menos 150 gr. por clava. Diámetro de la cabeza: Máximo 3 cm. Forma: Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros. Color: Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavas pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997</p>	
---	--

Ejecución: La gimnasta usa las clavas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavas

requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavav son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.

Movimientos: Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento.

5. Cinta

<p>Estilete: Material: Madera, plástico o fibra de vidrio. Diámetro: Máximo 1 cm. Largo: 50 cm. a 60 cm. incluyendo el anillo que lo une con la cinta. Forma: Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas. El extremo inferior puede se envuelto en un largo de 10 cm. máximo con una cinta adhesiva. Color: Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997</p>	<p>Cinta: Material: Satín o un material no almidonado. Ancho: 4 cm. a 6 cm. Largo: Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m. Peso: Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión). Color: Libre elección, uno o más colores diferentes. Color plata y oro son aceptados desde 1997</p>
	

Ejecución: La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

Movimientos: Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.



1.3.4 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:

- 1) Iniciación con posturas de relajamiento.
- 2) Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- 3) Participación de amplias zonas musculares.
- 4) Perfección de los movimientos.
- 5) Ejecución a "ritmo", según un tema musical.
- 6) Desplazamientos frecuentes.
- 7) Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

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

Se penaliza la salida de los dos pies fuera de la zona delimitada para la ejecución.

Lo mismo ocurre si el implemento es el que se sale del área.

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.

CAPÍTULO II

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

2.1. SÍNTESIS HISTÓRICA DE LA CREACIÓN: “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”

El sector educativo de la provincia de Cotopaxi hasta el año 1991, no contaba con un centro de formación Superior da carácter fiscal que esté al alcance de la capacidad económica de los sectores populares.

Es en el año 1989, cuando un grupo de maestros, padres de familia, sectores progresistas y de la izquierda revolucionaria, se en el salón de la Unión de Educadores de Cotopaxi, analizan con preocupación la falta de un centro de enseñanza superior en nuestra provincia; hace que los jóvenes bachilleres se vean en la obligación a salir de la provincia para poder profesionalizarse. De esta manera las fuerzas de izquierda dirigen esta aspiración del pueblo de la provincia y crea un comité de gestión para la creación de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Pero la aspiración de fuerzas de izquierda y progresistas, fue mas allá, no solamente la creación de la Universidad en un sentido asistencialista, sino que se planteo la creación de una universidad con una visión diferente de carácter alternativo que en si seno forme profesionales democráticos con una visión

humanista. Por ello el 19 de Septiembre de 1991 aprovechando la coyuntura de autoridades en ese tiempo democráticas en la Universidad Técnica del Norte, y la lucha del pueblo de Cotopaxi en el paro provincial que se produjo en el mismo año, se logra que el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas apruebe la creación de una extensión de la Universidad Técnica de Norte en la ciudad de Latacunga. Luego en Febrero del año 1992 se inaugura el año académico en el local del colegio “Luís Fernando Ruiz” con tres especialidades que se abrieron en base a los resultados de los estudios las mismas que fueron: Ingeniería Industrial, Licenciatura en Artesanías Artísticas, y Contabilidad Pedagógica. La extensión comenzó sus labores académicas con 398 estudiantes, 20 docentes y 6 empleados.

Al transcurrir el tiempo se presentó la necesidad de contar con un local y presupuesto propio donde pudiera funcionar la extensión, el 28 de Abril de 1993 después de intensas luchas que librara el movimiento estudiantil de ese entonces, y por presión de los moradores del barrio San Felipe mediante escritura pública de la Ilustre Municipalidad del Cantón Latacunga entrega a la extensión universitaria de Cotopaxi para su funcionamiento, las instalaciones que estaban destinadas al Centro de Rehabilitación Carcelaria.

Al transcurrir el tiempo se liberan nuevas batallas de los estamentos universitarios para la consecución de presupuesto y por la autonomía universitaria, es así que se empieza a elaborar el proyecto de creación de la Universidad Técnica de Cotopaxi, y se lo presenta al Congreso Nacional, el mismo que por la presión

social de toda la provincia y por la masiva campaña de recolección de firmas de respaldo, es aprobada en segunda instancia por el legislativo y publicada en el registro oficial mediante decreto 618 por el ejecutivo el 24 de Enero de 1995.

Es así que gracias a aquellos sectores de izquierda revolucionaria y progresistas que encabezaron la lucha por la consecución de esta bandera. Cotopaxi cuenta en los actuales momentos con su propia Institución de Educación Superior.

De ahí en adelante la universidad se a posesionado dentro del que hacer político social y educativo de la provincia, pero en el año 2000 producto de intereses personales mezquinos que se había ido desarrollando en la cabeza de quien hasta en ese entonces estuvo cumpliendo el encargo de encaminar el proyecto universitario, el mismo que traicionado del Proyecto Político Institucional, quiso convertir a la universidad en su feudo donde el, su familia y allegados tenían toda clase de privilegios.

A esto los sectores de izquierda revolucionaria y progresistas de la universidad supieron decirle hasta aquí y mediante la lucha de las masas universitarias y del sector San Felipe terminaron con la prepotencia y los intereses de este personaje, lucha que duró alrededor de 4 meses y que llevo a discutirse en el mismo CONUEP.

Luego de esto se logró encaminar el proyecto político universitario nuevamente pero ya con nuevos actores de carácter democrático y progresista, a estos reveses



la Universidad gracias a la correcta dirección de los sectores, nuestro partido sabido recuperarse rápidamente.

Pero dentro de las páginas históricas de la universidad no podemos de ninguna manera obviar hechos de trascendental importancia, los mismos que han aportado para que la Universidad Técnica de Cotopaxi se vaya convirtiendo por su propio accionar en un referente político y de lucha no solo en la provincia sino también de carácter nacional y porque no decirlo de carácter internacional. Dentro de estos acontecimientos están la participación activa de la universidad dentro del acontecer político y social de la provincia, además, el estar permanentemente reclamando sus aspiraciones y las del pueblo en general.

De ellas las más sobresalientes han sido, la participación activa del movimiento estudiantil y los estamentos universitarios en las jornadas de Enero y Febrero de 1997 que culminaría con la caída de Bucaram, la participación en las jornadas de Enero del 2000 que culminaron con la caída del corrupto Mahuad, la fuerte oposición y la participación en el levantamiento indígena contra Noboa, papel importantísimo jugado en esos momentos por el movimiento estudiantil llevaron a que el presidente de la FEUE de ese entonces sea nombrado Gobernador Popular, la participación en la huelga de hambre de la UNE en el mes de Diciembre del 2003, la participación en el paro provincial de Cotopaxi los días 13, 14 y 15 de Febrero del 2004 que hizo temblar al gobierno de Gutiérrez, y por último la participación en las jornadas de lucha que culminaría con la caída de Gutiérrez una vez mas el presidente de la FEUE fue nombrado Gobernador Popular, cabe destacar que la universidad en dos de estas importantes luchas se a convertido en

el centro de operaciones para el movimiento indígena y las organizaciones populares.

Por todo lo mencionado y por su accionar de carácter académico la universidad es ahora una institución con un prestigio ganado dentro de la comunidad entera de la provincia, y esto se lo puede observar en como se ha venido forjando y desarrollado dentro de su corta creación.

2.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados procedentes de la aplicación de los instrumentos fueron tabulados, organizados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas como son: frecuencias y porcentajes, de acuerdo a los objetivos formulados para el presente estudio.

Las respuestas proporcionadas por las autoridades, docentes y los estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi que participaron en la investigación, fueron tabulados, organizados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas como son: frecuencias y porcentajes, de acuerdo a las variables de estudio, se registraron en cuadros demostrativos que contienen los valores de frecuencias y porcentajes.

Los resultados obtenidos fueron analizados y discutidos mediante la confrontación de los mismos con los objetivos e interrogantes del estudio, respaldados con la teoría consultada. Dichos resultados son los siguientes:

2.2.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A DOCENTES Y AUTORIDADES DE LA U.T.C.

Cuadro N° 1. Grado de conocimiento sobre las Actividades Gimnásticas

Pregunta 1. ¿ Conoce usted que son las actividades Gimnástica	F	%
SI	9	69
NO	4	31
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 1

De los 13 encuestados entre docentes y autoridades: 9 de ellos que equivale al 69% si conocen sobre las actividades gimnásticas, 4 que equivalen al 31% no conoce, por lo tanto las actividades gimnásticas tienen un grado de conocimiento significativo como una base cultural más no la importancia de la misma dentro de la institución y los beneficios que produce la práctica constante.

Cuadro N° 2. Nivel para las Actividades Gimnásticas

Pregunta 2. ¿Su nivel en las Actividades Gimnásticas es?	F	%
Muy Bueno	0	0
Bueno	7	54
Regular	6	46
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N° 2

El 0% de los encuestados entre Autoridades y docentes de especialidad no tiene condiciones muy buenas para realizar actividades gimnásticas, mientras el 54% y el 46 % esta entre bueno y regular por lo cual se determina que no existe un desarrollo consecutivo en las actividades gimnásticas para llegar a su excelencia.



Cuadro N° 3. Actividades Gimnásticas dentro de la U.T.C

Pregunta 3. ¿Ha realizado usted algún tipo de Actividades Gimnásticas en la U.T.C?	F	%
SI	7	54
NO	6	46
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

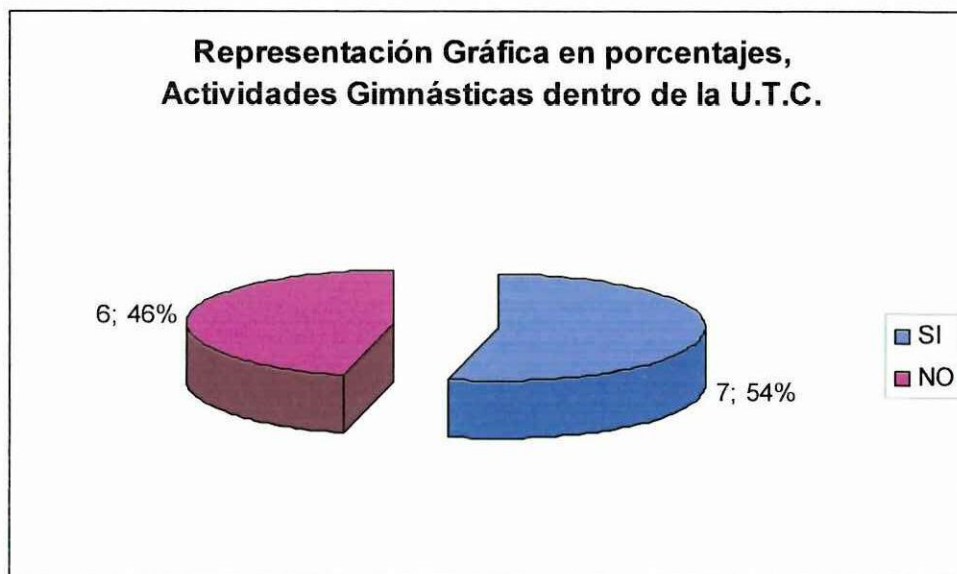


GRÁFICO N° 3

El 54% de los encuestados dice que si y corresponde a los docentes de especialización. Mientras el 46% corresponde al no, es decir las autoridades, en consecuencia los docentes han realizado algún tipo de actividad gimnástica dentro de la universidad lo cual nos indica que se debería incentivar mas a realizar la práctica de algún tipo de Actividades Gimnásticas para el desarrollo de habilidades y destrezas y el conocimiento de todos.

Cuadro N° 4. Nivel de las Actividades Gimnásticas dentro de la Universidad

Pregunta 4. ¿A que nivel cree usted que están las Actividades Gimnásticas dentro de la Universidad?	F	%
Muy Bueno	0	0
Bueno	7	54
Regular	6	46
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 4

Interpretando los resultados; el 0% responden muy bueno, el 54% responden bueno mientras el 46% responden regular.- Analizando los resultados el desempeño de las Actividades Gimnásticas dentro de la universidad no amplio, por consiguiente se debe buscar un mecanismo que permitan erradicar la falta de actividades gimnásticas para llegar a un buen nivel.

Cuadro N° 5. Práctica de Actividades Gimnásticas

Pregunta 5. ¿Practica usted Actividades Gimnásticas?	F	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	1	8
A veces	12	92
Nunca	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

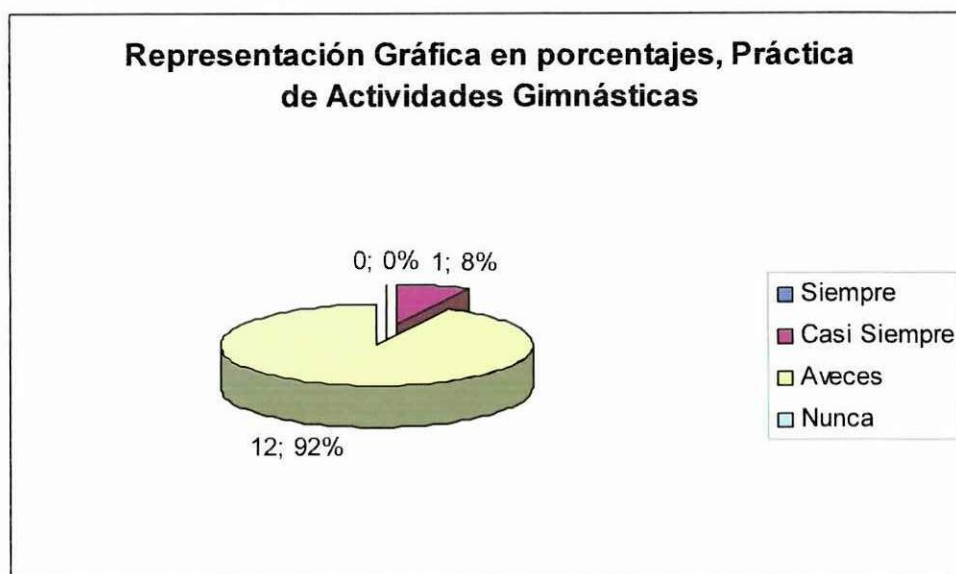


GRÁFICO N° 5

El 92% de los encuestados ha realizado a veces actividades gimnásticas y apenas 1 que equivale al 8% ha realizado casi siempre. Entonces las actividades gimnásticas no son aprovechadas en su totalidad o no tienen el conocimiento adecuado de los beneficios que esta produce al practicarlo constantemente.

Cuadro N° 6. Equipo de Gimnasia de la U.T.C.

Pregunta 6. ¿Conoce usted al Equipo de Gimnasia de la U.T.C?	F	%
SI	13	100
NO	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

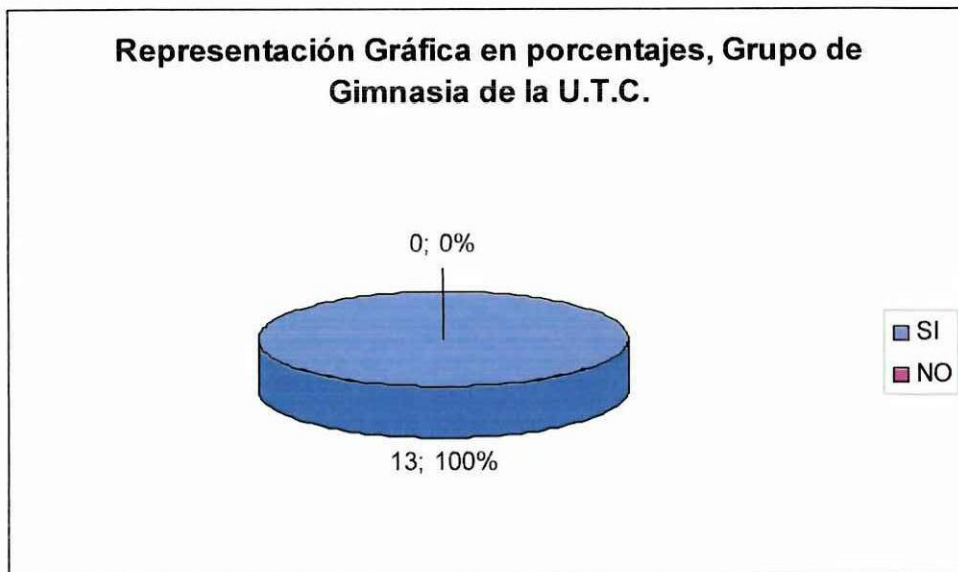


GRÁFICO N° 6

El 100% dice que si, por lo que consideramos al equipo de gimnasia de la U.T.C. la base del desarrollo y masificación de las actividades gimnásticas.

Cuadro N° 7. Desarrollo de las Actividades Gimnásticas por parte del Equipo de Gimnasia dentro y fuera de la Institución.

Pregunta 7. ¿Cómo cree usted que el equipo de gimnasia ha desarrollado sus actividades gimnásticas dentro y fuera de la institución?	F	%
Muy Bueno	0	0
Bueno	13	100
Regular	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
 Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 7

El 100% de los encuestados considera que la participación y el desarrollo de las actividades gimnásticas por parte del equipo de gimnasia son buenos. En tal virtud es necesario desarrollar un programa que permita seguir mejorando las actividades gimnásticas para el beneficio y desarrollo de la institución en el campo gimnástico.

Cuadro N° 8. Creación del Área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C.

Pregunta 8. ¿Considera Usted la creación del Área de Actividades Gimnásticas del a U.T.C. para seguir manteniendo y agrupando al grupo de gimnasia?	F	%
SI	13	100
NO	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

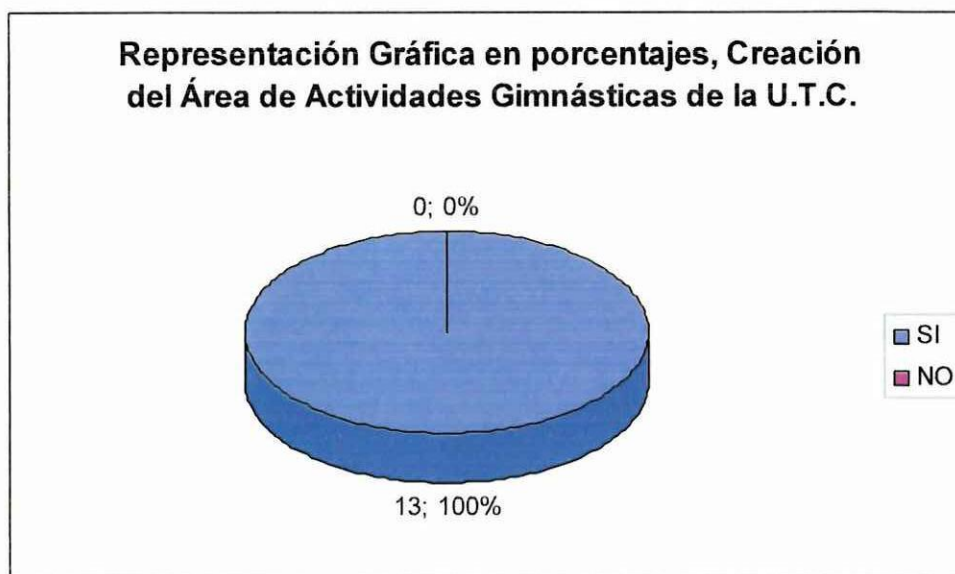


GRÁFICO N° 8

El 100% de los encuestados considera necesario la creación del Área de Actividades Gimnásticas, por lo tanto con esta Área se alcanzará un mayor grupo de gimnastas, los mismos que incentivarán y darán a conocer la importancia de la práctica de esta disciplina deportiva.



Cuadro N° 9. Colaboración para la creación de esta Área.

Pregunta 9. ¿Colaboraría usted para la creación de esta importante área?	F	%
SI	13	100
NO	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

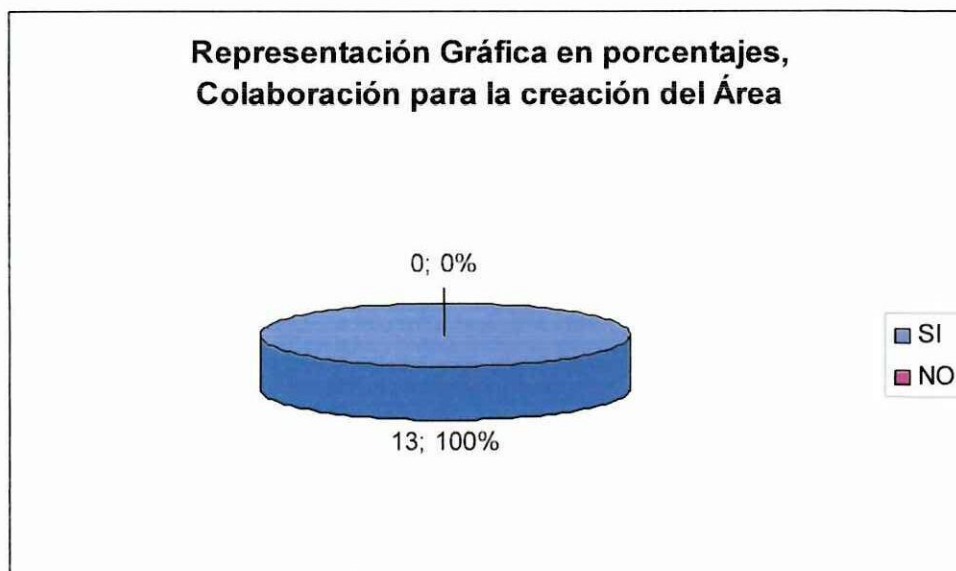


GRÁFICO N°. 9

El 100% de los encuestados esta de acuerdo con la colaboración para la creación del Área, por consiguiente se tiene el respaldo total de los docentes y autoridades para este trabajo investigativo que esta dirigido al beneficio de todos.

Cuadro N° 10. Enaltecimiento de la U.T.C y al deporte de la provincia

Pregunta 10. ¿De crearse el Área de Actividades Gimnásticas, cree usted que enaltecería a la U.T.C y al deporte de la provincia?	F	%
SI	13	100
NO	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 10

El 100% dice que si, se llega a la conclusión que las Actividades Gimnásticas son de suma importancia ya que no solo enaltece a la institución que la representa sino a la provincia en general.

2.2.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES.

