



**UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN**

**CULTURA FISICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciado en  
Ciencias de la Educación mención Cultura Física

Autor:

Torres Luque Jorge Roberto

Tutor:

Dr. Msc. López Rodríguez Luis Gonzalo

Latacunga - Ecuador

Febrero 2019

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“ Yo TORRES LUQUE JORGE ROBERTO declaro ser autor del presente proyecto de investigación: **“EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.”** siendo el Dr. Msc. López Rodríguez Luis Gonzalo tutor del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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



.....  
Torres Luque Jorge Roberto

C.I. 172038884-0



## AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

**“EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**, de TORRES LUQUE JORGE ROBERTO , de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educacion de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, 13 de Febrero del 2019

Dr. Msc. López Rodríguez Luis Gonzalo

CC: 180170194-5

TUTOR DE TESIS



## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, el postulante: TORRES LUQUE JORGE ROBERTO con el título de Proyecto de Investigación: “**EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.**”, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, 11 de Febrero del 2019

Para constancia firma:

Mg. Lorena Del Rocío Logroño Herrera

**C.I. 050197612-0**

**LECTOR 1**

Msc. Ángel Viera Zambrano

**C.I. 050115466-0**

**LECTOR 2**

Msc. Bolívar Vaca Peñaherrera

**CI: 050086756-9**

**LECTOR 3**

## **AGRADECIMIENTO**

Lleno de satisfacción por haber recorrido el amplio camino del saber en las aulas de esta valiosa y hermosa Universidad Técnica De Cotopaxi y a pesar de las dificultades que he tenido que superar para poder cumplir un objetivo y a su vez un sueño, por lo cual agradezco principalmente a Dios por darme fuerza y a mi esposa como también a mí hija por estar siempre a mi lado apoyándome, guiándome en los momentos de debilidad, también a los docentes que compartieron sus conocimientos.

Jorge Torres

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de Investigación a mi hija, mi esposa y a mis padres ya que ellos me supieron dar el apoyo y la motivación para poder cumplir con la meta de ser un profesional.

Jorge Torres

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**TEMA: “EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**

**Autor:**

Torres Luque Jorge Roberto

### RESUMEN

La siguiente investigación tuvo por objetivo orientar el rol que cumple la gimnasia formativa y entender los beneficios que brinda la actividad física en el desarrollo de la flexibilidad, la presente ayudara con un aporte esencial en la vida diaria de todos los alumnos de Octavo año de la Unidad Educativa Aloasi perteneciente a la zona número 2 del Distrito 17D11 Mejía Rumiñahui. En los principios de la enseñanza en educación física para los niños, jóvenes, para el desarrollo de la motricidad gruesa por el motivo que la flexibilidad articular ayuda a prevenir lesiones y diferentes dolores de las articulaciones como también de las lesiones por fatiga. La metodología que se aplicó en esta investigación fue descriptiva con un enfoque cuantitativo donde el instrumento fue un cuestionario con preguntas cerradas, en ésta se realizó la toma de datos por medio de encuestas y entrevista para tener una visión general de la labor docente y realizar un análisis minucioso de datos. Se consideró la gimnasia formativa como variable independiente; mientras la variable dependiente se analizó: el desarrollo de la flexibilidad de los alumnos de Octavo año. Al ser un proyecto orientado a la educación y tener como beneficiarios a estudiantes se puede establecer que este proyecto tiene un aporte socio educativo y determinar cómo la gimnasia formativa y la flexibilidad se integra a la vida cotidiana. A su vez, esta indagación se convierte en un recurso técnico, debido a que esta investigación se puede aplicar a diferentes instituciones. Este proyecto fue factible ya que la institución abrió las puertas para dar a conocer cómo se desarrollan las actividades académicas, desde la perspectiva de las necesidades de la propia. Fue posible al contar los investigadores con información obtenida en el proceso de investigación y en el período de estudio. Por último esta investigación fue necesaria ya que el análisis actual de la gimnasia formativa y la flexibilidad en el Ecuador es un tema que debe tratarse y ser enfatizado.