Cuadro N° 11. Frecuencia de la práctica de Actividades Deportiva

Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia ha practicado las Actividades Deportivas?	F	%
Siempre	64	24
Casi Siempre	36	14
A veces	142	54
Nunca	21	8
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
 Autor: Grupo de Tesis

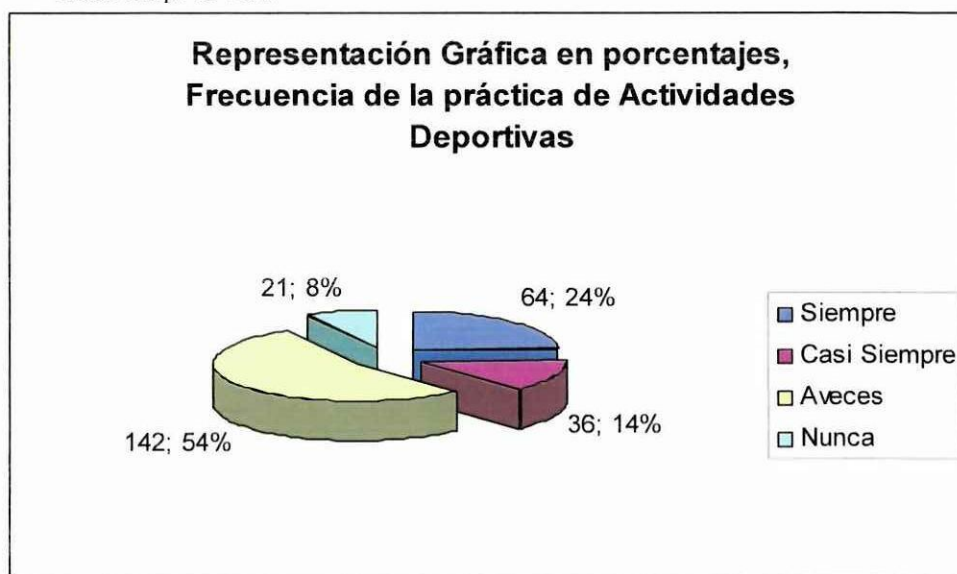


GRÁFICO N°. 11

El 24% y 14% de los encuestados están entre siempre y casi siempre mientras el 54% dicen que a veces practican y el 8% afirma que nunca lo realiza, por lo que se concluye que la mayoría de los encuestados ha practicado o ha realizado algún tipo de actividad deportiva durante su proceso educativo.

Cuadro N° 12. Desarrollo de Actividades Gimnásticas en la U.T.C.

Pregunta 2. ¿Conoce sobre las Actividades Gimnásticas que se desarrolla en la U.T.C.?	F	%
SI	30	11
NO	233	89
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 12

El 11% de los encuestados dice que si, mientras el 89% corresponde al no, en consecuencia podemos decir que la mayoría no conoce sobre las Actividades Gimnásticas dentro de la U.T.C. por lo que concluimos que no existe el debido interés en promover el desarrollo de este tipo de actividad.

Cuadro N° 13. Importancia de las Actividades Gimnásticas.

Pregunta 3. ¿Cree usted que es importante el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas?	F	%
SI	248	94
NO	15	6
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N° 13

Se puede apreciar que el 94% de los encuestados corresponde al SI, mientras que apenas el 6% corresponde al NO, lo que significa que es importante el aprendizaje de Actividades Gimnásticas en la U.T.C.



Cuadro N° 14. Enseñanza impartida de las Actividades Gimnásticas en la Universidad.

Pregunta 4. ¿La enseñanza impartida de las Actividades Gimnásticas en la universidad es?	F	%
Muy Bueno	70	27
Bueno	14	5
Regular	179	68
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
 Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N° 14

En la gráfica se observa claramente que la mayoría de encuestados que corresponde al 68% afirma que es Regular, así el 27% afirma que es Buena y mientras que el 5% corresponde al Muy Bueno, a lo que se puede deducir que hace falta una enseñanza adecuada y correcta de las Actividades Gimnásticas.

Cuadro N° 15. Aptitud física para realizar Actividades Gimnásticas.

Pregunta 5. ¿Cómo se considera físicamente para realizar Actividades Gimnásticas?	F	%
SI	248	94
NO	15	6
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

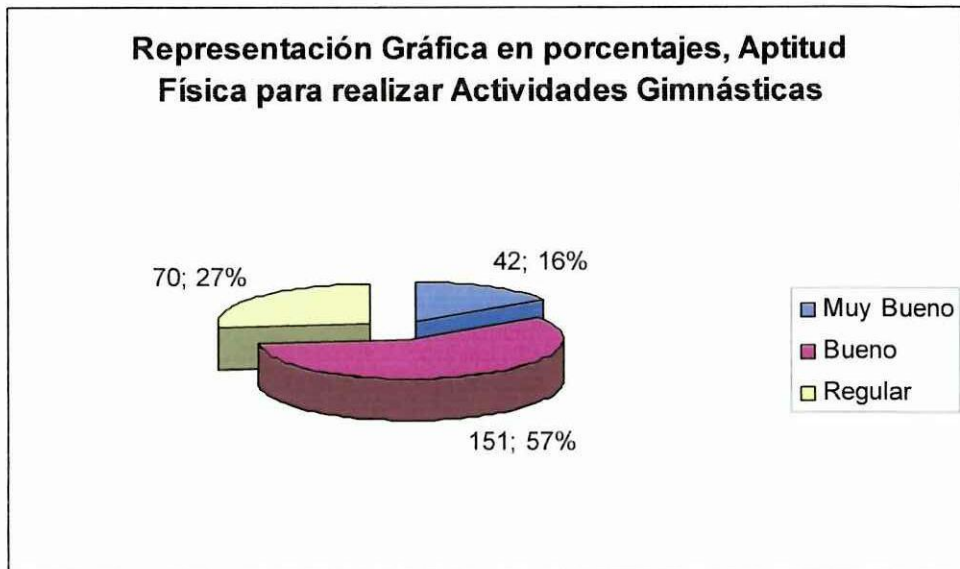


GRÁFICO N°. 15

Se aprecia en la gráfica que el 16% de encuestados corresponde al Muy Bueno, el 27% es Bueno y el 57% de encuestados elige Regular; entonces se determina que hace falta un espacio en la U.T.C. para la realización de estas Actividades Gimnásticas.

Cuadro N° 16. Mejoramiento de la calidad de vida.

Pregunta 6. ¿Cree usted que es importante el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas?	F	%
SI	263	100
NO	0	0
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis



GRÁFICO N°. 16

En esta gráfica se puede apreciar de forma clara que un total de 100% de encuestados afirma que SI, lo que significa que existe un gran interés por el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas en la U.T.C.

Cuadro N° 17. Lo primordial para la práctica de Actividades Gimnásticas.

Pregunta 7. ¿Qué considera que es primordial para la práctica de la Actividad Gimnástica?	F	%
Profesores	105	40
Implementos Deportivos	101	38
Infraestructura	57	22
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

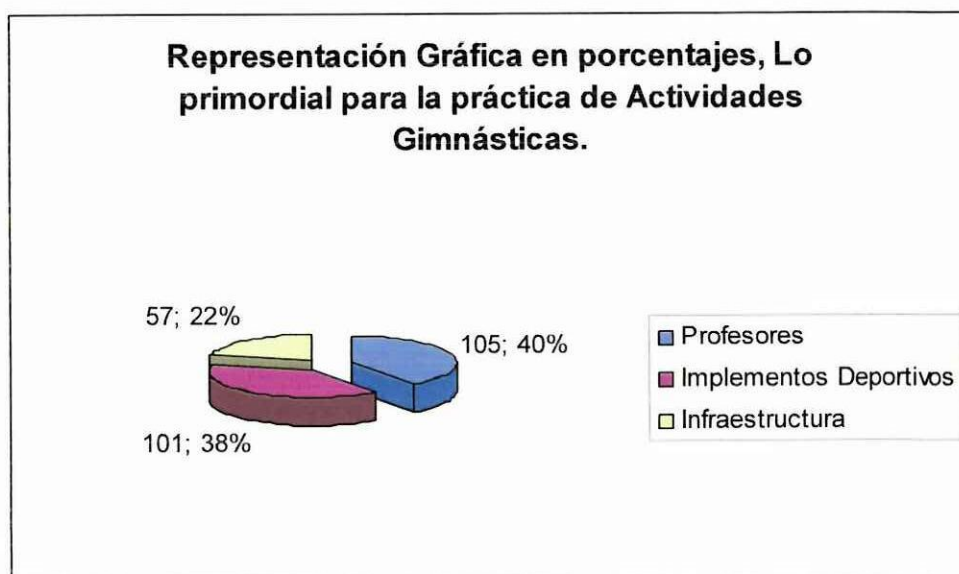


GRÁFICO N° 17

Se observa en la gráfica que no hay una minoría de encuestados ya que el 40% elige la opción Profesores, el 38% corresponde a Implementos Deportivos y el 22% elige infraestructura, llegando a la conclusión que los tres aspectos son indispensables para el desarrollo de estas Actividades Gimnásticas.

Cuadro N° 18. Creación del Área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C.

Pregunta 8. ¿Le gustaría que la U.T.C. cuente con un Área para las prácticas y desarrollo de las Actividades Gimnásticas?	F	%
SI	250	95
NO	13	5
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

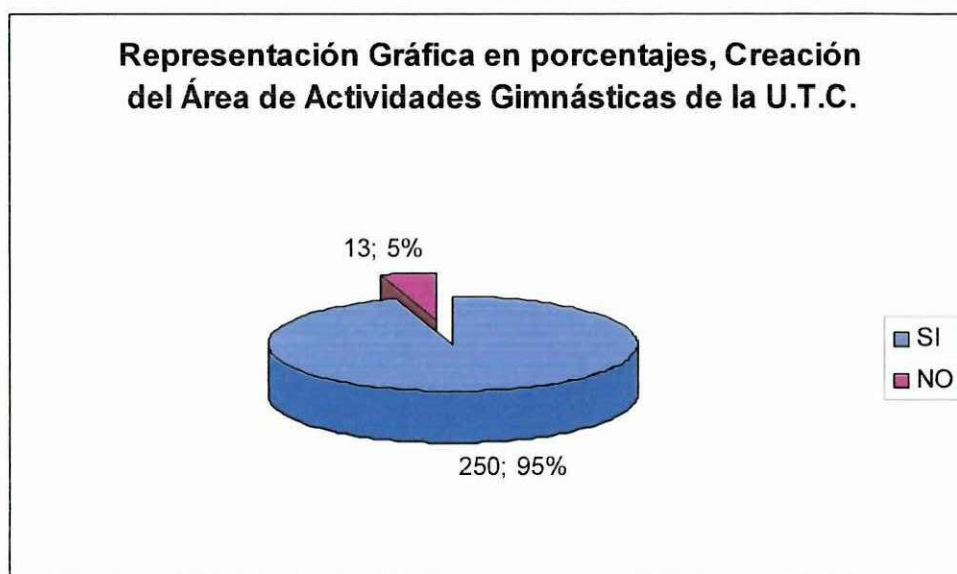


GRÁFICO N° 18

La gran mayoría de encuestados que corresponde al 95% afirma que SI, mientras que apenas el 5% pertenecen al NO, es así que se llega a la clara conclusión que es importante y necesaria la creación en la U.T.C. de un área para la realización de Actividades Gimnásticas.

Cuadro N° 19. Participación en el Área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C.

Pregunta 9. ¿Le gustaría formar parte del Área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C.?	F	%
SI	250	95
NO	13	5
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
 Autor: Grupo de Tesis

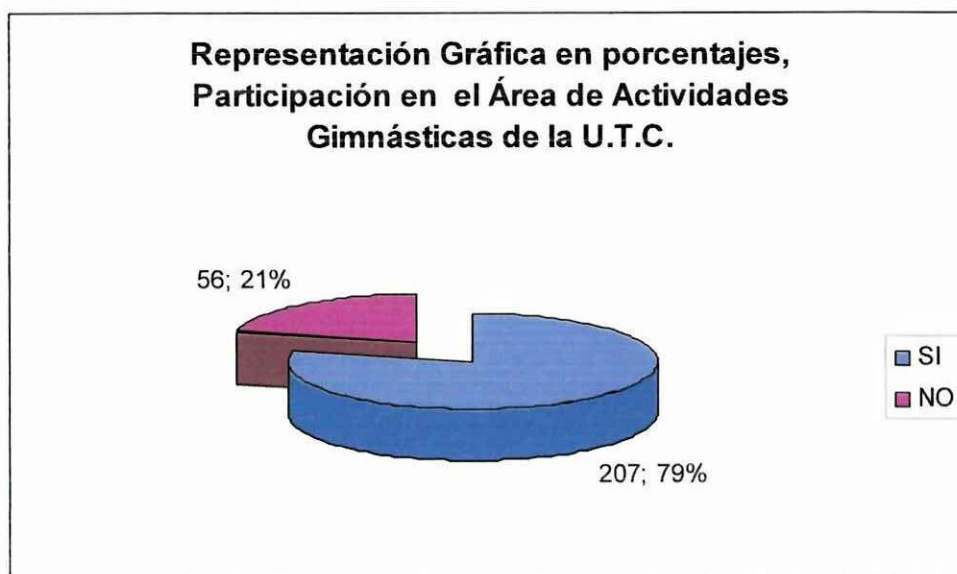


GRÁFICO N° 19

El 79% de encuestados elige la opción SI que es la mayoría, mientras tanto que el 21% corresponde al NO, lo que significa que existe un gran número de personas que desean ser parte activa de estas Actividades Gimnásticas.

Cuadro N° 20. Integración al Equipo de Gimnasia de la U.T.C.

Pregunta 10. ¿Le gustaría integrar al Equipo de Gimnasia de la U.T.C.?	F	%
SI	250	95
NO	13	5
TOTAL	263	100

Fuente: Investigación de campo: Universidad Técnica de Cotopaxi
Autor: Grupo de Tesis

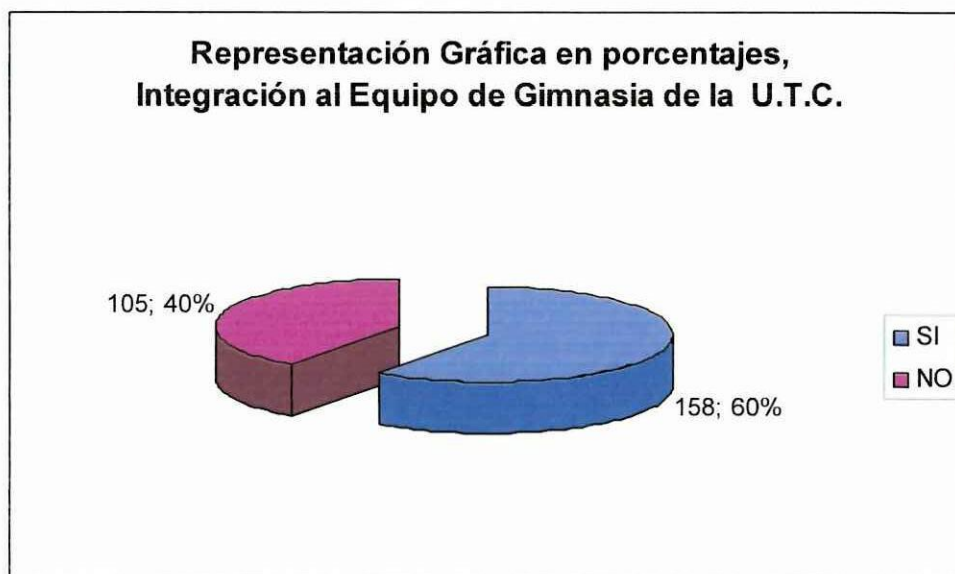


GRÁFICO N° 20

Se aprecia que el 60% de encuestados corresponde al SI, y el 49% corresponde al NO, a lo que se deduce que la creación de esta Área de Actividades Gimnásticas es indispensable.



2.3. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La hipótesis puesta a prueba fue “Con la Creación del Área de Actividades Gimnásticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi permitirá orientar de manera eficiente a los estudiantes en el año 2006”.

La hipótesis se comprueba de acuerdo con las respuestas emitidas a las preguntas: 6,7,8,9,10 de la encuestada aplicada a los docentes, autoridades y las respuestas a las preguntas: 8,9,10 de la encuesta aplicadas a los estudiantes.

Se demuestra que la creación del Área de Actividades Gimnásticas representa un gran potencial pedagógico que constituye uno de los recursos claves para mejorar el bajo rendimiento de las habilidades y destrezas de los estudiantes. El Área de Actividades Gimnásticas correlaciona directamente los pares didácticos como: Teoría-Práctica, aprendizaje, conocimiento, maestro – estudiante, método – contenido, evaluación, acreditación.

Nos permite verificar que integra el estudio de las actividades deportivas alrededor de la solución de un problema.

Favorece el desarrollo de valores humanos al trabajar en equipo durante un tiempo prolongado, de forma participativa.

Contribuye a la articulación interdisciplinaria y las influencias educativas que aportan los diferentes profesores.

2.4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.4.1. CONCLUSIONES

- El mayor porcentaje de estudiantes, reconocen que la práctica constante de las actividades gimnásticas mejoran la calidad de vida y el desarrollo de habilidades y destrezas para mantenerse siempre activo.
- La mayor cantidad de estudiantes opinan que están en buenas condiciones físicas para realizar Actividades Gimnásticas.
- La educación actual debe dejar de ser monótona e incluir en sus clases deportivas nuevos programas para extraer las capacidades físicas primarias, y esto puede ser a través de la práctica de Actividades Gimnásticas, ya que de esta manera el alumno es más directo para exponer sus capacidades.
- La mayoría de los estudiantes opinan que el rendimiento en las actividades Gimnásticas es más fructífero cuando el docente es eje primordial en lo práctico lo cual facilita el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas.
- La Creación del Área de Actividades Gimnásticas mejorará el aprendizaje de la Gimnasia y Actividades Gimnásticas y al mismo tiempo reduce el mal tiempo usado por los estudiantes en distracciones que solo les conlleva al fracaso.
- La mayoría de los estudiantes y autoridades en general están de acuerdo en formar parte del Área de Actividades Gimnásticas y del equipo de gimnasia por ende es necesario formar esta Área para la organización y desempeño de las Actividades Gimnásticas.

2.5.2. RECOMENDACIONES

- ❖ Es necesario crear el Área de Actividades Gimnásticas para mejorar la enseñanza aprendizaje en la disciplina de gimnasia.
- ❖ La U.T.C. deben promover un permanente y serio programa de capacitación docente, mediante la modalidad de un taller seminario con el propósito de no solamente transferir los nuevos métodos, técnicas y estrategias para la enseñanza de Actividades Gimnásticas, sino también compartir las valiosas experiencias que disponen los docentes de Cultura Física.
- ❖ De acuerdo al estudio realizado, las U.T.C. debe aplicar un programa académico respaldado en los nuevos métodos, técnicas y estrategias para la enseñanza de las Actividades Gimnásticas en dicha área.
- ❖ El presente trabajo de investigación debe modernizarse cada año, a efectos de mejorar y mantener la calidad y estabilidad del Área de Actividades Gimnásticas para aprovechar al máximo el potencial educativo que tiene gimnasia.
- ❖ La U.T.C. debe disponer del Área de Actividades Gimnásticas en forma permanente, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y difundir la práctica de la misma, en diferentes sectores de la provincia.
- ❖ La universidad va en crecimiento tanto en infraestructura como en tecnología en donde no se debe dejar atrás la práctica deportiva ya que es la base primordial en la formación integral del hombre.

CAPÍTULO III

3.1. PROPUESTA: PROGRAMA ACADÉMICO DE FUNDAMENTOS Y ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS PARA ORIENTAR DE MANERA EFICIENTE EL PROCESO DE ENSEÑANZA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.

PRESENTACIÓN

Luego de haber realizada la interpretación y los análisis de los datos obtenidos mediante la fase de diagnóstico y la factibilidad, se considera que han sido superados los requerimientos necesarios para elaborar la Propuesta “Creación del Área de Actividades Gimnásticas” a través de un programa con el propósito de orientar y optimizar el aprendizaje de las actividades gimnásticas en los estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, basados en los fundamentos de gimnasia y Actividades Gimnásticas el mismo que será apoyado en el Método Científico.

3.2 JUSTIFICACIÓN

El presente programa pretende hacer en las diferentes especialidades un válido instrumento para poder utilizarlo en diversos campos de la actividad físico-deportiva, abarcando desde la infancia hasta edades adultas avanzadas, en sus vertientes: lúdica, higiénica, educativa y deportiva.

Además, permitirá aportar a todos aquellos alumnos que quieran especializarse en cualquiera de estas modalidades de Gimnasia, cursando posteriores estudios relacionados con la misma, los conocimientos teórico- prácticos básicos suficientes que sirvan como punto de partida para un posterior desarrollo.

El programa busca, en todo momento, la adaptación de los conocimientos asimilados a las inquietudes profesionales individualizadas.

A lo largo del programa se dará a conocer el amplísimo repertorio de movimientos que conforman estas especialidades, tanto corporales, de agilidad y acrobacia, como de manejo de los cinco aparatos manuales: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta específicos de la Gimnasia Rítmica, así como aquellos movimientos acrobáticos realizados sobre distintos aparatos gimnásticos: plinto, minitramp, potro, etc.,

El desarrollo del programa permitirá mejorar las posibilidades de rendimiento motor del discente procurando el dominio, ajuste y control corporal individual sin buscar, en ningún caso, una elevada ejecución técnica, sino la vivencia, la percepción y la comprensión de la acción. Además, se darán a conocer y experimentarán gran cantidad de movimientos, sus progresiones, defectos y métodos de corrección para poder aplicarlos en muy distintos ámbitos sociales, objetivos o actividades.

Por lo tanto, para alcanzar el objetivo general de la presente propuesta es necesario dotar al estudiante un Área de Actividades Gimnásticas impartida por Universidad Técnica de Cotopaxi, de los conocimientos fundamentales sobre los Fundamentos de Gimnasia y Actividades Gimnásticas, que le permitan:

1.- Conocer el origen y la evolución histórica de las Actividades Gimnásticas. Análisis de las características respecto a su ubicación e implantación dentro del sistema deportivo actual. Introducción a los fundamentos técnicos y teóricos (Código de Puntuación).

2.- Introducción a la acrobacia. Fundamentos teóricos. Inversiones, volteos y giros en los tres ejes. Conocer y desarrollar las distintas progresiones metodológicas adaptándolas a los distintos niveles de ejecución.

3.- Iniciación al minitramp: carrera, batida, vuelo y recepción. Saltos sobre aparatos gimnásticos (trampolín, plinto, potro, minitramp, etc.,) a partir de elementos acrobáticos y sus posibles combinaciones. Desarrollar asociaciones acrobáticas y circuitos.

4.- Conocer los distintos ámbitos donde se pueden impartir las destrezas integradas en esta asignatura: docencia en cultura física, 3ª edad, escuelas deportivas, colectivos especiales, etc., y desarrollar las distintas metodologías de enseñanza.

5.- Identificar y experimentar, básicamente, el amplio repertorio de movimientos corporales, tanto destrezas básicas como específicas así como el manejo de los cinco aparatos manuales: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta. Coordinación entre los diferentes grupos de elementos corporales y el movimiento del aparato.

Desarrollo de progresiones metodológicas y su adecuación a los distintos colectivos y niveles de ejecución.

6.- Creación de coreografías de estudio. Adquirir nociones básicas de ritmo y adaptarlo, sincronizándolo, al movimiento corporal y del aparato.

3.3 FUNDAMENTACIÓN

Difícilmente puedan encontrarse argumentos que intenten invalidar el aporte que la gimnasia realiza a la formación de la persona. Posiblemente existan, muy a pesar de la dudosa veracidad de sus premisas constitutivas o de corrección de su estructura. Sea como fuere, y muy a pesar de correctas deducciones basadas en falsas premisas o de incoherentes conclusiones a partir de premisas verdaderas, lo cierto es que el fenómeno deportivo parece no detenerse en su progresiva y veloz fagocitosis de todo lo que la Cultura Física no es, precisamente, deporte.