**Palabras claves:** Gimnasia, Formativa, Flexibilidad.

# UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

THEME: "THE ROLE OF FORMATIVE GYMNASTICS IN THE DEVELOPMENT OF THE FLEXIBILITY OF THE EIGHTH YEAR STUDENTS OF THE EDUCATIONAL UNIT ALOASI, IN THE PARISH OF ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCE OF PICHINCHA."

Author:

Torres Luque Jorge Roberto

### ABSTRACT

The following research was aimed to effectively guide the role of formative gymnastics and understand the benefits of physical activity in the development of flexibility, will help as an essential contribution an daily life of Eighth year students of Aloasi Educational Unit belonging to number 2 zone of District 17D11 Mejía Rumiñahui. In the principles of teaching in physical education for children, young people are important for their development of gross motor skills because the joint flexibility helps us to prevent injuries and different joint pains as well as fatigue injuries. . The methodology that was applied in this research was descriptive with a quantitative approach where the instrument was a questionnaire with closed questions, the data was taken by surveys and interviews to have a general vision of the teaching work and make a meticulous data analysis. Formative gymnastics was considered as an independent variable: while the dependent variable was analyzed: the development of the flexibility of 8th grade students. Being a project oriented to education and having students as beneficiaries, it can be established that this project has a socio educational contribution and determine how formative gymnastics and flexibility is integrated into current daily life. In turn, this inquiry becomes a technical resource, because this research can be applied to different institutions. This project was feasible since the institution opened the doors to make known how academic activities are developed, from the perspective of their own needs. It was possible to count the researchers with obtained information in the research process and in the study period. Finally this research was necessary since the current analysis of formative gymnastics and flexibility in Ecuador as a subject that should be addressed and emphasized.

Keywords: Gymnastics, Training, Flexibility.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

CENTRO DE IDIOMAS

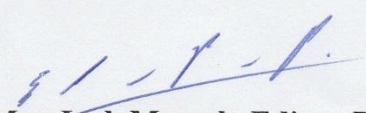
## *AVAL DE TRADUCCIÓN*

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por el señor Egresado de la Carrera de **Cultura Física** de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, **TORRES LUQUE JORGE ROBERTO** cuyo título versa “**EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, 8 de Febrero del 2019

Atentamente,

  
**Mse. Lcd. Marcelo Edison Pacheco Pruma**  
**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS**  
**C.C. 050261735-0**



CENTRO  
DE IDIOMAS

## INDICE

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN .....	ix
INDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xvii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xviii
1. INFORMACIÓN GENERAL .....	1
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	3
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	4

4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO .....	6
Beneficiarios directos:.....	6
Beneficiarios indirectos:.....	6
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	6
6. OBJETIVOS: .....	8
General.....	8
Específicos.....	8
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS .....	9
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	11
8.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	11
8.2 GIMNASIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.....	11
8.2.3 Gimnasia Educativa Básica .....	13
8.2.5 APRENDIZAJE EMOCIONAL.....	14
8.2.6 APRENDIZAJE MOTOR .....	15
8.2.7 DESTREZA MOTRÍZ .....	15
8.2.8 GIMNASIA.....	16
8.2.9 CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA .....	17
8.2.10 GIMNASIA GENERAL.....	17

8.2.11 GIMNASIA ARTÍSTICA .....	18
8.2.12 GIMNASIA AERÓBICA .....	18
8.2.13 GIMNASIA ACROBÁTICA.....	19
8.2.14 GIMNASIA RÍTMICA.....	20
8.2.15 LA GIMNASIA CORRECTIVA .....	21
8.2.16 LA GIMNASIA FORMATIVA .....	22
8.2.18 CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA .....	23
8.2.19 FLEXIBILIDAD .....	25
8.2.20 CLASIFICACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD .....	26
8.2.21 MÉTODO ESTÁTICO PASIVO.....	26
8.2.22 MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO.....	26
8.2.23 MÉTODO DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP).....	26
8.2.24 MÉTODO BALÍSTICO.....	27
8.2.25 CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.....	27
9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS: .....	28
10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL:.....	28
10.1. Tipo de investigación.....	28
10.1.1 Investigación descriptiva.....	28