Fundamentación Filosófica.- Con relación, La Reforma (1993), manifiesta que la educación ecuatoriana encuentra su fundamento filosófico en el empirismo, racionalismo, positivismo, pragmatismo y evolucionismo simplista, todos ellos variantes del idealismo, que ha determinado que el conocimiento se halle

desligado de la realidad y transformación, debido al marcado cientificismo y academicismo. Ello determina que muchas actividades humanas no hayan alcanzado su desarrollo al ritmo de las corrientes contemporáneas; por el contrario, han permanecido anquilosadas mirando indiferentes como el mundo cambia vertiginosamente.

En concordancia con lo descrito anteriormente, la Cultura Física como parte del sistema educativo nacional, no se encuentran libres de la influencia de estas concepciones. En estas condiciones el docente enfrenta una carga ideológica, en la que se destacan diversas posiciones filosóficas que no han permitido consolidar una postura progresista frente a la concepción de la realidad. Efectivamente, aún persisten manifestaciones como el empirismo que considera la experiencia sensorial, única fuente del conocimiento; el racionalismo, en cambio, desprecia la experiencia y da exclusiva importancia a la razón en la construcción del conocimiento; el positivismo pretende negar la necesidad del conocimiento filosófico y destaca la técnica como el estudio de la ciencia por la ciencia; el pragmatismo identifica la verdad como utilidad individual o de grupo; el evolucionismo simplista, finalmente, circunscribe el desarrollo a cambios cuantitativos graduales.

Todas estas opiniones idealistas han provocado determinadas formas de pensamiento dogmático y metafísico. En tal virtud, el sistema educativo y por consiguiente el docente debe emplear fundamentos, técnicas y estrategias de aprendizaje que permitan formar un estudiante o deportista crítico, reflexivo,

capaz de desarrollar sus habilidades y destrezas corporales, definitivamente, producto de una educación innovadora, de una escuela nueva y en armonía con el sistema socio-económico actual.

Por estas circunstancias es necesario que se forme al estudiante o deportista de cultura Física, de acuerdo a los requerimientos de una sociedad fundamentada en los principios de libertad, justicia e igualdad, ubicando al sujeto de la educación dentro de su contexto histórico-cultural.

Para dicho efecto será necesario, indispensable emplear nuevos métodos, técnicas, estrategias que permiten forman entes capaces de desenvolverse en este mundo y en la actividad deportiva.

Fundamentación Sociológica.- Ante el aumento del sedentarismo en nuestra sociedad, el deporte ha adquirido una mayor importancia en la vida diaria.

Bien realizado es un factor decisivo para el bienestar y la salud del estudiante, además las experiencias deportivas fomentan en él la convivencia social aprendiendo a solucionar conflictos y a reducir tensiones.

El deporte propicia la vivencia de experiencias de movimiento y el mejoramiento de los resultados del estudiante según sus facilidades, capacidades e intereses.

Jugando, creando y esforzándose el estudiante conoce sus posibilidades y límites personales. A través de este autoconocimiento el joven aprende a disfrutar el éxito y a asimilar la derrota.

Para la formación integral del estudiante, el deporte en todas sus etapas de su vida es una parte muy importante, ya que posibilita un trabajo interdisciplinario especialmente con materias como: ciencias naturales, música y danza.

La razón de ser del deporte en nuestra institución, radica en la necesidad y el gozo que el estudiante siente por el movimiento, permitiendo una mejor utilización del tiempo libre, previniendo conductas nocivas a las cuales están expuestos los estudiantes diariamente (alcoholismo, drogadicción ...). Todo lo anterior bien orientado ayuda y estimula la continuación de la actividad deportiva aún después de la escolaridad.

Fundamentación Pedagógica.- La Cultura Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades

corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

En cuanto a la gimnasia como recurso pedagógico insoslayable, no permanece inmune a este preocupante hecho. De manera que su implementación escolar debe ser una preocupación del futuro docente en Cultura. Física y de la Institución que lo capacita. Por eso es que desde este espacio programático nos propondremos, por un lado, brindarle al Alumno una ajustada capacitación para impartir enseñanza al respecto de algunos de los deportes de la Gimnasia, a un nivel de iniciación e instrumentada para su aplicación en el ámbito escolar, colegial o universitario conforme a las posibilidades del mismo y por el otro, resaltar el valor pedagógico que estas actividades tienen para el adolescente, que es el valor fundamental de este programa.

Fundamentación Psicológica.- El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por

tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar gimnastas que sean buenos competidores; en esto, hay mucha razón, porque muchos gimnastas bien preparados técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico.

La preparación psicológica esta construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran los gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario.

La fundamentación psicología se centra en el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología en este contexto.

3.4 OBJETIVOS

3.4.1 OBJETIVO GENERAL:

Elaborar un Programa Académico concerniente a los Fundamentos de Gimnasia y Actividades Gimnásticas para los estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Orientar de manera eficiente y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el Área de Actividades Gimnásticas.
- Favorecer la adquisición de un amplio bagaje de conocimientos, que sirvan de valiosa herramienta para aumentar los recursos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, de cara a una futura docencia en la Cultura física, así como en la tercera edad, escuelas deportivas, colectivos, universidades, etc.
- Progresar en la comprensión de los fundamentos básicos de las actividades gimnásticas para realizar diseños de propuestas didácticas y su enseñanza en el contexto global.

3.5 DESCRIPCIÓN TÉCNICA PARA EL ÁREA DE ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS DE LA U.T.C.

3.5.1 Contextualización

En 1881 se Fundó la Federación Europea de Gimnasia y en 1921 recibió el nombre de Federación Internacional de Gimnasia. Ha tenido participación en los Juegos Olímpicos desde 1896 en Atenas, hasta el 2000 en Sydney.

La disciplina Gimnasia Artística (GA) ha tenido un auge significativo a nivel mundial y esto se verifica al observar la participación de múltiples países en los últimos Juegos Olímpicos.

La Federación Ecuatoriana de Gimnasia no está proyectando adecuadamente disciplina en el nivel nacional. Sin embargo, a pesar de que existen varios clubes de Gimnasia en el país y se llevan a cabo competencias locales y nacionales, las mismas no son bien difundidas por lo que la mayoría de la población desconoce su existencia.

En el ámbito universitario la disciplina no ha venido desarrollándose adecuadamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las actividades gimnásticas desde hace aproximadamente 10 años por lo que nos hace pensar que casi todos los estudiantes tienen deficiencia motriz, mientras los futuros profesionales en Cultura Física no tienen las bases suficientes y peor aún dominar la práctica. Actualmente el pequeño grupo de Gimnasia de la U.T.C se ha

mantenido a través del trabajo voluntario de algunos atletas y ha logrado participar en exhibiciones fuera y dentro de la institución, formando así una Pre-Área de Actividades Gimnásticas durante unos 5 años y que en la actualidad ha tomado fuerza y el apoyo de todos para Crear el Área permanente de Actividades Gimnásticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.5.2 Ficha Técnica del Área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C.

Nombre del Área: Actividades Gimnásticas.

Fecha de creación: No indica.

Instalación (es) que tienen asignada (s) para su práctica: Gimnasio de la U.T.C. ubicado en el edificio central.

Horario (s) de uso de la instalación (nes) por parte del Área: lunes, miércoles y jueves de 3:00 - 5:00 p.m.

Lunes a viernes de 10:00 a.m. - 12:30 p.m.

Nombre del deporte (s) que se practica (n) en el Área: Gimnasia Artística masculina y femenina.

Total de atletas inscritos en el Área para el año 2006: 25 (15 masculino 10 femenino).

3.5.3 Ficha de la Junta Directiva

El Área no tiene Junta Directiva Vigente desde hace cinco (5) años. La falta de organización y Coordinación de la Disciplina tanto por la Dirección de Deportes

como los integrantes del Área no permitió legalizar a los miembros de este organismo, por lo que se tuvo que nombrar una Junta Directiva Provisional en el año 2002, la cual fue propuesta al Director De Deportes para ese entonces y actual, Dr. Luís López

3.5.3 Visión

El Área de Actividades Gimnásticas es una organización deportiva que representa con orgullo y un alto sentido de mística a la U.T.C. en presentaciones y competencias provinciales, nacionales e internacionales. Contribuye a la formación integral del estudiante universitario pudiendo además, servir de apoyo a otras disciplinas deportivas, así como también a grupos culturales de esta institución. Está organizada de tal manera que facilita la incorporación de la comunidad universitaria en los tres niveles de trabajo: recreación, formación y rendimiento. Organiza y participa en presentaciones y competencias a todo nivel, asiste periódicamente a eventos de formación deportiva, capacita y mantiene actualizado a sus integrantes y realiza labores de planificación en cada línea de trabajo.

3.5.4 Misión

El Área Actividades de Gimnásticas tiene como propósito desarrollar la disciplina a través de la planificación previa de programas y proyectos que logren abarcar el desenvolvimiento de cada nivel de trabajo, todo esto en concordancia con los

lineamientos de la Dirección de Deportes de la U.T.C. Paralelamente realiza actividades que contribuyen a la divulgación del deporte universitario estimulando de esta forma la integración de nuestra comunidad a su práctica y a la conformación de equipos deportivos sólidos y de alto nivel competitivo.

3.5.5 Objetivos del Área de Actividades Gimnásticas

3.5.5.1 General

Desarrollar planes y proyectos a través de los cuales se logre optimizar y fortalecer las Actividades Gimnásticas.

3.5.5.2 Específicos

- Contratar entrenadores y pasantes que orienten el desarrollo adecuado de la disciplina.
- Diseñar estrategias para captar nuevos miembros al Área.
- Desarrollar proyectos que permitan el autofinanciamiento del área y la promoción de la disciplina.
- Extender la beca y extensión universitaria a los participantes.
- Participar en talleres, conferencias, foros, charlas deportivas para mantener actualizados al equipo técnico del Club.
- Participar y organizar eventos deportivos.

3.6 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

PROGRAMA –ACADÉMICO 2006

Nombre de la Asignatura:	• Gimnasia		
Tipo:	• Troncal		
Ciclo:	• Especialidad Cultura Física, Ciclos básicos y todos aquellos que deseen ser partícipes de la actividad gimnástica.		
Descripción:	• Fundamentos de Gimnasia y Actividades Gimnásticas		
Carreras:	• CAAHHYH, CAAYV, CIYA		
Área:	• Actividades Gimnásticas		
Centro:	• Cultura Física		
PROFESORADO			
Apellido/Nombre	Situación	Teoría	Práctica
Dr. Luís López	Coordinador	SI	SI
Prof. Alex Montes	Responsable	SI	SI
Prof. William Chicaiza	Responsable	SI	SI
INFORMACIÓN ACADÉMICA			
Objetivos de la Asignatura			
<p>- Progresar en la comprensión de los fundamentos básicos de las actividades gimnásticas para realizar diseños de propuestas didácticas y su enseñanza en el contexto escolar.</p> <p>- Enriquecer el bagaje motriz de los alumnos mediante situaciones teórico-prácticas para lograr un control fácil y eficiente en su realización.</p> <p>- Cooperar en los planteamientos didácticos propuestos</p>			
Programa Temario			
Programa (Contenidos teóricos y prácticos)			
CONTENIDOS DEL TEMARIO:			
Unidad Didáctica I: LA PRÁCTICA DEPORTIVA			
TEMA 1. La Práctica Deportiva			
TEMA 2. Factores influyentes en la práctica deportiva			
TEMA 3. Los principios que debe respetar el deportista			
Unidad Didáctica II: CAPACIDADES FÍSICAS			
TEMA 1. Capacidades físicas: preparación general para realizar actividades gimnásticas.			
TEMA 2. Métodos y medios para el trabajo de las capacidades físicas condicionales			
TEMA 3. Las capacidades físicas condicionales como apoyo en la técnica.			
Unidad Didáctica III: LA GIMNASIA BÁSICA.			
TEMA 1. La gimnasia básica			
TEMA 2. Ejercicios de desarrollo físico general.			
TEMA 3. La lección de gimnasia básica.			

Unidad Didáctica IV: LA GIMNASIA ARTÍSTICA

TEMA 1. Ejercicios gimnásticos

TEMA 2. Rodada al frente.

TEMA 3. Rodada atrás.

TEMA 4. Rodamiento lateral.

TEMA 5. Rodamiento acostado.

TEMA 6. Saltos verticales con giro.

TEMA 7. Paradas.

TEMA 8. Cunitas.

TEMA 9. Rueda de carro.

TEMA 10. Parada de manos

TEMA 11. La rondada

TEMA 12. El flic-flac

TEMA 13. El salto mortal hacia atrás

TEMA 14. El flic-flac hacia adelante

Unidad Didáctica V: GIMNASIA RÍTMICA.

TEMA 1. Fundamentos corporales de gimnasia rítmica.

TEMA 2. Generalidades técnicas. (La postura, Ubicación, Dirección, Distancia, Niveles, Planos.)

TEMA 3. Capacidades físicas (Fundamentos simples)

TEMA 4. Aparatos de gimnasia rítmica “movimientos técnicos” (Cuerda., Aro, Pelota.)

TEMA 5. Fichas de trabajo técnico.

Metodología del Docente

Metodología

- Clases teóricas impartidas por la profesora en el aula.
- Sesiones teórico-prácticas en el aula mediante soporte audiovisual.
- Sesiones teórico-prácticas en el gimnasio mediante diferentes recursos didácticos.
- Aplicación de instrumentos de enseñanza semi- presenciales.

Procedimientos de Evaluación y criterios de corrección de exámenes

Evaluación

1º. Asistencia obligatoria a las clases prácticas (solo 15% de faltas permitido)

2º. 1 trabajo individual o por grupos de carácter obligatorio a entregar el día del examen (seguimiento de su desarrollo - índice, metodología, contenidos, bibliografía, etc.- por parte del profesor) (10%).

3º. Exámenes teóricos (cuestionarios) y teórico-práctico de los contenidos teórico-prácticos impartidos durante el curso (40%).

4º. Examen teórico- práctico en el gimnasio sobre ejecución y sobre las ayudas (por grupos) (45%).

5º. Trabajos optativos (10%).

Criterios corrección: Objetivos

Otras actividades a desarrollar
<ol style="list-style-type: none"> 1. Memoria de prácticas realizadas en el gimnasio incluyendo los calentamientos y vuelta a la calma. 2. Ampliación de apuntes en cada Unidad Didáctica a través de la página de EAFIDE (http://www.actividadfisica.tk) 3. Participación en actividades complementarias: Gymnastrada, observación clases de la Especialidad, entrenamientos en el gimnasio de la U.T.C. 4. Lecturas recomendadas por el profesor. 5. Ampliación de apuntes en cada Unidad Didáctica.
Bibliografía recomendada
<p>Bibliografía Básica.</p> <p>Etapé, E.(2002): La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica. Barcelona, INDE Publicaciones.</p> <p>Etapé, E.; López Moya, M.; Grande, I. (1999): Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo. Barcelona, INDE Publicaciones.</p> <p>Leguet, J. (1985): Actions motrices en gymnastique. Paris, Editions Vigot.</p> <p>Vernetta, M.; López Bedoya, J.; Panadero,F. (2000): Unidades didácticas para Secundaria.</p> <p>Aprendizaje de habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de mini circuitos. Barcelona, INDE Publicaciones.</p>
Enlaces de interés
<p>www.migimnasia.com/fed_autonom/comunidades/index.asp</p> <p>www.usagymnastics.net/ -</p> <p>www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2003/8/ngd.pdf -</p> <p>magazine.reviewindex.com/reviews/magazines-i_2.html -</p> <p>www.ffgym.asso.fr/home.html - 16k -</p> <p>fr.dir.yahoo.com/.../Sports_et_loisirs/Sports/</p>

DESARROLLO DE LOS TEMARIOS.

3.6.1 UNIDAD 1

3.6.1.1 LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El deporte se caracteriza por las prácticas regulares de una o varias actividades físicas con un objetivo de placer o de competición para conseguir una mejor condición física.

No podemos hablar de práctica deportiva si las personas se entrenan sin seguir una lógica. La práctica deportiva exige que la actividad física realizada por un individuo sea regular, coordinada y continuada. No podemos calificar de deportistas a las personas que hacen deporte esporádicamente.

3.6.1.2 FACTORES INFLUYENTES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

- La disciplina personal.

Un hecho previo al entrenamiento deportivo, sobre todo desde el punto de vista de su continuidad, es la disciplina personal. Ésta es indispensable para el correcto desarrollo de una actividad deportiva, ya sea por placer o por competición. Ser disciplinado es seguir un método, respetar una idea.

En el deporte sería erróneo considerar la disciplina como una forma de reglamentación. La práctica voluntaria de una actividad deportiva no debe ser regida por otros. Al contrario, podemos decir que la disciplina personal, en el seno de una actividad, sobreentiende una cierta sumisión a esta actividad.

Disciplina y disciplina personal no significan lo mismo. La disciplina representa el conjunto de los reglamentos regidos por los valores morales de la sociedad. Por lo tanto, es una influencia externa. La disciplina personal comprende el conjunto de reglas que cada uno se impone. Se trata de su propio código de conducta.

En el contexto del entrenamiento, algunas personas son muy disciplinadas, otras no lo son tanto. De hecho, la disciplina personal durante el entrenamiento es el reflejo de la disciplina personal en la vida cotidiana. Hay pocas probabilidades de que un individuo poco disciplinado en la escuela o en el trabajo sea disciplinado en el entrenamiento.

El desarrollo de esta cualidad durante una actividad depende mucho de la atracción que esa actividad ejerce en el individuo. Cuanto más crea en lo que hace, más dispuesto estará a ser disciplinado en dicha actividad.

- El mejor momento para entrenarse

Cuando se entrena a diario, es importante elegir bien el momento dedicado a esta actividad. Depende de cada deportista determinar cuando es el mejor momento del día, no debe entrenarse justo después de la comida, por razones evidentes. Pero tampoco debe realizarse mucho tiempo después. El organismo debe tener reservas suficientes de energía para responder totalmente al esfuerzo. Un espacio de tres horas después de la comida suele ser suficiente, no se debe entrenar con prisas, es aconsejable disponer de unos quince minutos libres después de la sesión para relajarse antes de pasar a otra actividad.

Por último el deportista es quien debe determinar el momento ideal para efectuar el entrenamiento, algunos se encuentran en forma por la mañana, mientras que otros se encuentran mejor por la noche, dependiendo en este caso de su reloj

biológico. Es por tanto el propio deportista quien mejor conoce su propio cuerpo y a él corresponde observar las respuestas biológicas de su organismo.

3.6.1.3 LOS PRINCIPIOS QUE DEBE RESPETAR EL DEPORTISTA

Algunos principios básicos deben respetarse siempre. Esto es válido tanto para los deportistas principiantes como para los experimentados, ya que de ello puede depender el éxito de su actividad, de los cuales se debe respetar cinco principios:

- La importancia de la Técnica
- El respeto de la morfología
- La importancia de la progresión
- La importancia del equipo
- La importancia de la información

El dominio de una técnica sólo se adquiere con largas horas de entrenamiento. Conseguir el gesto perfecto puede requerir meses

Algunos deportistas que han aprendido mal un movimiento y lo realizan erróneamente, tardan años en corregirlo. De ahí, la importancia de una técnica correcta desde el principio, por tanto cuanto mejor se le dirija y cuanto mejor se le aconseje mas fácilmente aprenderá los movimientos correctos. Es el trabajo básico de todo entrenador, y es necesario que se mantenga durante toda la carrera deportista del atleta. Pero es sobre todo al principio cuando se ha de maximizar esta tarea.

El aprendizaje de cualquier técnica exige una adaptación de la musculatura y del esqueleto del debutante, de modo que algunos músculos, antes inactivos, entran en acción según las exigencias técnicas de cada disciplina.

- El respeto de la morfología

Un aspecto a tener en cuenta, además de la consideración al gesto correcto, es el respeto a la morfología del individuo que debe ser prioritaria a la perfección en el gesto. En algunos casos, buscar el gesto perfecto es una pérdida de tiempo, además de ser aburrido para el atleta.

El gesto perfecto ha de tener en cuenta la musculatura y el esqueleto del cuerpo. Todos los adeptos a un mismo deporte lo practican más o menos de la misma forma, salvo que sus ejercicios comparados unos con otros presentan diferencias técnicas. Esto es lo que llamamos estilo.

Todos los deportistas tienen su propio estilo en la ejecución técnica de su deporte. El carácter único de cada individuo explica estas diferencias físicas y fisiológicas.

- La importancia de la progresión

No sirve de nada saltar etapas, sobre todo en el deporte, cada cosa a su tiempo.

Si esto es aplicable al deporte en general, con más razón aún en el deporte de competición donde se busca día a día el resultado.

El entrenamiento es un proceso de adaptación. Esta adaptación opera en un lapso de tiempo más o menos largo. La mejora fisiológica por el entrenamiento es evidente, pero requiere tiempo, y se debe seguir una progresión apropiada, no la media, ni la de otros, sino cada deportista la suya propia.

- La Importancia del equipo

El equipo utilizado incide a menudo directamente en el resultado del entrenamiento. La relación entre la calidad del equipo y el éxito en el entrenamiento es indudable.

La prevención de lesiones recae, entre otros, en el equipo. Un buen equipamiento adaptado a las necesidades del deportista, le ofrece más garantías. Cada deporte requiere un equipamiento particular. Es obligación del deportista informarse correctamente del equipo que necesita antes de adentrarse en su disciplina preferida.

La tecnología en el campo del equipamiento deportivo no para de evolucionar, a menudo por necesidad, a veces por un nuevo descubrimiento y muchas veces por influencia de la moda.

Asistimos a la aparición de novedades tecnológicas a veces más fútiles que útiles. El antiguo material, considerado como en desuso e ineficaz, se rechaza para dar cabida a los nuevos productos. Sin embargo, continuamente se está investigando para encontrar mejores equipamientos deportivos.

- La importancia de la información

La información incide positivamente en la mejora de la práctica deportiva. Todo deportista está interesado en aumentar sus conocimientos deportivos. Las fuentes de información no han sido nunca tan numerosas y accesibles como ahora. La información tanto oral como escrita, muy diversificada, ofrece un amplio bagaje aprovechable para todos los deportistas.

3.6.2 UNIDAD II

3.6.2.1 CAPACIDADES FÍSICAS: PREPARACIÓN GENERAL PARA REALIZAR ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.

El avance de la Gimnasia, en el proceso de entrenamiento requiere de mejorar el desarrollo integral y armónico del cuerpo, considerando la preparación psicológica, motivacional, la predisposición al trabajo físico y el sacrificio personal, evitando al máximo el riesgo de lesiones, esto se logra a través del trabajo de ejercicios que permiten mejorar aspectos desde el punto de vista morfológico y fisiológico; que requiere preparar al organismo, entre otros el sistema músculo-esquelético.

3.6.2.2 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Es necesario determinar las principales capacidades físicas que implican la práctica de este deporte, existiendo innumerables posibilidades de agrupamiento en función del objetivo final.

CAPACIDADES FÍSICAS	CONCEPTO
FLEXIBILIDAD	Conjunto de capacidades morfo-funcionales que garantizan la amplitud del movimiento. Se utiliza este mismo término para caracterizar la movilización de la articulación; el término de movilidad sería pues más adecuado (Platonov, 1988).
FUERZA	Capacidad de realizar un trabajo venciendo o contrarrestando una resistencia; según las características de ésta y la velocidad del movimiento derivará en tres tipos distintos de fuerza: máxima, explosiva y fuerza – resistencia.
RESISTENCIA	Capacidad de mantener una actividad física eficiente de una forma prolongada (cíclica o acíclica), posponiendo, en lo posible, la aparición del estado de fatiga
VELOCIDAD (RAPIDEZ)	Capacidad de realizar un recorrido en el mínimo tiempo posible (velocidad de desplazamiento), considerando la velocidad gestual, la de contracción y la de reacción. Por tanto, esta capacidad dependerá del tiempo de latencia de las reacciones motrices..

Se debe considerar como predominantes, la flexibilidad (a nivel de todo el cuerpo), la resistencia y la fuerza a nivel de extremidades inferiores; sin olvidar otro tipo de capacidades a desarrollar como parte de la preparación física de las gimnastas o quienes lo practican.

Capacidades físicas condicionales	Resistencia Flexibilidad Velocidad Fuerza		
Capacidades perceptivo motrices	Coordinación	Coordinación dinámica general	Marchas, Carreras, Saltos, Reptar, Cuadrupedia, Suspensiones, Tregar y Giros.
	Percepciones	Coordinación dinámica especial	Pases, Recepciones, Conducciones, Golpeos y Lanzamientos.
Capacidades resultantes	Agilidad Habilidades y destrezas		

La importancia, del número de repeticiones y dosificación del esfuerzo físico, al trabajar las capacidades físicas condicionales, traen en consecuencia los siguientes beneficios:

- Mejoran el tono muscular.
- Mejoran la atención y concentración.
- Desarrollan las capacidades individuales.
- Aumentan la intensidad y calidad del movimiento.
- Evitan la acumulación de cansancio.

3.6.2.3 MÉTODOS Y MEDIOS PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES





Es necesario considerar para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales; diferentes tipos de métodos y medios acordes con la edad, importancia y la condición de preparación de la gimnasta.




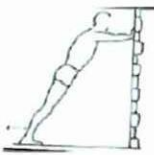
Tipos de fuerza	A partir de:
Comienzo del entrenamiento de la fuerza explosiva	7 / 8 años
Comienzo del entrenamiento para el desarrollo muscular	9 / 11 años
Mayor entrenamiento de la fuerza explosiva y del desarrollo muscular	11 / 13 años
Comienzo del entrenamiento combinado	12 / 14 años
Comienzo de la coordinación intra-muscular y la fuerza-resistencia	13 / 15 años
Mayor entrenamiento de la coordinación intramuscular y de la fuerza-resistencia	14 / 15 años
Entrenamiento de rendimiento o de alto rendimiento	16 años

- MÉTODOS

Es importante la aplicación variada de los métodos con el fin de obtener mejores resultados

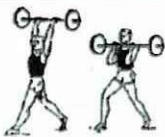

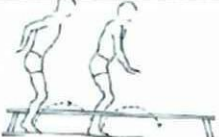

1. FLEXIBILIDAD

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	MÉTODO	CARACTERÍSTICAS	Ejemplos ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.
	<p><u>Activos o dinámicos</u> Aptitud para efectuar movimientos de gran amplitud mediante la fuerza de contracción voluntaria de los músculos que dirigen una articulación.</p>	<p>Requiere de un calentamiento previo. Los primeros ejercicios son suaves y relajados. Se realiza de 3 a 4 series de 10 a 20 repeticiones. El límite de amplitud está determinado por un ligero dolor articular. La respiración es fundamental, la expiración ocupa el doble de tiempo que la inspiración.</p>	<p>Elevación de la pierna, realizando un movimiento de balanceo de manera que mantenga la extensión de los segmentos, durante la primera serie la elevación no alcanza mucha altura; en las siguientes la altura aumenta.</p>
	<p><u>Pasivos o estáticos</u> Aptitud para movilizar una o más articulaciones bajo la acción de una fuerza exterior, no hay, por tanto una contracción voluntaria.</p>	<p>Requiere de un calentamiento previo. Postura extrema, mantenida por un tiempo y deshacerla en forma lenta. La respiración es fundamental, la expiración ocupa el doble de tiempo que la inspiración.</p>	<p>Elevación de la pierna lateral, manteniendo los segmentos estirados, con ayuda de una compañera hasta donde se sienta una tensión; realizará una respiración para relajar la tensión del músculo y poder alcanzar una mayor amplitud.</p>
	<p><u>Ejercicios pasivos relajados</u> Cuando se realizan dentro de los límites articulares normales.</p>	<p>Requiere de un calentamiento previo. Ejercicios realizados sin ayuda de ninguna fuerza, objeto o compañero.</p>	<p>En posición de pie, flexión del tronco al frente, buscando la máxima extensión articular, manteniendo la posición; se realiza el máximo esfuerzo en cada ejecución.</p>
	<p><u>Ejercicios pasivos forzados</u> Cuando se traspasan los límites de trabajo normal de dicha articulación</p>	<p>Requiere de un calentamiento previo. Se aplica una fuerza externa, intentando rebasar el límite normal del movimiento articular en cuestión.</p>	<p>En posición de split con altura de una pierna, se realiza extensión de las articulaciones, buscando pasar la abertura de 180° grados.</p>


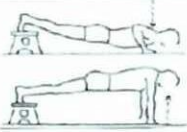

	<p><u>Estiramientos</u> Elongación muscular</p>	<p>Se inicia el movimiento con una elongación fácil hasta sentir tensión moderada durante 10 a 30 segundos. Se realiza la misma tensión buscando lograr 2 – 3 cm. más lejos, sosteniendo de 10 a 30 seg. Control de la respiración. Recuperar la forma lentamente.</p>	<p>En posición de pie, se realiza la elongación del músculo hasta donde se siente una tensión se sostiene esta posición durante 30 segundos; inmediatamente se aplicará una nueva elongación buscando lograr relajar el músculo, se vuelve a sostener 30 segundos, para finalizar el ejercicio se hará en forma lenta.</p>
	<p><u>Stretching postural</u> Denominado de extensión-contracción del antagonista.</p>	<p>Adoptar una posición y mantenerla 60 segundos, realizando al mismo tiempo una contracción isométrica (sin variación del músculo) de la musculatura antagonista.</p>	<p>En posición de pie, flexión del tronco al frente, manteniendo la horizontalidad del tronco, con ayuda de un compañero se hace una tracción hacia abajo, mientras la gimnasta tratará de sostener la posición inicial.</p>
	<p><u>Stretching</u> Tensión del músculo o grupo muscular, ejerciendo una fuerza contra una resistencia.</p>	<p>Mantener una posición entre 10 a 30 segundos. Se realiza una relajación de 2 a 3 segundos, al finalizar el proceso de estiramiento, en forma lenta y suave.</p>	<p>En posición sentado, 2 compañeros con piernas separadas, uniendo las plantas de los pies, se sujetan de las manos, uno se flexiona al frente y el otro va hacia atrás, jalando a su compañero a fin de que éste sostenga la tensión muscular.</p>
	<p><u>Facilitación muscular propioceptiva</u> Se aplica como fisioterapia para la rehabilitación.</p>	<p>Permanecer 10 a 15 segundos en una posición. Realizar una contracción isométrica durante 10 segundos. Al aumentar la extensión, se realiza una contracción muscular antagonista durante 10 segundos.</p>	<p>De pie, frente a una pared, se realiza un estiramiento que se mantendrá durante unos segundos, se aplicará una tensión a la altura del tendón (parte posterior de la pierna); manteniéndola unos segundos más.</p>





2. FUERZA

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	MÉTODO	CARACTERÍSTICAS	Ejemplos ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
	<p><u>Repeticiones</u> Aplicada a la fuerza resistencia.</p>	<p>Se busca una recuperación incompleta y activa, trabajando de un 3 a 8 %.</p>	<p>Se realizan elementos donde aplique una fuerza máxima en una región muscular específica, realizándose nuevamente el ejercicio después de recuperarse por completo para poder ejecutarla nuevamente.</p>
	<p><u>Pirámide</u> Aplicada para fuerza explosiva.</p>	<p>Las pausas son totales y con una intensidad máxima. Se fija el número total de repeticiones y se modifica el número de repeticiones en cada serie.</p>	<p>Se realizan elementos donde aplique una fuerza máxima en una región muscular específica, realizándose nuevamente el ejercicio evitando la recuperación completa para poder ejecutarla nuevamente. Se determina el número de repeticiones desde el inicio, buscando que en cada serie el número vaya aumentando o disminuyendo según sea el caso.</p>
	<p><u>Pliometría</u> Fundamental para la fuerza de piernas</p>	<p>Se fundamenta en el desarrollo de los saltos como elemento principal y en las contracciones excéntricas derivadas de ellas.</p>	<p>Realizar saltos, las piernas se colocarán en diferentes posiciones (extendidas, flexionadas, con una o dos piernas); además se podrán ejecutar en diferentes direcciones, alturas o distancias.</p>
	<p><u>Isocinético</u> Aplicar la resistencia variada en la articulación</p>	<p>La contracción isométrica se produce al contraerse el músculo, sin que éste se elongue o acorte.</p>	<p>La ejecución de elementos donde aplique la fuerza, en una zona muscular específica; en donde los músculos no sufran alteración en su estructura, como elevarse a través de una cuerda.</p>
	<p><u>Electroestimulación</u> Estimulo natural al músculo</p>	<p>Por un estímulo eléctrico, mediante la colocación de electrodos sobre el músculo o el nervio motor.</p>	

3. RESISTENCIA






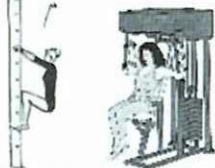

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	MÉTODO	CARACTERÍSTICAS	Ejemplos ejercicios para el desarrollo de la resistencia.
	<u>Sistema continuo</u> Se caracteriza por ser un trabajo de gran duración y de baja o media intensidad, sin cambios de ritmos extremos.	<u>Armónico</u> Se realiza al 60 o 70 % de intensidad, con una duración entre 5 y 180 minutos. Con ausencia de pausas con un breve periodo de descanso o recuperación.	Armónico Realice una carrera, determinando el tiempo y la distancia en que se ejecuta, realizando una breve recuperación para continuar con la actividad.
		<u>Variable</u> Se realiza entre un 20 a 80 % de intensidad, con una duración entre 5 a 90 minutos (Fartlek o juego de carreras).	Variable Realice una carrera, determinando el tiempo y la distancia en que se ejecuta, sin descanso de la actividad
	<u>Sistema interválico</u> Fraccionar todo el trabajo y la recuperación.	Con recuperación incompleta; es decir, volver a la actividad antes de estar completamente recuperados.	Ejecutar una serie de ejercicios, donde intervengan el mayor número de grupos musculares; se realiza una pausa sin llegar a recuperarse por completo se reinicia la actividad.
	<u>Sistema de repeticiones</u>	Con recuperación total. Se utiliza para la resistencia anaeróbica, cuando se trabaja a una velocidad máxima en periodos de tiempo reducidos.	Ejecutar una serie de ejercicios, donde intervengan el mayor número de grupos musculares; se realiza una pausa hasta llegar a recuperarse por completo se reinicia la actividad, procurando las repeticiones en un corto tiempo.

4. VELOCIDAD

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	MÉTODO	CARACTERÍSTICAS	Ejemplos ejercicios para el desarrollo de la velocidad.
	<u>De movimiento gestual</u> Repeticiones del movimiento preciso para intentar mejorar la ejecución.	Ejercicios de asimilación en los que se pondrá especial cuidado en la velocidad de ejecución.	Se elegirá un elemento específico de la técnica a manos libres o con aparato; buscando mejorar su ejecución a través de repetirlo hasta que se logre realizarlo con mayor velocidad y precisión.
	<u>De desplazamiento</u> Repetición del movimiento global para intentar mejorar de ese modo la capacidad de aceleración.	Carreras de frecuencia y amplitud. Carreras de bajada.	Por medio de un desplazamiento (trote), en la sala o en otro espacio, realice a la señal una aceleración a una distancia predeterminada. Esta acción podrá realizarse en escaleras hacia abajo.
	<u>De contracción</u> Desarrollo del trabajo muscular.	Trabajo de multisaltos. Circuitos.	Establezca diversas estaciones donde realice diferentes tipos de saltos, estableciendo tiempo o número de repeticiones a ejecutar en cada una de ellas.

- MEDIOS

Consideraremos los medios como otras posibles alternativas para el trabajo de las capacidades físicas condicionales, a través de su uso se obtendrán mejores resultados.

MEDIOS	CARACTERÍSTICAS	EDADES
 ballet	Ayuda a fortalecer el tono muscular siempre y cuando su ejecución técnica sea con lentitud.	A partir de los 4 años a través de realizar juegos para su aplicación
 juegos predeportivos	Ejercitación de actividades lúdicas donde se combinen más de dos deportes (fútbol, voli-ball); siempre y cuando se cuide la integridad física del deportista.	A partir de los 8 años.
 otros deportes	Práctica de otras actividades deportivas (ciclismo, natación, entre otras) que ayuden a fortalecer músculos, articulaciones y sistemas.	A partir de los 8 años.
 Baile de salón	Ejercitación de distintos esquemas de movimiento.	A partir de los 8 años.
 Materiales diversos	Trabajo de ejercicios usando diferentes materiales, como: mancuernas, pelotas medicinales, ligas, aparatos con pesos diversos.	A partir de los 8 años.
 Equipamiento	Trabajo en espalderas, barra o máquinas universales para el apoyo del trabajo	A partir de los 8 años; los aparatos más sofisticados a los 12 años.
 Ejercicios de desarrollo	Trabajo por parejas o con su propio peso corporal. Juegos tradicionales	A partir de los 10 años. A cualquier edad.

3.6.2.4 LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES COMO APOYO EN LA TÉCNICA

Como se señaló en el capítulo 5 de Tronco Común en la Gimnasia Rítmica es de suma importancia considerar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales como parte del trabajo técnico, para una efectividad en la realización de los elementos de dificultad, sin olvidar

las características de los diferentes grupos corporales, presentados en los ejercicios de competencia; considerándose en dos momentos en la preparación general y específica.

Capacidad	Elementos corporales	Observaciones
Flexibilidad	En elementos de gran amplitud (grand ecart en diferentes planos y direcciones).	Desarrollo de ésta capacidad en ambos lados, para evitar lesiones en columna vertebral.
Fuerza	En los elementos de mantenimiento (equilibrios).	Desarrollo de zonas musculares en forma equilibrada para mejorar el trabajo intramuscular para evitar sobre carga, cuidando las posiciones del cuerpo durante su aplicación.
Resistencia	En la continuidad entre uno y otro elemento a realizar durante todo el ejercicio.	Controlar y evitar la fatiga muscular.
Velocidad (rapidez)	Durante la ejecución de los saltos y giros	Mejorar la coordinación intramuscular en forma más eficaz.

3.6.3 UNIDAD III

3.6.3.1 GIMNASIA BÁSICA.

La gimnasia básica es la más popular y la más utilizada en el marco de la gimnasia general. De carácter educativo por excelencia, se convierte en un medio de valor incalculable que debe ir paralelo a la educación general.

Los objetivos de la gimnasia básica van de común acuerdo con los intereses de la educación física y por lo tanto, la gimnasia se preocupa por:

- El desarrollo armónico y correcto del organismo, lo cual es la base de una buena salud.



- La formación de una amplia gama de hábitos habilidades con la intención de solucionar problemas concretos de la vida diaria.
- El desarrollo e incremento de las calidades físicas.
- La educación de las cualidades morales y volitivas (respecto a las demás, disciplinas, valor, fuerza de voluntad, etc.)
- La creación de las cualidades estéticas (porte gallardo, etc.)

Para lograr sus objetivos la gimnasia básica se vale de los siguientes medios:

- a) Ejercicios de Orden.
- b) Ejercicios de Desarrollo físico general.
- c) Ejercicios Naturales.
- d) Ejercicios Elementales sobre los aparatos.
- e) Ejercicios Acrobáticos elementales
- f) Juegos.

3.6.3.2 EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL.

Los ejercicios de desarrollo físico general son el medio fundamental para la enseñanza de la gimnasia básica; algunos de ellos se ejecutan a manos libres, por parejas, tercias, grupos, con aparatos manuales como bastones, mancuernas, pelotas medicinales, cuerdas, sogas elásticas entre otros.

También se ejecutan sobre aparatos gimnásticos especiales en las espalderas y el banco sueco con bastones o pelotas medicinales, por parejas, entre otras, su

objetivo principal es el desarrollo armónico y general, de la coordinación de los alumnos; orientado todo esto a la asimilación de hábitos vitales y deportivos.

Los ejercicios de desarrollo físico general tienen gran significado en la preparación de los jóvenes gimnastas. La inclusión de estos ejercicios en el proceso de entrenamiento tiene el propósito de aumentar los logros deportivos, contribuyendo a potenciar el desarrollo de las cualidades físicas, mejorando la coordinación general de los movimientos (educación psicomotriz) y coadyuvar a una rápida asimilación de la compleja técnica deportiva.

La aplicación de los ejercicios de desarrollo físico general durante el proceso de entrenamiento equilibra el producto unilateral de los movimientos deportivos. Son el contenido medular de las lecciones de educación física para niños y ancianos. Además, son la base para construir la gimnasia higiénica, productiva, correctiva y otras más que reportan beneficios muy apreciados al hombre.

Según el carácter de la actividad muscular, los ejercicios se dividen en:

- A. Ejercicios de Fuerza.
- B. Ejercicios de Flexibilidad
- C. Ejercicios de Aflojamiento.

A. Ejercicios de Fuerza: Se consideran tales cuando existe una contracción muscular y se vence una resistencia (peso determinado o fuerza de gravedad), o se adopta una posición compleja.

B. Ejercicios de Flexibilidad y Elasticidad: con estos ejercicios se somete al músculo o grupo muscular y articulaciones a su capacidad máxima de extensión y movilidad respectivamente son identificados también como de estiramiento.

C. Ejercicios de Aflojamiento: Son ejercicios realizados con el mínimo de tensión muscular. Tienen un efecto relajante y placentero.

La clasificación de los ejercicios de desarrollo físico general se forma sobre el principio de división de los ejercicios por la acción-efecto que provocan éstos sobre las diferentes partes del cuerpo, así tenemos:

- a) Ejercicios para los músculos de los brazos y la cintura escapular.
- b) Ejercicios para los músculos del tronco.
 - Ejercicios para los músculos del abdomen.
 - Ejercicios para los músculos de la espalda.
 - Ejercicios para los músculos de las partes laterales del abdomen y la espalda.
- c) Ejercicios para los músculos de las articulaciones de la cadera.
- d) Ejercicios para los músculos de las piernas.
- e) Ejercicios de acción general.

Acciones típicas que caracterizan a los ejercicios de desarrollo físico general:

Ejercicios para los músculos de los brazos y la cintura escapular

- a. Elevaciones y descensos.
- b. Flexiones y extensiones.
- c. Círculos.
- d. Muelleos (movimientos balísticos)
- e. Movimientos combinados.

Ejercicios para los músculos del tronco:

Los ejercicios orientados a desarrollar los músculos del tronco son: flexiones al frente, atrás, laterales; torsiones a izquierda y derecha.

La ejecución de estos movimientos permite el trabajo activo de todos los músculos del tronco y la movilización de la columna vertebral; incluyendo también algunos músculos y ligamentos que tienen su origen en la articulación coxofemoral.

Ejercicios para los músculos del abdomen

- a) Flexión del tronco atrás de parado o parado separado.
- b) Descenso y elevación del tronco de sentado o tendido dorsal.
- c) Elevación y descenso de las piernas de sentado o tendido dorsal.
- d) Elevación alternada de las piernas al frente de parado o apoyo dorsal.

Ejercicios para los músculos de la espalda

- a) Flexión del tronco al frente 45°, 90° y 180°.
- b) Elevación del tronco desde tendido facial.
- c) Elevación de las piernas desde tendido facial.
- d) Elevación simultanea del tronco y las piernas desde tendido facial.

Ejercicios para las partes laterales del abdomen y la espalda.

- a) Flexión lateral del tronco.
- b) Torsiones del tronco a izquierda y derecha.
- c) Descensos y elevaciones del tronco en tendido lateral con los pies fijos.
- d) Posiciones laterales del tronco.

Ejercicios para los músculos de la articulación de la cadera.

Desplantes amplios, splits con muelleo.

Balances de las piernas en diferentes direcciones. Flexiones laterales del tronco desde parado separado amplio.

Ejercicios para los músculos de las piernas.

- a) Elevación y descenso de piernas

- b) Flexión y extensión.
- c) Marchas.
- d) Carreras.
- e) Saltos.

Ejercicios de acción general, combinaciones de dos o más elementos, ejemplo.

Flexiones del tronco con torsiones.

Elevaciones de los brazos con flexiones de las rodillas.

Desplantes con torsiones del tronco

Los ejercicios de desarrollo físico general pueden ejecutarse a partir de diferentes posiciones inclinadas, lo cual desencadena un efecto diverso y armonizado al estimular en ángulos y posiciones no acostumbradas a los grupos musculares. Muchos de los ejercicios de la clasificación anterior pueden ejecutarse a partir de las siguientes posiciones:

Parado o parado separado.

Hincado: hincado separado, hincado sentado o hincado apoyado.

Sentado: Sentado separado.

Tendido: facial dorsal lateral izquierdo y derecho.

Apoyo: facial, dorsal, lateral izquierdo y derecho.



Todas estas posiciones se combinan con diversas colocaciones de los brazos (laterales, al frente, a la nuca, a la cintura, al pecho, etc.)

3.6.3.3 LA LECCIÓN DE GIMNASIA BÁSICA.

La lección de Gimnasia Básica nos permite solucionar gran parte de las tareas propias de la educación física ya que es condición esencial en las prácticas escolares de educación física al igual que en el proceso educativo de la gimnasia.

Estructura de la lección de gimnasia básica:

La lección de gimnasia básica comienza desde su estructuración y planeación y debe estar subordinada a un programa determinado, por medio del cual se procurará asegurar una adecuada interrelación entre cada una de las partes, así como también garantizar una secuencia lógica.

Desde luego que la estructura de cada lección de gimnasia experimenta ciertas variación y depende de algunos factores como la particular composición del grupo y el grado de preparación de los alumnos, así como del carácter de las tareas metodológicas y pedagógicas.