10.1.2 Investigación exploratoria.....	28
10.1.3 Investigación bibliográfica.....	29
10.1.4 Investigación de Campo .....	29
10.2. Método.....	29
10.2.1 Método inductivo – deductivo.....	29
10.3. Técnicas e instrumentos.....	29
10.3.1 La encuesta:.....	29
10.3.2 La entrevista .....	30
11.1. Determinación de la población o universo a estudiar: .....	30
Población.....	30
11.2. Análisis de la encuesta .....	31
GRAFICO 1. Influya en el estudiante .....	32
GRAFICO 2. Participación en el desarrollo de la actividad física .....	33
GRAFICO 3. Clases para mejorar el desarrollo de la flexibilidad.....	34
GRAFICO 4. Perfil profesional.....	35
GRAFICO 5. Ambiente seguro y agradable en el desarrollo de habilidades en los estudiantes .....	36
11.2.1. Análisis e interpretación de resultados de la encuesta a Docentes.....	37
GRAFICO 6. Gimnasia formativa.....	38

GRAFICO 7. La flexibilidad .....	39
GRAFICO 8. Que es la gimnasia formativa .....	40
GRAFICO 9. Beneficios posee la gimnasia formativa .....	41
GRAFICO 10. Que es la gimnasia formativa .....	42
GRAFICO 11. Beneficios tiene la flexibilidad .....	43
11.2.2. Análisis e interpretación de resultados de la encuesta a Estudiantes.....	44
11.3. Desarrollo de la entrevista .....	45
11.3.1. Resultados de la Entrevista .....	46
12. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS): .....	49
15. CONCLUSIONES .....	50
16. RECOMENDACIONES .....	50
17. BIBLIOGRAFÍA CITADA .....	51
18. WEB GRAFIA.....	51
17. ANEXOS .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1: ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS .....</b>	<b>9</b>
<b>TABLA 2: TABLA DE POBLACIÓN .....</b>	<b>30</b>
<b>TABLA 3: INFLUYA EN EL ESTUDIANTE .....</b>	<b>32</b>
<b>TABLA 4: PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>33</b>
<b>TABLA 5: CLASES PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD .....</b>	<b>34</b>
<b>TABLA 6: PERFIL PROFESIONAL .....</b>	<b>35</b>
<b>TABLA 7: AMBIENTE SEGURO Y AGRADABLE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES EN LOS ESTUDIANTES .....</b>	<b>36</b>
<b>TABLA 8: GIMNASIA FORMATIVA.....</b>	<b>38</b>
<b>TABLA 9: LA FLEXIBILIDAD .....</b>	<b>39</b>
<b>TABLA 10: QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA .....</b>	<b>40</b>
<b>TABLA 11: BENEFICIOS POSEE LA GIMNASIA FORMATIVA. ....</b>	<b>41</b>
<b>TABLA 12: QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA .....</b>	<b>42</b>
<b>TABLA 13: BENEFICIOS TIENE LA FLEXIBILIDAD.....</b>	<b>43</b>
<b>TABLA 14: ENTREVISTA EXPERTO EN INNOVACIÓN CURRICULAR.....</b>	<b>45</b>
<b>TABLA N°15 RESULTADOS DE LA ENTREVISTA .....</b>	<b>46</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRAFICO 1. INFLUYA EN EL ESTUDIANTE .....</b>	<b>32</b>
<b>GRAFICO 2. PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>33</b>
<b>GRAFICO 3. CLASES PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD .....</b>	<b>34</b>
<b>GRAFICO 4. PERFIL PROFESIONAL.....</b>	<b>35</b>
<b>GRAFICO 5. AMBIENTE SEGURO Y AGRADABLE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES EN LOS ESTUDIANTES .....</b>	<b>36</b>
<b>GRAFICO 6. GIMNASIA FORMATIVA.....</b>	<b>38</b>
<b>GRAFICO 7. LA FLEXIBILIDAD.....</b>	<b>39</b>
<b>GRAFICO 8. QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA.....</b>	<b>40</b>
<b>GRAFICO 9. BENEFICIOS POSEE LA GIMNASIA FORMATIVA .....</b>	<b>41</b>
<b>GRAFICO 10. QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA .....</b>	<b>42</b>
<b>GRAFICO 11. BENEFICIOS TIENE LA FLEXIBILIDAD.....</b>	<b>43</b>