Tomando en cuenta las particularidades del proceso pedagógico ligado a la educación física, la teoría moderna de ésta propone un esquema general de la lección, que sirve de base para los diferentes tipos de lección de gimnasia básica y representa una estructura estándar de la lección.

Partiendo de este razonamiento podemos determinar el carácter de la estructura específica de cada lección, la cual debe dar solución a los siguientes aspectos:

- a) Una idea concreta de los contenidos de las partes de la lección.
- b) Una secuencia gradual y racional del esfuerzo por parte de los alumnos.
- c) Determinación de las tareas pedagógicas y educativas.
- d) Previsión de los posibles resultados.
- e) Dominio de las técnicas de los ejercicios gimnásticos.
- f) Educación de las cualidades estéticas morales y volitivas.
- g) Desarrollo de las cualidades físicas.
- h) Formación de hábitos higiénicos.

Para una mayor claridad en la estructura y planeación de las lecciones de gimnasia y de común acuerdo con las particularidades de los medios, la lección de gimnasia se divide en tres partes:

- a) Parte de presentación.
- b) Parte fundamental.
- c) Parte de recuperación o final.

El complejo proceso para dominar la técnica de los ejercicios gimnásticos, la educación de las cualidades físicas morales y volitivas así como el

trabajo para aumentar las posibilidades funcionales del organismo deben armonizar con la experiencia del proceso de enseñanza- aprendizaje.

En la lección de gimnasia básica esta exigencia tiene el propósito de asegurar la parte formativa y educativa para la aplicación de estas cualidades en situaciones concretas de la vida, en la actividad productiva, como factor higiénico y de la salud.

Todo lo anterior determina las tareas de las diferentes partes de la lección:

T Tareas. Introducción.

5' Organización del grupo.

Pasar lista de asistencia.

Informes de la actividad a realizar.

(Motivación)

Preparación

10' Preparación general de la ejecución de las tareas fundamentales

(Preparación neuro- muscular)

Desarrollo

30' Desarrollo del perfeccionamiento de las Cualidades:

Física. Morales. Volitivas. Estéticas.

Formación y perfeccionamiento de hábitos, habilidades y destrezas gimnásticas útiles en la vida diaria.

Recuperación

5' Recuperación del grupo.

- Reorganización del grupo.
- Informe de los grupos, autocrítica y evaluación.
- Preparación mental para sesiones posteriores.

3.6.4 UNIDAD IV

3.6.4.1 LA GIMNASIA ARTÍSTICA

- ¿Que es la gimnasia?

Aunque parezca demasiado obvio, creo que es absolutamente necesario comenzar por aquí, preguntándose ¿que es la gimnasia? Bien, si nos atenemos de la forma más tópica posible a la definición de un diccionario nos encontramos con que la gimnasia es “actividad en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte”. Está claro que el deporte que nos ocupa abarca una enorme cantidad de aspectos y de conceptos que se escapan completamente en la definición expuesta, por lo tanto, si queremos profundizar apenas un poquito más podemos aceptar como bueno lo siguiente: La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y

cuatro en la categoría femenina. Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son barra fija, barras paralelas, potro (ejercicio de salto), caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo. Para la categoría femenina: ejercicios en el suelo, potro (salto), barra de equilibrio y barras asimétricas.

Una vez vista esta definición nos encontramos con otros conceptos en los que adentrarnos, tales como: competiciones oficiales y aparatos.

3.6.4.2 EJERCICIOS GIMNÁSTICOS.

Esta guía técnico metodológica contiene un conjunto de ejercicios que forman parte del diapazón técnico a vencer en las edades de iniciación de 5 a 8 años, otro conjunto de ejercicios que se aprenderán entre las edades de 9 y 14 años, mientras a partir de los 15 podrán realizar la mayoría de ejercicios aquí redactados, los fundamentos técnicos que rigen en cada uno, los procedimientos metodológicos que llevan al aprendizaje de estos, los errores mas frecuentes que suelen cometerse durante el proceso de aprendizaje y finalmente un grupo de ejercicios que constituyen un sólido apoyo en el dominio de este programa.

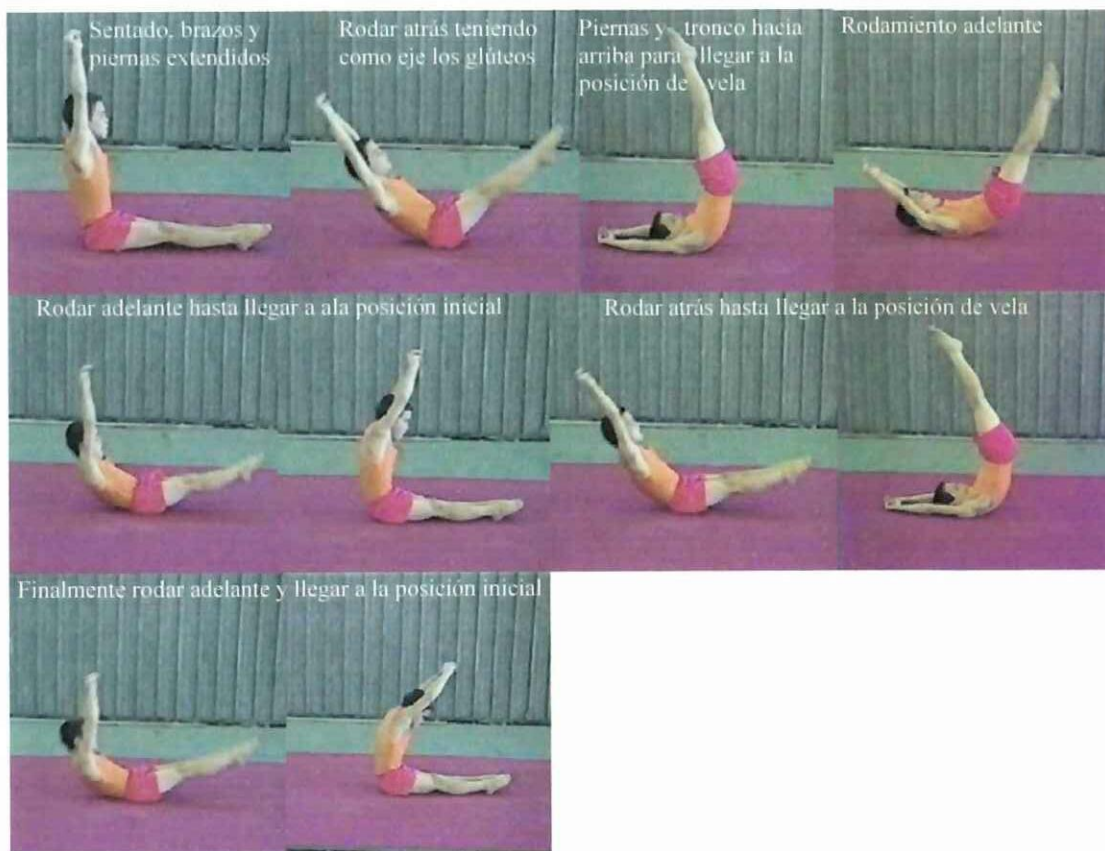
3.6.4.3 RODADA AL FRENTE

Ejercicio básico que se caracteriza por el rodamiento sobre la espalda. Es importante señalar que es preciso adoptar una postura perfectamente

redondeada por parte del tronco, para que cada punto de la espalda haga contacto con el podium, lo cual evita que se produzcan saltos de un punto a otro no consecutivo de la espalda al rodar.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS (PM).

1. Se realizarán acciones de rodamiento al frente y atrás a partir de la posición acostada atrás.



2. Se realizará lo anterior pero alcanzando la posición de agachado, primero a partir de una superficie inclinada y más tarde sobre el podium.





Posición inicial, utilizando una pica

Rodar atrás sobre la pica hasta llegar a la posición de vela



Rodamiento adelante hasta llegar a la posición inicial

Rodar atrás hasta llegar a la posición inicial de vela



Posición inicial, vela

Rodar adelante a la posición de cuclillas



Finalmente rodar adelante hasta llegar a la posición de cuclillas

3. Se realizará el ejercicio completo a partir de una superficie inclinada.



Posición inicial, utilizando una pica

Rodar adelante sobre la pica, impulsándose con brazos y

Levantarse tomándose de rodillas y finalmente llegar a la posición inicial

ERRORES COMUNES.

1. El apoyar la cabeza al comenzar el rodamiento.
2. Colocación no redondeada del tronco durante el rodamiento.
3. Retraso de la cabeza durante el rodamiento.

1. A pararse con $\frac{1}{2}$ giro mediante el cruce de la pierna derecha sobre la izquierda.



PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.



2. Posición inicial, cruce de piernas

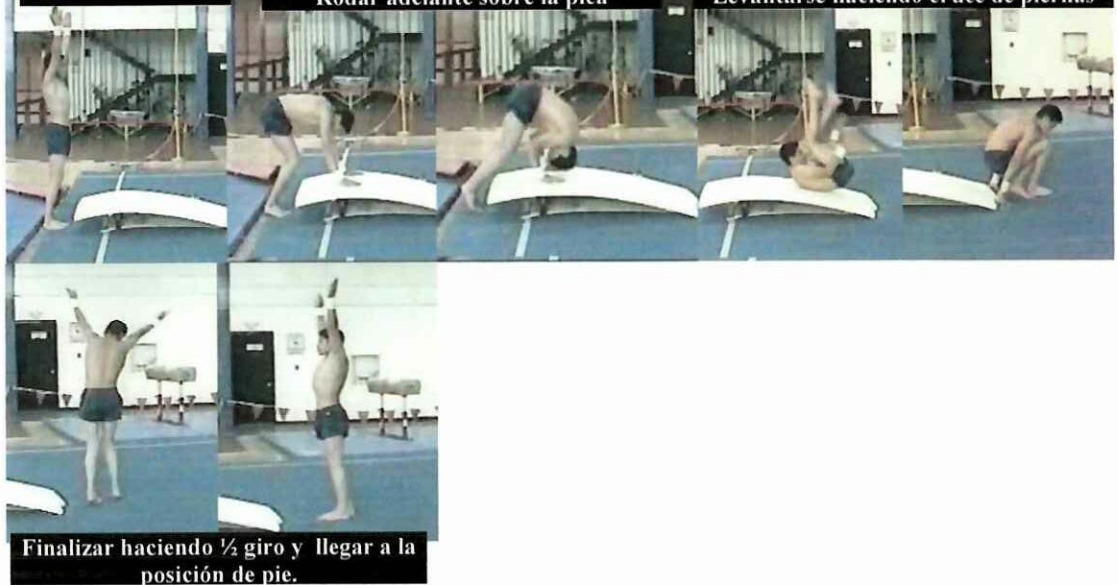
Levantarse realizando $\frac{1}{2}$ giro hasta llegar a la posición final de pie.



3. Posición inicial, utilizando una pica

Rodar adelante sobre la pica

Levantarse haciendo cruce de piernas



2. EN APOYO DEL DORSO DE LAS MANOS.

Posición inicial

Rodar adelante utilizando el dorso de las manos

Finalmente levantarse y llegar a la posición de pie



PM 1.



3. A PARARSE CON SEPARACIÓN DE PIERNAS.





PM. 1.



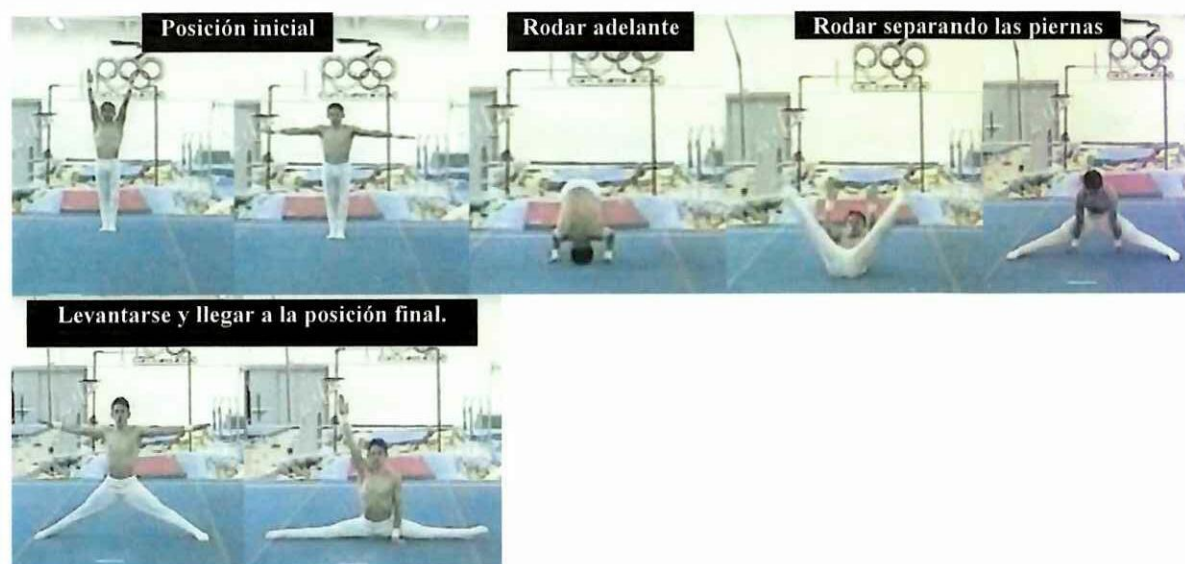
PM.2.



4. A PARARSE CON SEPARACIÓN DE PIERNAS Y DESCENDER A SQUAT.



PM1



5. A PARARSE CON SEPARACIÓN DE PIERNAS Y DESCENDER A SPLIT.



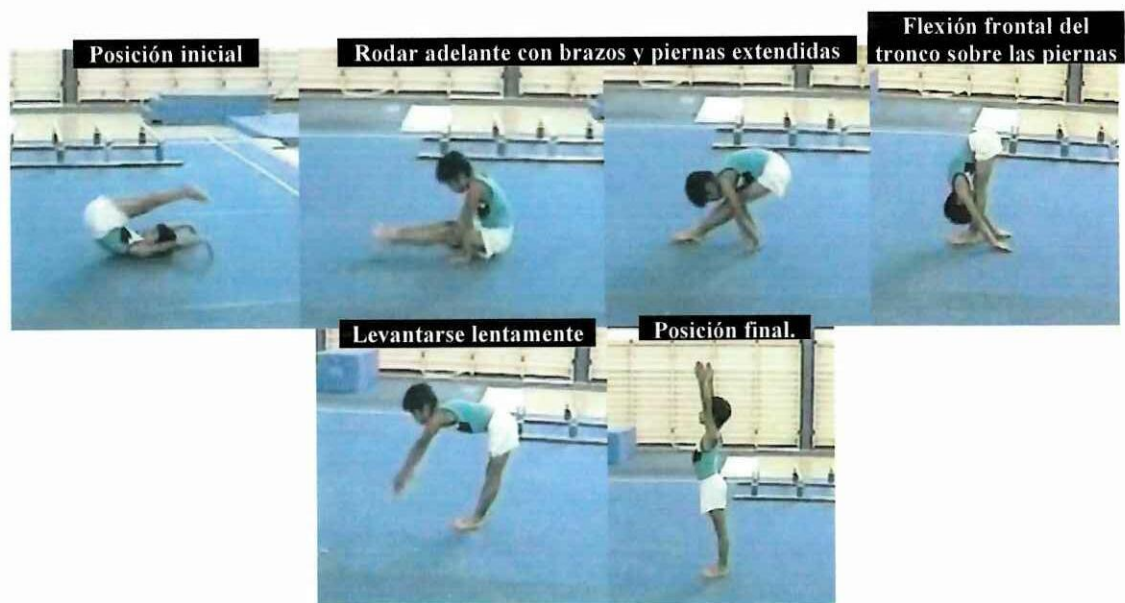
PREPARACIÓN.

INCREMENTAR LA MOVILIDAD ARTICULAR COXOFEMORAL MEDIANTE APLICACIÓN DE UNA FUERZA EXTERNA (PASIVA) Y MEDIANTE LA APLICACIÓN ACTIVA.

1. A pararse en apoyo de rodilla y pie.



2. A pararse carpado en máxima flexión frontal de tronco sobre las piernas.



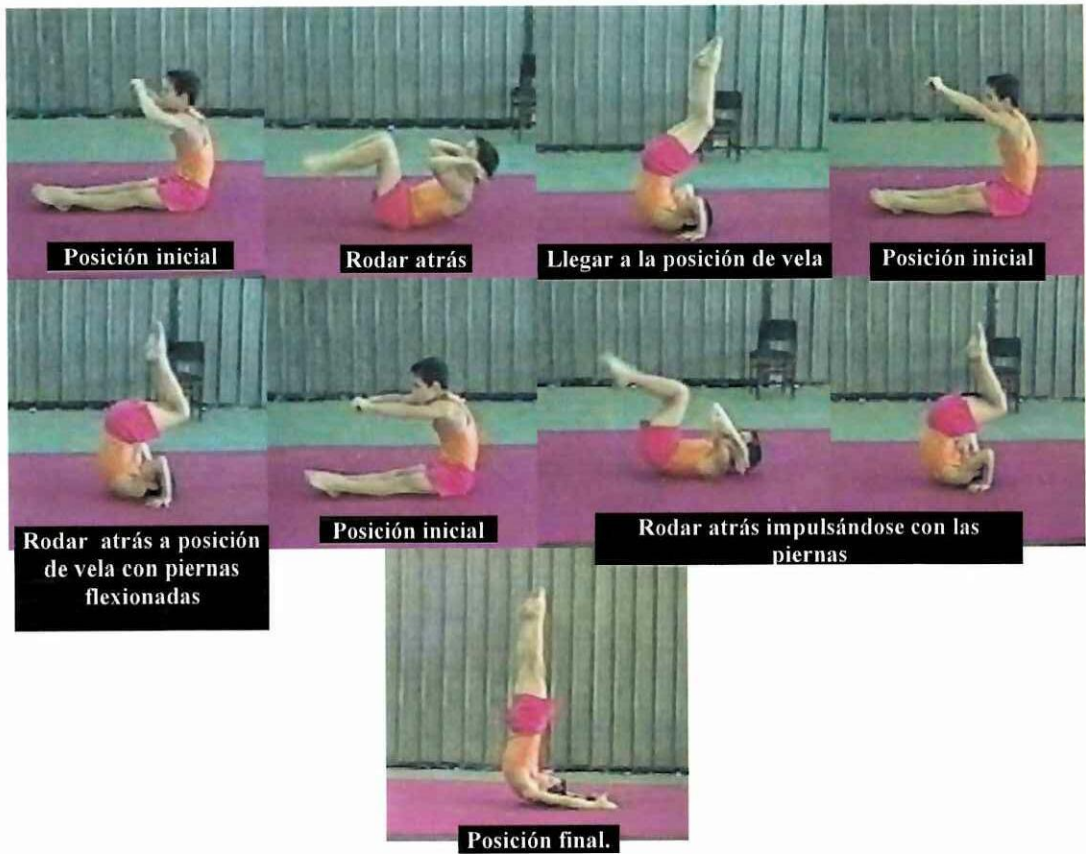
3.6.4.4 RODADA ATRÁS



Ejercicio básico perteneciente a los rodamientos, caracterizado también por la postura redondeada del tronco. Suele verse en la variante agrupada y la extendida del cuerpo, aplicándose con flexión o extensión de los brazos. La primera variante se aplica en iniciantes, mientras la segunda es aplicada cuando ya se cuenta con la suficiente fuerza para elevar las piernas extendidas y extender los brazos desde el apoyo invertido.

PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

1. Se realizarán rodamientos sucesivos hasta colocar las manos sobre el colchón.



2. Se realizará desde el rodamiento hasta la extensión de los brazos.



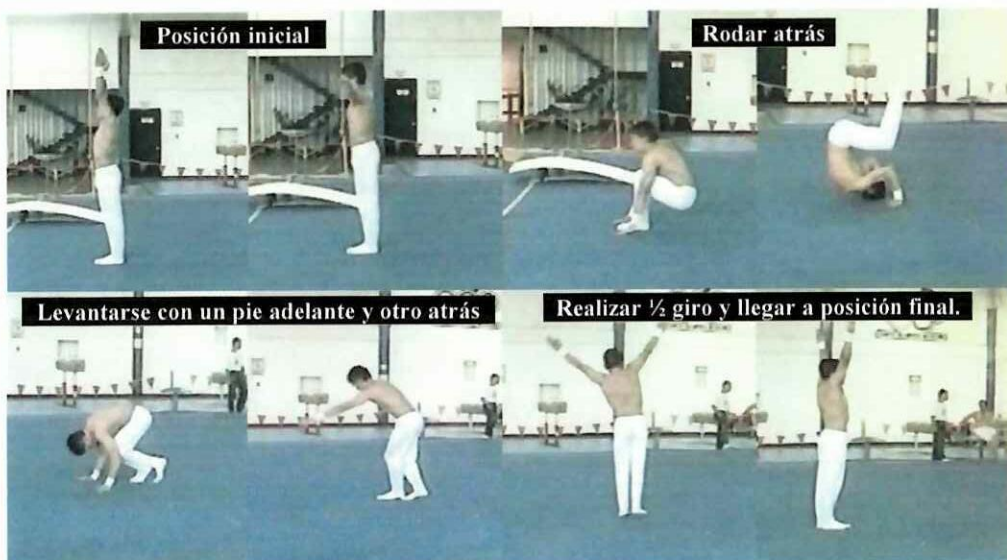
1. Se realizará el ejercicio a partir de un plano inclinado.



ERRORES COMUNES.

1. Postura no redondeada al rodar.
2. Rotación externa de las manos al apoyarlas al lado de la cabeza.
3. No mantenimiento de la postura extendida del cuerpo al pesar por la posición invertida pasajera.

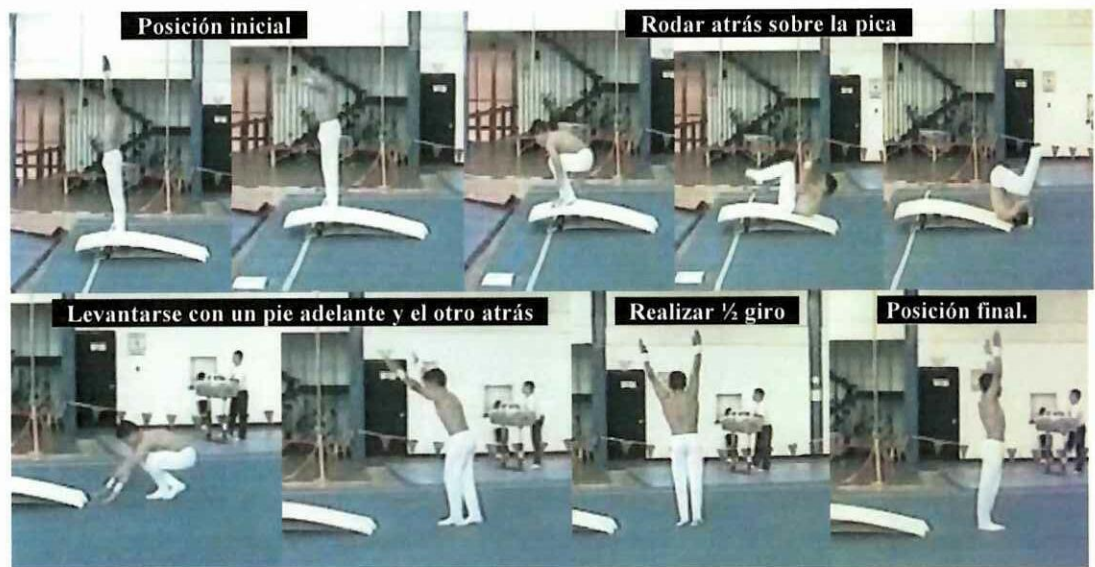
CON CRUCE DE PIERNAS Y ½ GIRO.