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO 1: FORMULARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD</b>	
<b>EDUCATIVA “ALOASI”</b> .....	<b>53</b>
<b>ANEXO 2: FORMULARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD</b>	
<b>EDUCATIVA “ALOASI”</b> .....	<b>55</b>
<b>ANEXO 3: FORMULARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD</b>	
<b>EDUCATIVA “ALOASI”</b> .....	<b>57</b>
<b>ANEXO 4: FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA</b> .....	<b>58</b>
<b>ANEXO 5: FOTOGRAFÍA DE LA APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA</b> .....	<b>60</b>
<b>ANEXO 6: HOJA DE VIDA DEL INVESTIGADOR</b> .....	<b>61</b>
<b>ANEXO 7.- HOJA DE VIDA DEL TUTOR</b> .....	<b>65</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>FIGURA 1: APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS.....</b>	<b>58</b>
<b>FIGURA 2: APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS.....</b>	<b>58</b>
<b>FIGURA 3: APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS.....</b>	<b>59</b>
<b>FIGURA 4: APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS.....</b>	<b>59</b>
<b>FIGURA 5: APLICACIÓN DE LA ENCUESTA.....</b>	<b>60</b>
<b>FIGURA 6: ENTREVISTA AL SEÑOR INSPECTOR GENERAL DE LA INSTITUCIÓN Y APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA.....</b>	<b>60</b>

## PROYECTO DE TITULACIÓN II

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

**Título del Proyecto:**

**“EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**

**Fecha de inicio:** Inicio de asignatura Proyecto de Titulación I

**Fecha de finalización:** Finalización de Proyecto de Titulación II (Semana 15)

**Lugar de ejecución:**

Unidad Educativa Aloasi, en la Parroquia de aloasi, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha

**Facultad que auspicia:**

Ciencias Humanas y Educación

**Carrera que auspicia:**

Carrera de Ciencias de la Educacion Mención Cultura Física

**Proyecto de investigación vinculado:**

Educación

**Equipo de Trabajo:****Tutor Apellidos y Nombres:** Msc. Luis Gonzalo López Rodríguez**Cédula de Identidad:** 180170194-5**Teléfono:** 09979582**Correo electrónico:** luis.lopez@utc.edu.ec**Rectora de la institución:****Apellidos y Nombres:** María Lourdes Brazales Moya**Cédula de Identidad:** 170942111-7**Teléfono:** 02309380**Coordinador: Apellidos y Nombres:** Torres Luque Jorge Roberto**Cédula de Identidad:** 1720388840-0**Celular:** 0998985593**Correo electrónico:** jorge.roberth.torres@gmail.com**Área de Conocimiento:**

Educación

**Línea de investigación:**

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

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

Sociedad y Educación

## 2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Dentro de la institución educativa se evidencio una problemática actual, la cual se basa en que la mayoría de docentes desconocen los contenidos y las metodologías de la gimnasia formativa; por lo cual este el presente proyecto tiene como finalidad de orientar a los docente de la Unidad Educativa “Aloasi” la utilidad que contempla la práctica deportiva en el desarrollo de la flexibilidad. Es un factor primordial al momento de impartir clases, el conocer y manejar las diferentes metodologías y técnicas que nos permita instruir al estudiante de manera creativa, fomentando la colaboración en equipo y la inclusión de valores.

El tipo de investigación es descriptiva, con un enfoque cuantitativo donde el instrumento fue un cuestionario con preguntas cerradas, en esta se realiza la toma de datos por medio de encuestas, de esta manera se obtiene resultados que permiten tener una visión más general de la labor del docente y realizar un análisis minucioso de los datos. Los métodos que se aplicarán son el método inductivo - deductivo, que permite recabar información de manera eficaz partiendo de lo interno a lo externo de este modo analizar el trabajo del docente desde la preparación de la clase hasta su ejecución y resultados con los estudiantes.

Los aportes del proyecto de investigación, son en el campo educativo y social, donde se puede evidenciar y constatar los pasos para la generación de contenidos de innovación, de este modo obtener antecedentes que servirán para futuras investigaciones o servirán de base para futuros proyectos.

Es importante la realización del proyecto debido a la situación actual de los estudiantes y docentes, donde se enfatiza una educación de calidad con principios de equidad, inclusión y solidaridad, fortaleciendo la formación personal, siendo importante destacar como conclusión de la investigación, que los docentes deben estar debidamente capacitados en cuanto a los contenidos de la gimnasia formativa para que puedan desenvolverse dentro y fuera del establecimiento, demostrando su formación profesional, siendo entes de cambio donde se construya estudiantes que puedan desenvolverse de mejor manera dentro de la sociedad.

El proyecto de investigación será de gran impacto en la institución educativa, no solo a un grupo específico sino a todo el núcleo estudiantil, siendo los docentes y los estudiantes los involucrados directos en este análisis. Educativos profundos a lo cual es alcanzar la destreza física es que el hombre aprenda a manejar con eficiencia sus diferentes destrezas sus conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan satisfacer sus diferentes necesidades

Los beneficiarios directos de la investigación serán los docentes y los estudiantes de toda la institución antes mencionada. El docente tiene que utilizar estrategias y procedimientos de manera creativa, para lograr determinados objetivos, teniendo en cuenta que el estudiante no solo debe repetir para aprender, sino que debe seguir un proceso para aprender a pensar y a producir ideas originales para que así pretenda crear situaciones en donde sean muy necesarios los diferentes procesos de reflexión.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

La presente investigación se realiza con el objetivo de mejorar las capacidades y conocimientos de los docentes y estudiantes de las diferentes Unidades Educativas, por existir el mal manejo de la gimnasia formativa para lo cual un buen calentamiento ayuda a tener y poseer una buena flexibilidad para realizar ejercicios con carga a las diferentes articulaciones del cuerpo humano.

Este proyecto pretende que el alumno aprenda a manejar sus destrezas para generar sus hábitos, conocimientos y actitudes que le permitan de manera óptima satisfacer sus necesidades diarias.

El aporte del proyecto se fundamenta en la recopilación de información bibliográficos de los ejercicios de la gimnasia formativa desde el punto de vista del investigador acerca de este estudio en concreto son los medios más adecuados para conseguir una buena elasticidad del cuerpo y con esto se intenta contribuir el desarrollo general de los seres humanos.

Cabe indicar que los beneficiarios son los estudiantes, docentes y padres de familia de toda la Unidad Educativa “Aloasi, al ser esta una Institución interesada del manejo correcto del proceso educativo. A la vez cuenta con docente predispuestos a ser capacitados con el objetivo de estimular las capacidades creativas de los estudiantes. Sin embargo para lograr cumplir el objetivo es fundamental tomar un punto de referencia en el que se pueda reconocer la importancia que tiene la gimnasia formativa, desde su contenido técnico hasta su utilización.