PM 1.



PM 2.



CON SEPARACIÓN DE LAS PIERNAS:





PM 1.



PM 2.

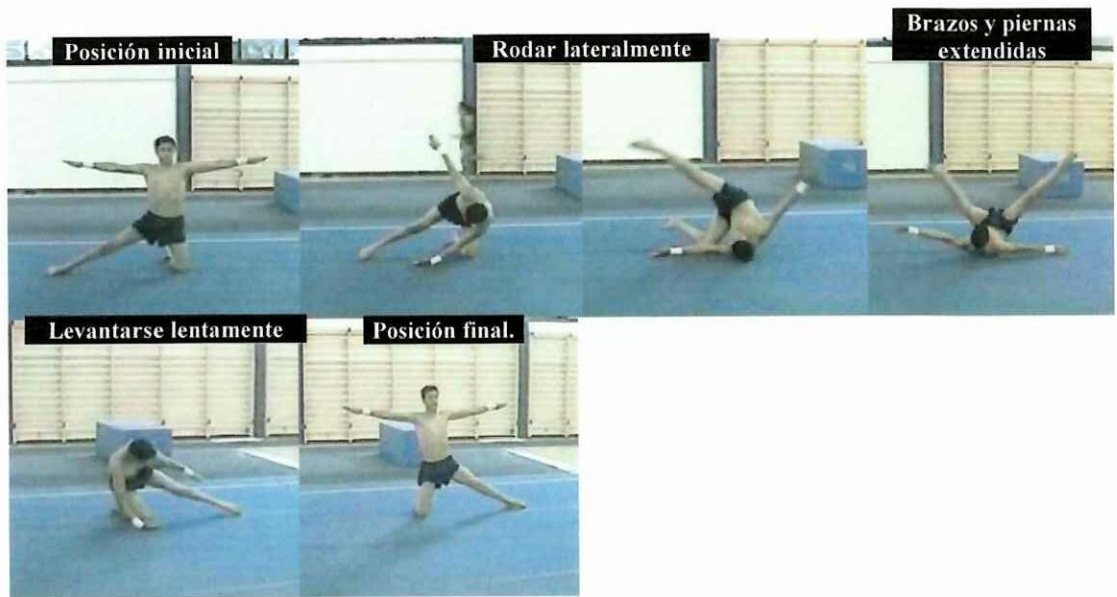


PM 3.



3.6.4.5 RODAMIENTO LATERAL

1. Hincado con una pierna en apoyo lateral, brazos laterales (o con variantes posicionales).



3.7.4.6. RODAMIENTO ACOSTADO.



3.6.4.7 SALTOS VERTICALES CON GIRO.

1. Salto vertical con 1/8 de giro.



2. Con $\frac{1}{2}$ giro.



3. Con $\frac{3}{4}$ de giro



4. Con 1/1 giro



La ejecución de estos giros a partir de los pies, comienza por el extremo distal a estos, es decir, el tronco y los brazos, pudiendo ser iniciado durante el instante previo a la pérdida del contacto de los pies con el podium o después de este instante, este último de mayor complejidad porque no cuenta con un punto de apoyo tan efectivo del cual tomar el impulso, en este caso el tren superior “se apoya” en el inferior para lograrlo. Se puede girar con los brazos elevados mientras no sea más que 1/1 giro, también pueden acercarse los brazos hacia el tronco, para proporcionar una mayor velocidad de rotación sobre el eje

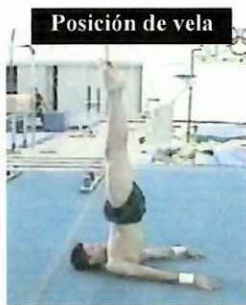
longitudinal. Se deberá conservar la postura extendida del cuerpo para facilitar el giro. No se deberá accionar la cabeza hacia abajo o hacia arriba al girar, para evitar la desviación del cuerpo con relación al eje de giro. Se deberá evitar desviaciones laterales del tronco, pues suelen generar la salida del cuerpo del eje.

PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

1. Realizar saltos con muy pequeños giros y se irá incrementando progresivamente.
2. El trampolín es un auxiliar muy efectivo para la realización a baja, mediana y mayor elevación.

3.6.4.8. PARADAS.

1. En apoyo dorsal invertido (de omóplatos).



2. De Manos y cabeza.



Ejercicio de rápido aprendizaje, cuenta con tres puntos de apoyo. Deberá realizarse con el cuerpo extendido y las manos en posición frontal. Sugerimos una preparación previa de los músculos del cuello para alejarle de posibles molestias

PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

1. Colocarse en apoyo de manos cabeza y los pies, donde estos estarán apoyados sobre una superficie mas elevada que los codos, las piernas estarán flexionadas. Se deberá ir elevando esta superficie hasta llegar a colocar las caderas, tan cerca como sea posible de la vertical imaginaria sobre las manos.

2. Realícese el ejercicio de espaldas a la pared y en contacto cada vez mas reducido.

3. De antebrazos



PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

1. Colocarse en apoyo de antebrazos y de los pies, donde estos estarán apoyados sobre una superficie mas elevada que los hombros y las piernas estarán flexionadas. Se deberá ir elevando esta superficie hasta llegar a colocar las caderas, tan cerca como sea posible de la vertical imaginaria sobre las manos.

2. Colocado debajo de una de las barras de las Paralelas, realizar el ejercicio haciendo contacto con los empeines en la barra.

3.6.4.9. CUNITAS.

a. Facial



b. Dorsal



Se procurara una postura redondeada para alcanzar el balanceo.

3.6.4.10. RUEDA DE CARRO.



Ejercicio básico contenido en programas de 7 a 9 años de edad. Crea los cimientos para la redondilla (Round off).

Puede realizarse partiendo de la posición de lado o partiendo de frente, puede concluirse también de lado y de espalda (de frente al sentido inicial del ejercicio).

Para la mejor ejecución de la variante de frente habrá de tenerse en cuenta tres aspectos de interés:

a. Que la acción previa a la colocación de las manos sobre el colchón se realice totalmente de frente, lo cual favorece la conservación de la dirección.

b. Que se cuide el paso previo a la colocación de las manos, una colocación cruzada del pie delantero al llevarlo al frente y apoyarlo, basta para desviar el ejercicio.

c. Que las manos apoyen en línea sobre el colchón, para favorecer la correcta dirección.

Un factor que genera belleza en la ejecución, lo constituye el conseguir una muy amplia separación de las piernas durante el paso por la posición invertida.

Creemos de interés que al final del ejercicio, la última pierna en apoyar sea mantenida a la altura máxima posible antes de hacerla descender, para embellecer la terminación del la rueda.

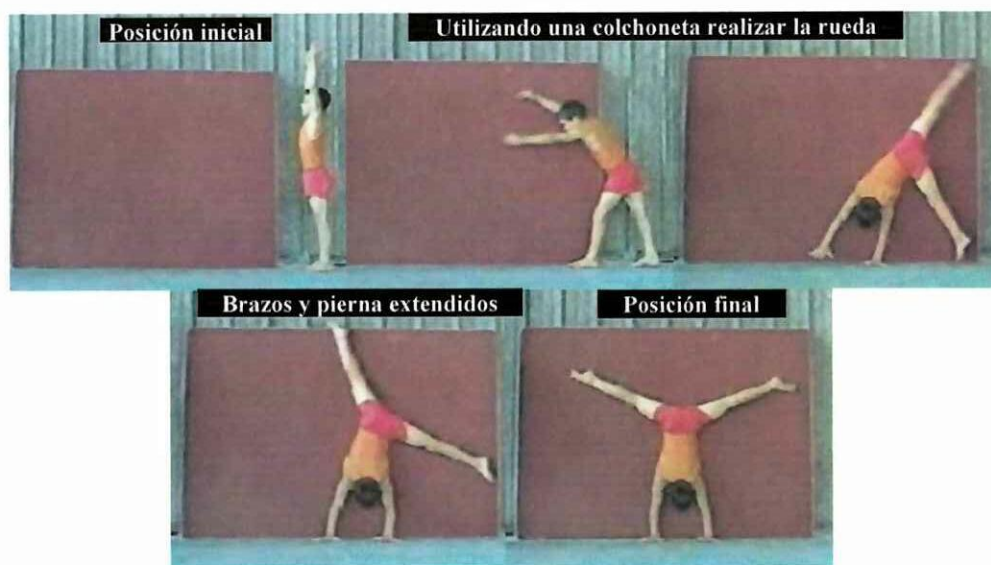
PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

1. Se realizará el paso adelante encima de una línea marcada sobre el colchón, cuidando de no cruzar los pies.

2. Se realizará la primera mitad del ejercicio sobre una Viga y con asistencia.



3. Se realizará muy cerca de un colchón colocado contra la pared.



4. Se procurará dejar en alto la pierna libre antes de terminar el ejercicio.





5. Se realizará el ejercicio completo sobre una Viga.

ERRORES COMUNES.

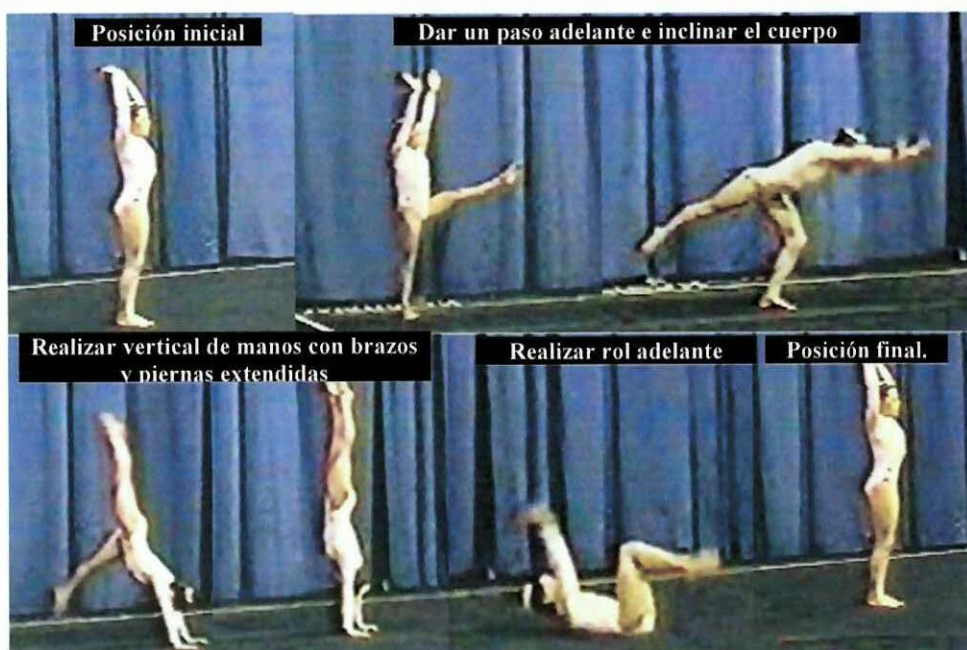
1. El girar el tronco al comienzo de la acción previa a la colocación de las manos sobre el colchón.
2. Cruce del pie delantero con relación al trasero durante la primera fase del ejercicio.
3. Cruce de las manos al ser apoyadas sobre el colchón, factor este que suele desviar el ejercicio.
4. Acortamiento de la acción de péndulo de la pierna libre, lo cual impide la llegada de esta pierna hacia la vertical sobre los apoyos.
5. Paso por la posición invertida con el cuerpo arqueado o carpado.

3.6.4.11. PARADA DE MANOS

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

En la parada de manos ideal todo el cuerpo debe estar perpendicular al suelo, formando una única línea. A partir de un bloqueo estable de hombros y cadera, se

busca que no existan ángulos aparentes en estas articulaciones. Durante su ejecución se debe mirar las manos sin que la cabeza salga de entre los brazos (las orejas deben rozar los brazos), es muy importante mantener el tono corporal suficiente para no arquear o doblar la espalda o las piernas. Pese a la tensión que puede originar su práctica, el cuello debe estar relajado y la respiración debe fluir con normalidad. Los ajustes del equilibrio se hacen con la presión de los dedos en el suelo, intentando alterar lo menos posible la colocación del cuerpo. La distancia de las manos puede variar dependiendo del objetivo del equilibrio, aunque normalmente se utiliza como referencia la medida de la anchura de los hombros. Las manos deben estar colocadas de forma paralela, facilitando la posición óptima del centro de gravedad y distribuyendo de modo uniforme la superficie de apoyo.



Imágenes ilustrativas

Figura 1. Parada de manos "ideal" – Perspectiva lateral



Figura 2. Parada de manos "ideal". Perspectiva dorsal /frontal



Figura 3. Parada de manos. Primer educativo: barriga contra la pared.

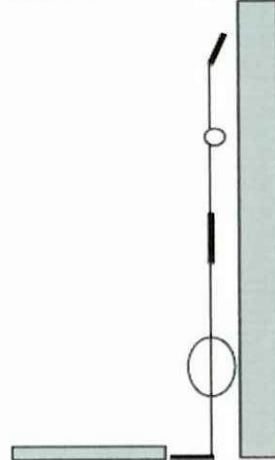


Figura 4. Parada de manos. Segundo educativo: espalda contra la pared.



Figura 5. Subida agrupada – flexión piernas con extensión vertical

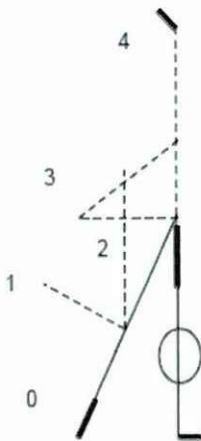


Figura 6. Subida en pié con lanzamiento de una pierna- Más distancia de manos

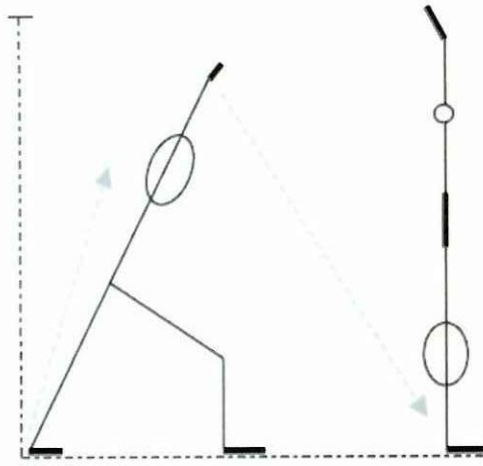


Figura 7. Ayuda – siempre lateral evitando choque con las piernas

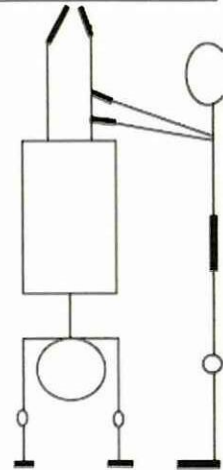


Figura 8. Ayuda frontal o dorsal – poco recomendable – peligrosa y una perspectiva poco eficaz para corregir la colocación corporal

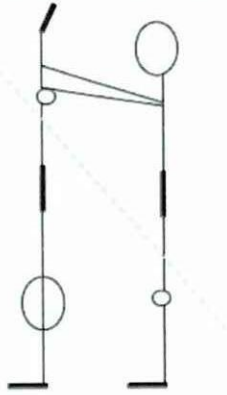


Figura 9. Parada de manos arqueada



Figura 10. Parada de manos carpada



Figura 11. Subida desde el plintón de madera: recomendada para aprender a bloquear

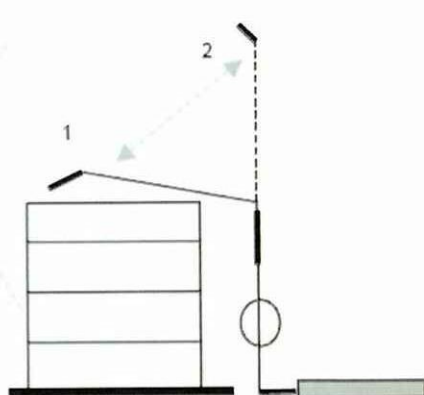
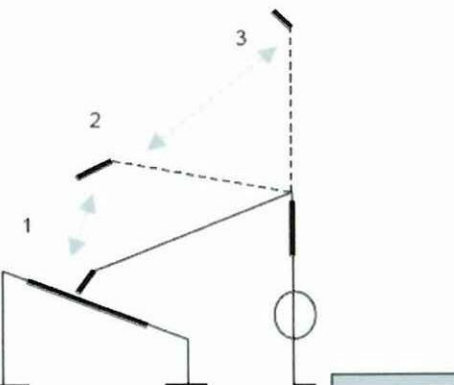
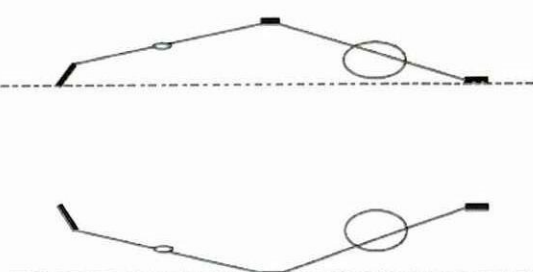


Figura 12. Subida desde el mini trampolín: recomendada para aprender a bloquear



Figuras 13 y 14. Preparación física para los bloqueos necesarios para la parada de manos (cuchara)

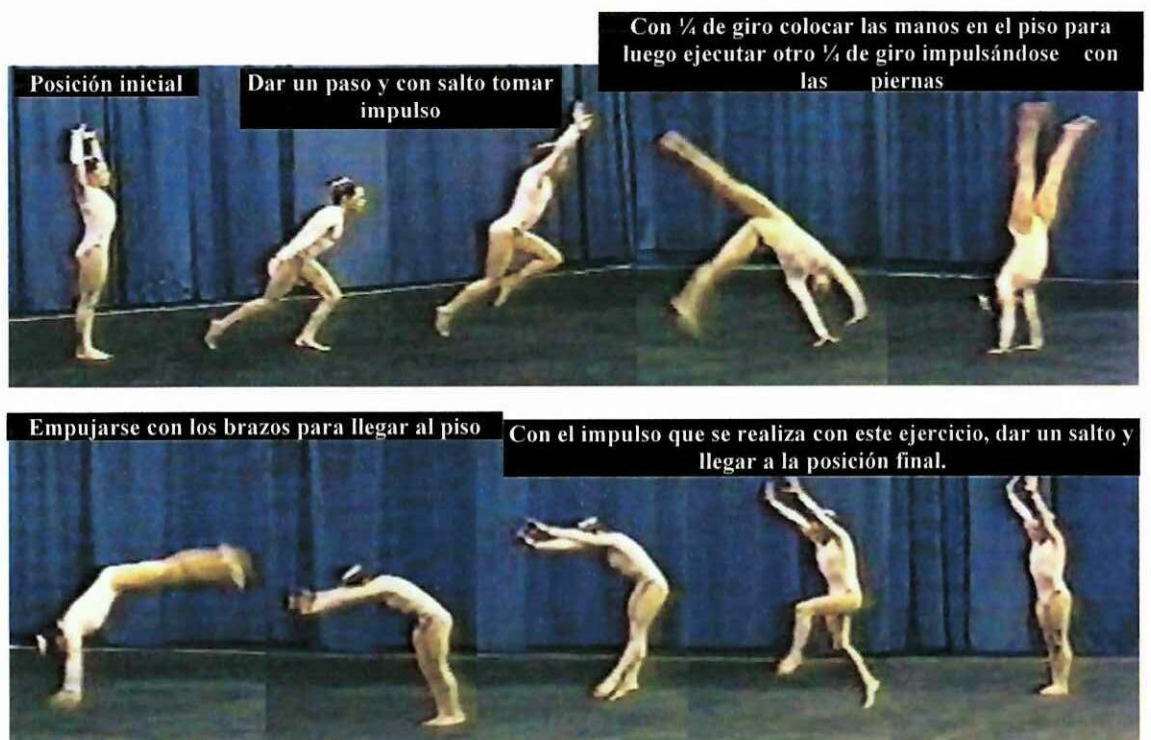


3.6.4.12. LA RONDADA

La rondada es un elemento acrobático de transición, que pretende modificar la orientación del impulso, de frontal a dorsal, en una serie que tiene como fin principal la generación de velocidad hacia atrás (impulso horizontal). Esta velocidad, si conseguimos usar los ángulos de posición e incidencia y fuerzas adecuadas, puede convertirse en impulso vertical, que es en definitiva, lo que necesitamos para poder realizar grandes acrobacias.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

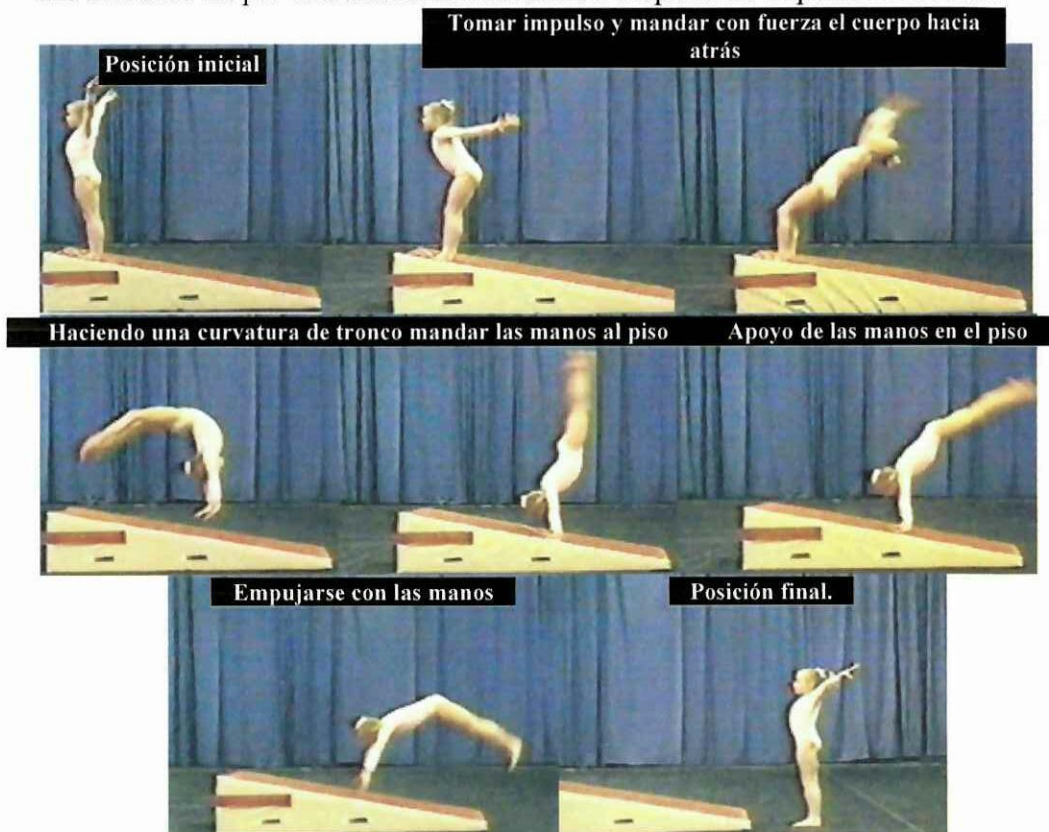
Rueda con un cuarto de giro, un movimiento con un total de 180° de rotación (90 en la rueda y 90 después) acabando con los dos pies juntos,



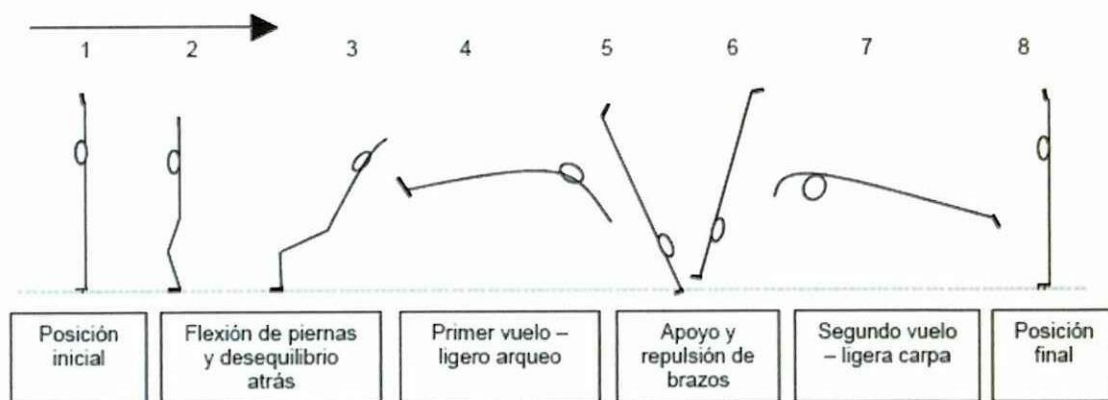
3.6.4.13. EL FLIC-FLAC

PROCESO METODOLÓGICO

A partir de una posición inicial en pie, con los brazos elevados y cabeza entre los brazos (mirando hacia adelante), se flexiona ligeramente las piernas (sin perder los bloqueos de cadera y hombros), dejándose caer atrás (desequilibrio). Cuando el practicante ya no puede controlar el desequilibrio (alrededor de los 45 grados de inclinación) se impulsa con las piernas forzando ligeramente los brazos (hombros) atrás para la ejecución del primer vuelo. Tras el apoyo de las manos en el suelo (con brazos estirados) se debe realizar una rápida repulsión de hombros (empujar el cuerpo para arriba) con un movimiento simultáneo de cierre (pasar de ligero arqueado a ligera carpa - corbeta) realizando el segundo vuelo, y finalizando el movimiento en pie con la misma colocación corporal de la posición inicial.



La distancia entre los apoyos (pies – manos – pies) debe ser aproximadamente del tamaño del cuerpo del alumno (medido de los pies hasta los dedos de la mano con brazos elevados).



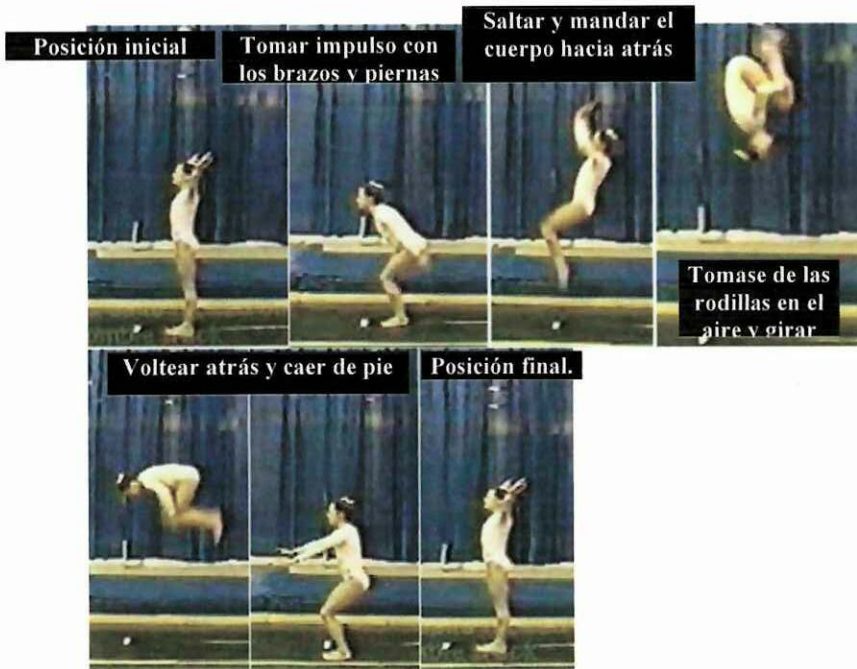
3.6.4.14. EL SALTO MORTAL HACIA ATRÁS

Dando continuidad a este programa sobre la acrobacia gimnástica abordamos en esta oportunidad el "salto mortal hacia atrás", unos de los movimientos más populares en este ámbito.

PROCESO METODOLÓGICO

Realizar un salto mortal hacia atrás, consiste en, mediante una impulsión de las diferentes cadenas cinemáticas (piernas, brazos, tronco,...) realizar un salto hacia arriba con un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo en dirección a la espalda, tomando como eje o línea de rotación imaginaria los hombros, para volver a estacionar de pie. En este ejemplo nos centraremos en la posición

agrupada (encogida), aunque este salto también puede ser realizado en carpa o planchado.



En definitiva, el salto mortal posee tres fases principales: la ascensión (ganar altura), la rotación (modificar la orientación del cuerpo) y el aterrizaje ("timing" o momento de apertura y llegada) (Smoleuskiy y Gaverdouskiy, 1991; Smith, 1982).

ERRORES COMUNES

1. Tirar la cabeza hacia atrás: esto implica en acotar la altura (desviar la trayectoria de la parábola) y por consiguiente disminuir la seguridad en la realización de la acrobacia (desplazar la cabeza de entre los brazos expone al practicante a un riesgo innecesario en el caso de una caída).
2. Saltar hacia atrás en vez de hacia arriba: este error tiene las mismas consecuencias que el anterior.
3. No levantar el tronco, no abrir el cuerpo totalmente en el momento de la recepción o mover los brazos de forma descontrolada (girar o balancear a los

lados) Iniciar y/o finalizar el salto sin una clara referencia visual: la cabeza debe estar levantada, entre los brazos, mirando hacia adelante y no hacia el suelo.

EJERCICIOS

1. En la espaldera elevar la cadera subiendo las rodillas en dirección al techo (brazos estirados, cabeza colocada entre los brazos)
2. Con una colchoneta en altura (plano elevado), saltar a caer de espaldas en posición agrupada.
3. Con una colchoneta en altura, saltar a caer sobre la parte alta de la espalda en posición agrupada.
4. Con manipulación (ayuda o loncha que es menos recomendada) partiendo del mini-trampolín y/o del suelo (tumbling).
5. Sin manipulación impulsando en el minitramp o en la cama elástica.

3.6.4.15. EL FLIC-FLAC HACIA ADELANTE

PROCESO METODOLÓGICO

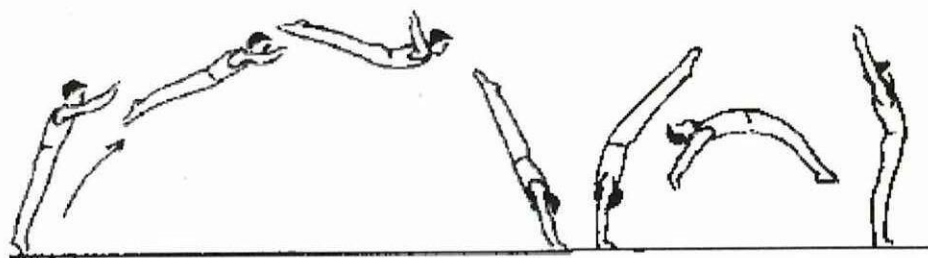
Tendremos que iniciar el volteo adelante sobre las manos desde un bote con los pies juntos, y, para mecanizar esto, realizaremos flic-flac desde un ante salto, botando con los pies juntos sobre un trampolín (de madera/fibra/molles) y apoyando las manos sobre una colchoneta de alta densidad (firme). Las ayudas, cuando necesarias, deben procurar estabilizar el bloqueo de los hombros, evitando flexiones (avanzar o cerrar los hombros – ir pasado de hombros), y consecuentemente la pérdida de fuerza y de la capacidad de repulsión. Este ejercicio requiere una especial preparación física de miembros superiores

(hombros, brazo, muñecas, etc...), buena flexibilidad de espalda, hombros y piernas.

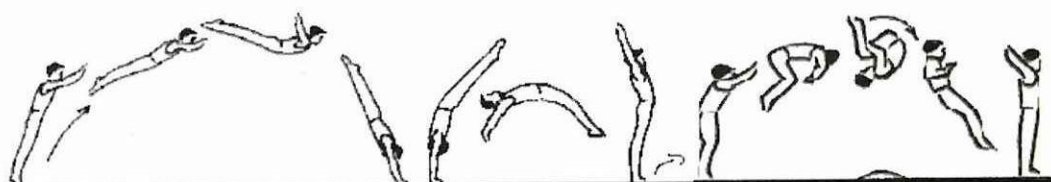


COMBINACIONES:

1.- Secuencia Paloma y flic-flac adelante



2.- Secuencia acrobática: Paloma, flic-flac y mortal adelante



3.6.6. UNIDAD V (GIMNASIA RÍTMICA)

3.6.6.1. FUNDAMENTOS CORPORALES DE GIMNASIA RITMICA

Los docentes, de gimnasia rítmica tienen como reto enseñar un deporte tan sencillo a primera vista, pero tan complicado en su técnica por su alto grado de precisión, el cual busca en su conjunto la máxima expresión corporal, armonizando con estilizados y finos movimientos del cuerpo cada nota musical, desarrollando en la mujer sus facultades intrínsecas al contribuir a su equilibrio físico y psíquico incrementando su belleza plástica.

Por tal motivo la entrenadora rítmica debe contar con una basta información sobre los aspectos técnicos de la especialidad, acordes a las necesidades nacionales, con el fin de que faciliten su labor cotidiana.

3.6.6.2. GENERALIDADES TÉCNICAS

A partir de la inclusión de la especialidad en nuestro país, se adoptaron y siguieron los mismos esquemas de trabajo que para la gimnasia artística, los cuales fueron multiplicados en los cursos realizados en aquella época, procesos aconsejables para las gimnastas elite y basados específicamente en la repetición múltiple y continua de los elementos existentes.

Actualmente y de acuerdo a las investigaciones sobre las capacidades físicas y técnicas se han dado pasos agigantados sobre la metodología en el proceso enseñanza – aprendizaje para la formación de los cuadros gimnásticos de iniciación, por lo que la técnica de base para la práctica futura, se sustenta en la Técnica con Manos Libres como principio fundamental para el buen desarrollo de los ejercicios con instrumentos, pero para ello y de acuerdo a la estructura programática de Ecuador, deberemos observar previamente algunos aspectos que coadyuvan en la formación de las entrenadoras de la especialidad, a fin de comprender los aspectos fundamentales de nuestro deporte y así poder alcanzar los máximos objetivos.

Como principio unitario del desarrollo de la gimnasia rítmica encontramos una serie de componentes que deben atender las entrenadoras rítmicas a fin de comprender cada uno de los fundamentos técnicos que inciden directamente en la calidad de los movimientos corporales, permitiendo con ellos estimular el desarrollo de las habilidades específicas y la creatividad de las niñas, jóvenes, etc. practicantes de la gimnasia:

1.- LA POSTURA

Disposición de cada segmento del cuerpo, al controlar la fuerza de gravedad sobre una base de apoyo estático o dinámico en diferentes:

POSICIONES FUNDAMENTALES DEL CUERPO:

De pie posición del cuerpo en la que los talones van juntos, dedos de los pies ligeramente afuera, piernas extendidas, vientre contraído, hombros abajo y vista al frente	Sentado: Posición del cuerpo, sobre el piso, piernas extendidas tronco recto y contraído, hombros abajo, vista al frente.	De Cuatro a seis puntos: Posición del cuerpo en la que se inclina el tronco al frente o atrás apoyando en el piso las manos, (brazos extendidos), las rodillas, los pies, y la cabeza, vista al frente
Hincado: Posición del cuerpo en la que se apoyan en el piso rodillas, piernas y empeines de los pies, la cadera, los muslos y el tronco erguidos y contraídos, hombros abajo, cabeza y vista al frente.	Cucullas: Posición del cuerpo en la que las piernas se flexionan profundamente, se mantiene el tronco erguido y recto, cabeza y vista al frente, apoyando la planta de los pies.	Tendido: Posición del cuerpo en la que se apoyan en el piso, todos los segmentos del cuerpo extendidos y contraídos, facial, dorsal y lateral.
Otros apoyos creados al combinar los presentados, manteniendo la contracción muscular.		

2.- UBICACIÓN:

Ubicación espacio-temporal es la capacidad de cada individuo para demostrarse sobre su entorno:

A) ESPACIO:

Lugar que ocupa un cuerpo con o sin movimiento.



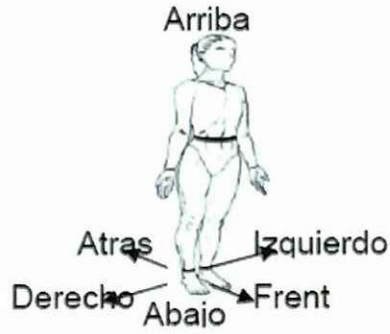
B) TIEMPO:

Apreciación de un orden sucesivo de sonidos y silencios a través del sentido auditivo “oído” y la propia percepción del movimiento.



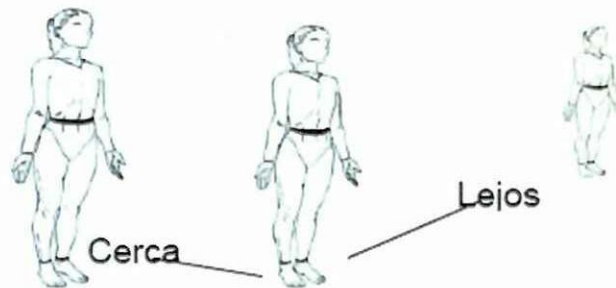
3.- DIRECCIÓN:

Es el equilibrio entre los volúmenes y el espacio, teniendo un sentido de tránsito a donde se dirige un cuerpo u objeto



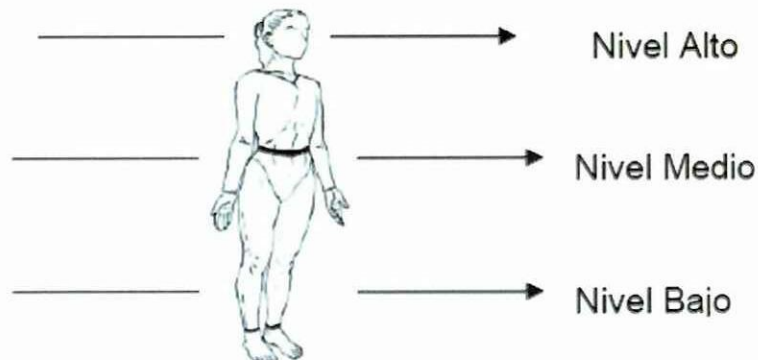
4.- DISTANCIA:

Relación espacial que da la cercanía o lejanía en relación de un sujeto u otro objeto



5.- NIVELES:

Marcan la horizontalidad de un plano o la diferencia entre dos puntos



6.- PLANOS:

División anatómica que se hace del cuerpo para localizar los segmentos, así como facilitar la descripción del movimiento.



Plano Frontal
Es aquel que divide el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior
Se realizan movimientos visibles de frente o de tras del cuerpo.



Plano Sagital
Es aquel que divide el cuerpo en mitad izquierda y mitad derecha
Se realizan movimientos visibles de perfil.



Plano Sagital
Es aquel que divide el cuerpo en mitad superior y mitad inferior
Se realizan movimientos visibles desde arriba o desde abajo.

3.6.6.3. CAPACIDADES FÍSICAS

Cualidades de una persona manifestadas en su motricidad (movimiento)

CUADRO DE IDENTIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS		
Capacidad Coordinativa	Concepto	Identificación Práctica
Equilibrio	Capacidad para estabilizar el cuerpo, venciendo las fuerzas que se oponen a ello.	Variaciones en puntos de apoyo, giros, saltos, variación en las bases de sustentación.
Reacción	Respuesta motriz adecuada a estímulos percibidos y preferentemente no previstos.	Movimientos posteriores a estímulo visual, auditivo o táctil.
Orientación	Capacidad para ubicar el cuerpo en el espacio y en el tiempo y en forma total o parcial.	Cambios de posición, desplazamientos y la práctica de casi todo juego y deporte.
Ritmo	Reproducir el movimiento, percibido, memorizado y repetido.	Todo movimiento comprendido y reproducido en su estructura.
Sincronización	Capacidad para ordenar las masas musculares en la ejecución de los movimientos.	Ejecución de movimientos por partes.
Diferenciación	Capacidad que permite la precisión en la ejecución de los movimientos.	Movimientos con exactitud controlando el grado de contracción muscular.
Adaptación	Capacidad para cambiar o modificar el movimiento.	Todo movimiento en situación nueva o inesperada, la práctica de juegos de persecución, deportes de pelota y combate.

3.6.6.4. FUNDAMENTOS SIMPLES

Movimientos con las piernas:

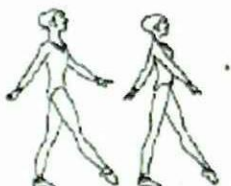
1.- RESORTES: Movimientos de flexión y extensión energética.

Ejemplo: RESORTE De piernas manteniendo los glúteos contraídos el tronco erguido, pies juntos apoyándose en dedos metatarso y talón.



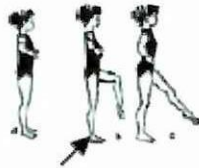
2.- PASOS BASICOS: Elementos que apoyan los principios técnicos de la gimnasia rítmica.

Ejemplo: MARCHA NATURAL: Avance erguida con desplazamiento alternado de las piernas, tronco recto, vientre y glúteos contraídos, brazos extendidos balanceándolos a los costados, cara al frente, a cada paso puntear el pie de la pierna libre



3.- PASOS FUNDAMENTALES: Elementos técnicos que inician el proceso de aprendizaje de los movimientos fundamentales de la gimnasia rítmica.

Ejemplo: PASO SUAVE: Deslizando la punta del pie sobre la pierna de apoyo hasta llegar a la pantorrilla, adelantar la pierna al frente hasta que la punta del pie toque el piso, ir apoyando paulatinamente toda la planta, flexionar ligeramente la pierna y colocarla ligeramente cruzada al frente de la otra con la punta hacia fuera. Se ejecuta lenta, unida, majestuosa y tranquilamente



4.- PASOS DE PREPARACIÓN y CARRERAS: Elementos técnicos que fortalecen las extremidades inferiores creando una buena base para los saltos.

Ejemplo: PEQUEÑOS SALTOS: Despegar del piso los talones, quedando la punta de los pies en contacto con el piso, manteniendo las piernas extendidas al despegarse y flexionándolas al caer para continuar con el movimiento

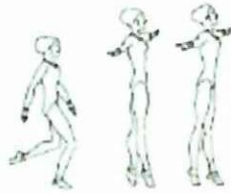


Ejemplo: CARRERA AGUDA Desplazamiento rápido, deslizando los empeines de los pies sobre el piso de forma alternada, tronco erguido, braceo natural



5.- PASOS RITMICOS: Elementos técnicos que desarrollan la coordinación en las extremidades inferiores creando una buena base para la unión de los diferentes elementos técnicos fundamentalmente de los saltos.

Ejemplo: VALS Paso en tres tiempos, el cual se compone de dos pasos con piernas extendidas y un tercero flexionando ambas piernas



Movimientos con los brazos

1.- RESORTES: Movimientos de flexión y extensión energética

Ejemplo: RESORTE De brazos pegando los codos al cuerpo y flexionando las manos empuñadas hacia abajo.



2.- BALANCEOS: Movimiento pendular de los brazos extendidos, frente al cuerpo, a un lado o arriba.

Ejemplo: Balanceo frontal de los brazos



3.- CIRCUNDUCCIONES: Movimiento circular de brazos, piernas o tronco que inicia desde las articulaciones tomándolas como puntos fijos, moviendo los segmentos correspondientes

Ejemplo: Circunducción con uno o con los dos brazos simultáneos al frente y en el plano sagital.



4.- ONDAS: Movimientos de flexión y extensión de las articulaciones continuos y suaves.

Ejemplo: ONDAS PARCIALES DE BRAZOS Con brazos extendidos, alejarlos del cuerpo proyectando los codos arriba manos abajo, bajar los codos y los brazos subir las manos extendidas al mismo tiempo hasta colocarlos extendidos a los costados



Movimientos con el tronco

1.- RESORTES: Movimientos de flexión y extensión energética

Ejemplo: RESORTE Del tronco llevando la cabeza al frente y el plexo solar atrás sin que intervengan la región lumbar y cervical



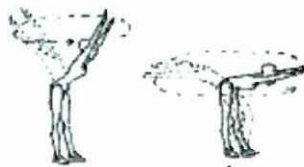
2.- POSES: Caso particular para el desarrollo de los equilibrios estáticos, donde la base de sustentación puede ser amplia o reducida, sosteniéndose sobre cualquier parte del cuerpo

Ejemplo: PIERNAS SEPARADAS Posiciones sobre la $\frac{1}{2}$ punta del pie piernas extendidas o flexionadas al mismo tiempo o alternada



3.- CIRCUNDUCCIONES: Movimiento circular del tronco, que inicia desde las articulaciones tomándolas como puntos fijos, moviendo los segmentos correspondientes.

Ejemplo: Circunducción del tronco



4.- ONDAS: Encadenamiento de la flexión y extensiones de las articulaciones de rodillas, coxofemoral, lumbar y cuello, acompañadas por los brazos.

Ejemplo: ONDA PARCIAL DEL TRONCO. De pie flexión del tronco recto al frente piernas extendidas brazos extendidas atrás, en esa posición flexionar las rodillas espalda redondeada los brazos hacia adelante, extensión de las piernas y el tronco se levanta y se extiende a quedar de pie.