La presente investigación es factible, porque el investigador cuenta con la autorización y apoyo de las autoridades como directivo y docente para llevar a efecto la propuesta en favor de los posibles beneficiarios, a su vez el conocimiento educativo permite establecer comentario crítico que favorecen al proyecto al dar un punto de vista profesional.

Este proyecto es novedoso y de utilidad en el plantel porque es el primero de este tipo, por cuanto nos permite emplear la práctica de ejercicios gimnásticos, para de esta forma poder conseguir los resultados esperados en el desarrollo de la elasticidad, flexibilidad y valores como en la puntualidad, respeto y amistad. Por consiguiente, se plantea la siguiente interrogante: **¿COMO INCIDE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA.?**

#### **4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**

##### **Beneficiarios directos:**

La Unidad Educativa Aloasi cuenta con 150 alumnos en octavo curso: 85 niños y 65 niñas, en cuanto a los docente del Área de Cultura Física conforman 7 docentes, 6 docentes Hombres y 1 docente mujer.

##### **Beneficiarios indirectos:**

Los beneficiarios indirectos están conformados 150 padres de familia de la Unidad Educativa Aloasi, tomando en cuenta que la Institución cuenta con primaria y secundaria.

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

En la actualidad en la Provincia De Pichincha en el Cantón Mejía y en la Parroquia de Aloasi, en la Unidad Educativa “Aloasi” perteneciente a la zona 2 del distrito 17-D-11 Mejía Rumiñahui, se ha podido evidenciar que existe una gran falencia de flexibilidad en los jóvenes al momento de realizar una actividad física, por lo cual un buen calentamiento ayuda a tener y poseer una buena flexibilidad para realizar ejercicios con carga a las diferentes extremidades y articulaciones del cuerpo humano.

Más allá de los problemas actuales existen otros más, por falta de conocimiento de los docentes porque la mayoría de los docentes que imparten en las diferentes Unidades Educativas no poseen los conocimientos adecuados para impartir las diferentes horas de clases a los alumnos. En este sentido existe un gran déficit de flexibilidad de los jóvenes de las Instituciones por el motivo del sedentarismo, el cual es causado por el mal uso de la tecnología, a lo cual esto lleva al mal desempeño en la actividad física que realizan en las horas clases de educación física.

En el contenido de los diferentes reglamentos y manuales existentes, se describen como se ejecutan los movimientos en forma secuencial, pero no relatan su utilidad, objetivos bien definidos, ni tampoco existen una orientación científica, que ayude a entender cuáles son las afectaciones posteriores en caso de una errada ejecución de los movimientos.

En cambio la falta de actividad física en su vida cotidiana afecta a su desarrollo corporal e intelectual, por este motivo los estudiantes están acostumbrados a solo usar la tecnología y no ejecutan correctamente los pasos que se debe seguir para realizar la actividad física.

Más allá de los problemas literarios, existen más que se desconocen en las diferentes Unidades Educativas, ya que en la dirección de la educación física se encuentran docentes que no poseen una especialidad académica adecuada para impartir esta materia, se basan en reglamentos y videos, desconociendo la gravedad que implica el manejo de seres humanos, a lo cual debemos entender que existen problemas en la aplicación del calentamiento en las horas de clases.

Toda ejecución de fuerza debe aplicar los ejercicios básicos del entrenamiento para asegurarse de que se produce una adaptación y mantener a los diferentes alumnos libres de lesiones, una buena flexibilidad articular previene los diferentes esguinces y los dolores en torno a las rodillas, codos y otras articulaciones. Una buena flexibilidad previene las lesiones por fatiga.

Un uso equivocado y una utilización errónea del principio de lo específico, o la falta de visión a largo plazo, provocan que muchos profesores y especialistas del entrenamiento pasen por alto el fortalecimiento general de los ligamentos. Sin una