5.- FLEXIÓN: Movimiento de extensión del tronco atrás, llegando los hombros a la altura de la cintura, sin desplazar la cadera.

Ejemplo: HINCADA SOBRE 2 RODILLAS FLEXION DEL TRONCO A LA HORIZONTAL. Apoyadas sobre las piernas, (rodillas, espinillas y empeines) muslos y cadera contraídos, brazos extendidos arriba, flexionar el tronco hacia atrás manteniendo la barbilla pegada al pecho, a fin de que la columna vertebral se mantenga recta



3.6.6.5. APARATOS DE GIMNASIA RÍTMICA “MOVIMIENTOS TÉCNICOS”

Los aparatos y sus movimientos técnicos

En este programa se atenderán específicamente los aspectos técnicos de los aparatos con cuerda, aro y pelota, correspondientes a la gimnasia rítmica.

1.- CUERDA.-

La cuerda es un aparato que por sus características de manipulación y funcionamiento, apoya el desarrollo de las capacidades condicionales,



primordialmente la resistencia y la velocidad, así como, el ritmo componente de las capacidades coordinativas.



















a).- Manejo de la cuerda

La sujeción de la cuerda debe hacerse con suavidad, sosteniendo sus extremos en tres dedos (pulgar, índice y medio) de tal manera que la cuerda pueda girar en la mano libremente.



b).- Condiciones de trabajo:







- 1.- Cuerda extendida en todos los movimientos técnicos,
- 2.- Cuerda siempre en movimiento continuo.
- 3.- No debe tocar el piso ni el cuerpo de la gimnasta.

c).- Grupos Técnicos	Símbolos	
	<p>Cuerda abierta, sujeta por las 2 manos, cuerda girando hacia adelante, atrás o lateralmente, saltos en la cuerda</p> 	
	<p>Cuerda abierta, sujeta por las 2 manos, cuerda girando hacia adelante, atrás o lateralmente, saltitos en la cuerda</p> 	
	<p>Lanzamientos y recuperaciones</p> 	
	<p>Escapada de un cabo</p> 	
	<p>Rotaciones de la cuerda</p> 	
	<p>Manejo</p>	
	<p>Balancesos</p>	
	<p>Circunducciones</p> 	
	<p>Movimientos en ocho</p> 	
	<p>Velas</p> 	

2.- ARO

a).- Manejo del aro

Por su versatilidad en su manejo, el aro presenta diversas formas de sujeción, por lo que de forma general las prensiones deben ser con suavidad y soltura, recargado entre el pulgar y la palma de la mano envolviéndolo con los dedos.

















	1.- Toma normal.- con una o dos manos, palmas hacia abajo.
	2.- Toma invertida.- con una o dos manos, palmas hacia arriba.
	3.- Toma interior.- con una o dos manos, palmas hacia fuera (pronación del brazo), los dedos meñiques quedarán hacia arriba.
	4.- Toma exterior.- con una o dos manos, palmas hacia dentro, (viendo hacia el interior), los dedos pulgares quedan hacia arriba.
	5.- Toma mixta.- siempre a dos manos, cada una de ellas realiza una toma diferente, ejemplo: una mano en toma normal y la otra en toma invertida.
	6.- Toma cruzada.- siempre a dos manos, los antebrazos quedan cruzados y generalmente se realiza con toma normal o inversa.

b).- Condiciones de trabajo:

- 1.- Correcta utilización de los planos del aparato.
- 2.- El aro en el trabajo de rotaciones, rodamientos y lanzamientos no debe vibrar.

3.- No debe tocar el piso ni el cuerpo de la gimnasta.

4.- Siempre deberá estar en movimiento continuo.

c).- Grupos técnicos		SÍMBOLOS
	Rodamientos • sobre el cuerpo • sobre el suelo	
	Rotaciones: -alrededor de una mano o de otra parte del cuerpo -alrededor de un eje del aro: sujeto en apoyo sobre el suelo o sobre una parte del cuerpo o en suspensión.	
	Lanzamientos y recuperaciones	
	Pasos a través del aro	
	Elementos por encima del aro	
	Manejo Balanceos	
	Circunducciones	
	Movimientos en ocho	

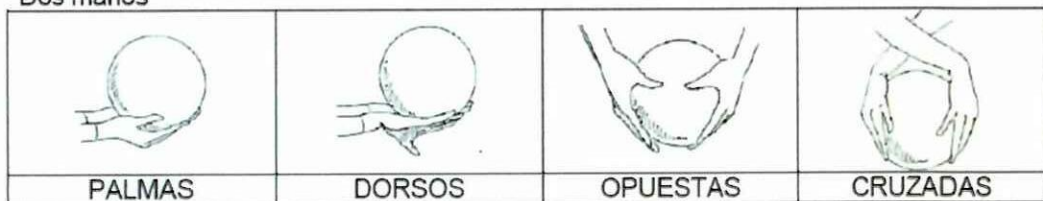
3.- PELOTA

a).- Manejo de la pelota

Por su forma y material es el aparato que permite la utilización de una gran variedad de elementos graciosos y simples, ejecutados en todos los planos y direcciones, dando belleza al trabajo de la gimnasta; para su manejo el cuerpo de la gimnasta exige movimientos amplios ya que su técnica se produce como consecuencia del movimiento total del cuerpo; la pelota debe mantenerse sobre la palma de la mano con los dedos semiflexionados casi juntos adoptando la redondez de ésta.

Este aparato presenta las siguientes formas de sujeción:

Dos manos



Una mano



















b).- Condiciones de trabajo

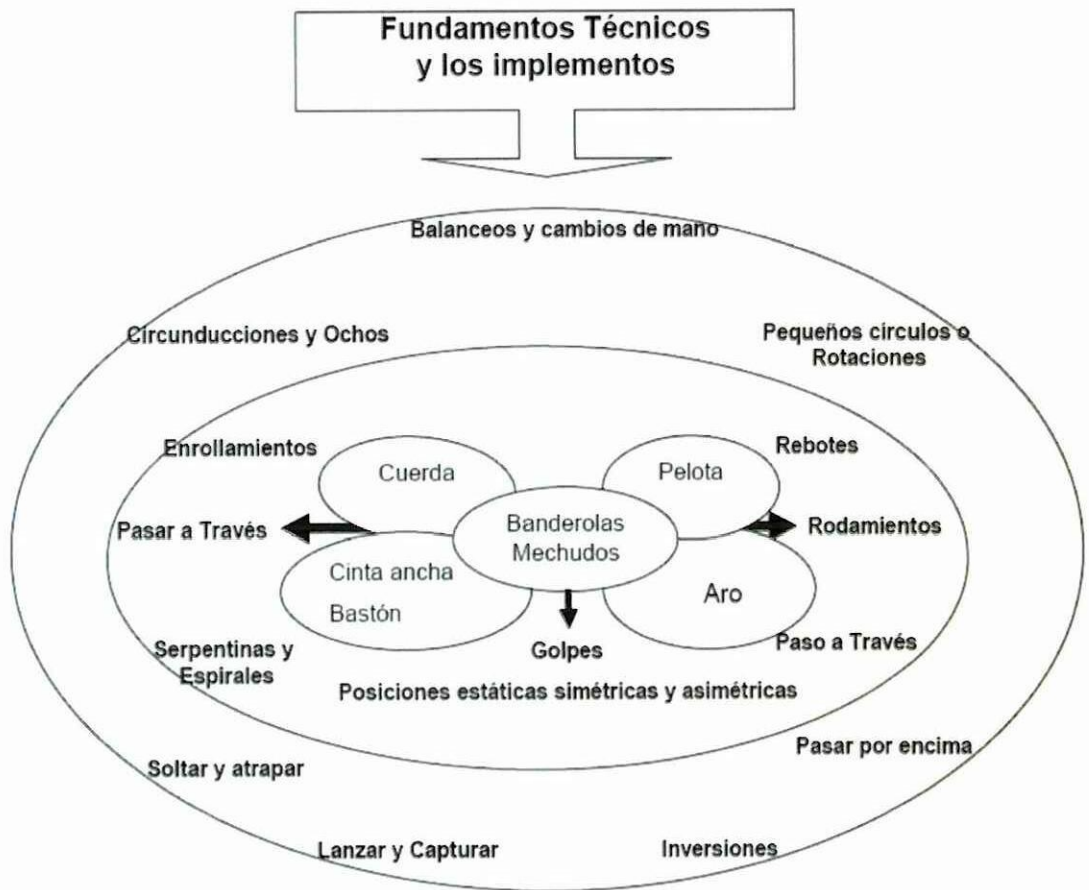
- 1.- La pelota debe estar posada y mantenida sobre la palma de la mano, para cualquier movimiento.
- 2.- La mano adoptará la forma de la pelota.

3.- Los movimientos corporales apoyan el trabajo general de los movimientos técnicos con la pelota.

4.- Pelota siempre en movimiento continuo.

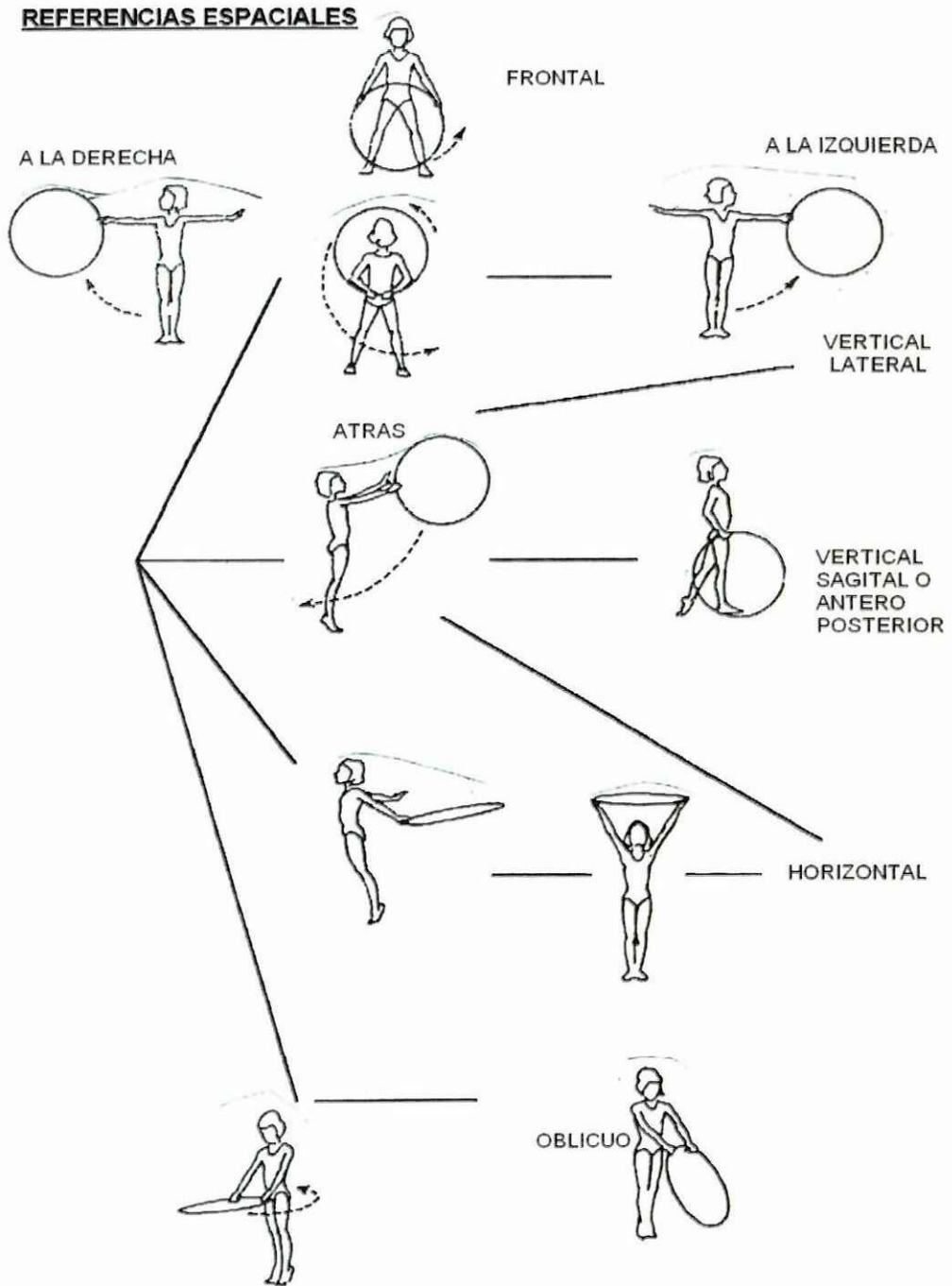
5.- En los rodamientos la pelota deberá desplazarse sin rebotes.

c).- Grupos técnicos	Símbolos
	Lanzamientos y recuperaciones 
	Rebotes 
	Rodamientos libres sobre el cuerpo o sobre el suelo 
	Manejos: Impulsos 
	balanceos 
	circunducciones 
	movimientos en ocho 
	inversiones con o sin movimientos circulares de los brazos (con pelota en equilibrio sobre una mano o sobre una parte del cuerpo) 




En el centro se agrupan los implementos de la gimnasia rítmica, La elipse exterior se presentan los fundamentos que pueden ejecutarse con todos los implementos, y la elipse interior los que por sus características se pueden ejecutar específicamente con los implementos señalados, los de las flechas pueden realizarse con los implementos contiguos.

3.6.6.6. REFERENCIAS ESPACIALES

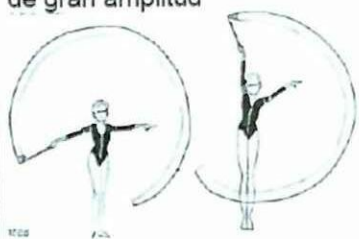
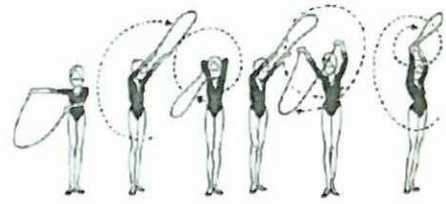


3.6.6.7. FICHAS DE TRABAJO TÉCNICO


FICHA 1

<p>Balanceos: Acción pendular que realizan los brazos para mover algún implemento, también se puede hacer con las piernas</p> 	<p>Pases o cambios de mano: Acción de las manos de cambiar la toma de un implemento</p> 
--	---

FICHA 2

<p>Circunducción: Acción de la articulación del hombro para dibujar en el espacio un círculo de gran amplitud</p> 	<p>Ochos: Acción de la articulación del codo o la muñeca para dibujar en el espacio dos círculos medios</p> 
--	---

FICHA 3

<p>Pequeños círculos o rotaciones: Acción de la articulación de la muñeca para girar un implemento</p> 

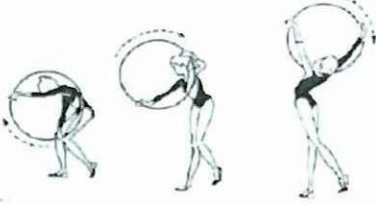

FICHA 4

<p>Rebotes: Acción de impulsar hacia el piso los implementos con el fin de que reboten</p> 	<p>Golpes: Acción de producir sonidos entre los mismos implementos o en el piso</p> 
---	--


FICHA 5

<p>Enrollamiento: Acción De impulsar los implementos a que rodeen alguna parte del cuerpo:</p> 	<p>Pasar a través: Acción de introducir el cuerpo o una parte del mismo entre el implemento</p> 	<p>Pasar por encima: Acción de pasar el cuerpo o una parte del cuerpo encima del implemento</p> 
--	---	--

FICHA 6

<p>Inversiones: Acción de girar el implemento cambiándolo de posición sobre uno o dos ejes sin soltarlo,</p> 	<p>Posiciones Estáticas Simétricas y Asimétricas.- Acción de los brazos al colocar el implemento en posiciones fijas.</p> 
---	---

FICHA 7

<p>Rodamientos: Acción de impulsar el implemento sobre el piso o el cuerpo</p> 

FICHA 8

<p>Soltar: Acción de soltar el implemento</p> 	<p>Lanzar: Acción de impulsar el implemento hacia el espacio.</p> 
<p>Atrapar: Acción de recoger en el vuelo con una o ambas manos</p>	<p>Capturar: recibirlo en el vuelo con las manos o alguna parte del cuerpo</p>

FICHA 9

<p>Serpentinas: Acción de dibujar con el implemento en el espacio pequeñas líneas quebradas</p> 	<p>Espirales: Acción de dibujar con el implemento en el espacio pequeños círculos</p> 
---	--

3.7. PLAN DE OPERATIVO.

Para implementar el Programa de Actividades Gimnásticas en los estudiantes, se necesita de ciertas actividades importantes que involucra la participación de varios departamentos, docentes y autoridades.

CUADRO

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSO	BENEFICIARIO	TIEMPO
Entregar el Programa Académico de las Actividades Gimnásticas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar una reunión con docentes y autoridades. 2. Llevar acabo una reunión. 3. Informar sobre el contenido del programa. 	Grupo de Investigación	Recurso Material: Programa Académico de las Actividades Gimnásticas	U.T.C.	Año 2006
Llevar acabo una capacitación sobre el Programa Académico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunir a los docentes, motivo de la capacitación. 2. Incentivar a los Docentes para aplicar el programa. 	Coordinador del Área de Cultura Física.	Recurso material: Información en CD, proyector, ejemplares del programa, esferos, hojas.	Docentes	Año 2007
Analizar los beneficios que proporciona el programa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en marcha los procedimientos del programa. 	Coordinador del Área de Cultura Física.	Procedimientos metodológicos del manual.	U.T.C.	Año 2007
Mejorar y motivar el proceso de enseñanza – aprendizaje de las Actividades Gimnásticas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunir a los docentes y personas interesadas. 2. Charla sobre los beneficios de la práctica de las Actividades Gimnásticas en el ámbito universitario. 	Coordinador del Área de Cultura Física.	Infocus, computador, CDS. Diapositivas.	U.T.C.	Año 2007

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- SÁNCHEZ William: Planificación Curricular de Cultura Física. Segunda Edición 2004, Quito Ecuador.
- SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s/f): Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva. Editora Paidotribo, Barcelona.
- HAYHURST, Brian (1983): Gimnasia Artística. Editorial Parramón, Barcelona.
- ESTAPÉ, E.(2002): La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica. Barcelona, INDE Publicaciones.
- ESTAPÉ, E.; López Moya, M.; Grande, I. (1999): Las habilidades acrobáticas y gimnásticas en el ámbito educativo. Barcelona, INDE Publicaciones.
- LEGUET, J. (1985): Actions motrices en gymnastique. Paris, Editions Vigot.
- VERNETTA, M.; López Bedoya, J.; Panadero, F. (2000): Unidades didácticas para Secundaria.
- Aprendizaje de habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de minicircuitos. Barcelona, INDE Publicaciones.
- PEREGORT ANNA BARTA: 1000 Ejercicios y Juegos de Gimnasia Rítmica y Deportiva. Editorial Madrid: Paidotribo.

- LISITSKAYA TATIANA: Gimnasia Rítmica: Deporte & Entrenamiento. Editorial Madrid: Paidotribo.
- READHEAD LLOYD: Manual de Entrenamiento de Gimnasia Masculina. Editorial Madrid: Paidotribo.
- STILL COLIN: Manual de Gimnasia Artística Femenina. Editorial Madrid: Paidotribo.

Consultadas

- www.migimnasia.com/fed_autonom/comunidades/index.asp
22/07/2006
- www.usagymnastics.net/ 22/07/2006
- www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2003/8/ngd.pdf
23/07/2006
- magazine.reviewindex.com/reviews/magazines-i_2.html 23/07/2006
- www.ffgym.asso.fr/home.html - 16k 25/07/2006
- fr.dir.yahoo.com/.../Sports_et_loisirs/Sports/ 2/10/2006
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA - RFEG (2001): Normativa técnica de Gimnasia Artística Masculina. Acta de la Asamblea General expedida a las federaciones autonómicas en marzo de 2001, RFEG, Madrid. ----- (2002): Normativa de carácter general para todas las especialidades, 2002. Documento PDF extraído de la Web oficial de la RFEG <http://www.migimnasia.com> (02/04/03)

- Enciclopedia Encarta 2006
- Investigación en Educación. Lcdo. Jorge Barba, 1993.
- <http://www.conade.gob.mx/> 15-09-2006
- <http://www.deporte.org.mx/culturafisica/pnaf/paginas/index.htm> 15-09-2006
- www.capaciadesmotrices.com 15-09-2006



ANEXOS

4.- Conoce usted al Equipo de Gimnasia de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

SI ()

NO ()

5.- Como cree usted que el equipo de gimnasia a desarrollado sus actividades gimnásticas dentro y fuera de la institución?

a) Muy Bueno ()

b) Bueno ()

c) Regular ()

6.- Considera necesario la Creación del área de Actividades Gimnásticas de la U.T.C para seguir manteniendo y agrupando al grupo de gimnasia?

SI ()

NO ()

7.- Colaboraría para la creación de está área?

SI ()

NO ()

8.- De crearse el Área de Actividades Gimnásticas, cree usted que enaltecería a la universidad Técnica de Cotopaxi como difundidora deportiva para nuestra sociedad.

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N.- 2

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA PARA LOS SEÑORES ESTUDIANTES

OBJETIVO: Promover y Motivar a la práctica constante de las actividades Gimnásticas.

Las dificultades que se detecta en la falta de Actividades Gimnásticas preocupan a la presente investigación que busca caminos de solución. Por Tanto, la contestación a este cuestionario es una importante colaboración, en beneficio de ustedes.

INSTRUCTIVO:

Lea detenidamente y responda de manera personal

DATOS GENERALES:

Sección: Matutina () Vespertina ()

Ciclo:

Fecha:

1.- Con qué frecuencia ha practicado las Actividades Deportivas?

Siempre () Ocasionalmente () Nada ()

2.- Conoce sobre las Actividades Gimnásticas?

Mucho () Poco () Nada ()

3.- Cree usted que es importante el aprendizaje de las Actividades Gimnásticas?

SI () NO ()

4.- Le gustaría formar parte de las Actividades Gimnásticas?

SI () NO ()

5.- La enseñanza impartida de las Actividades Gimnásticas en la universidad es:

Mucho () Poco () Nada ()

6.- Cómo se considera Físicamente para realizar Actividades Gimnásticas?

Muy Buena () Buena () Regular ()

7.- Las Actividades Gimnásticas impartidas como parte de Cultura Física dentro de la Universidad son?

Práctico () Juegos () Nada ()

8.-Cree UD. Que la práctica de las Actividades Deportivas mejora la calidad de vida?

SI () NO ()

9.-Qué considera que es primordial para la práctica de la Actividad Gimnásticas?

Profesores () Material Didáctico () Infraestructura ()

10.- Le gustaría que la Universidad Contara con un área que imparta tanto Teórico como práctico este tipo de actividades gimnásticas?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN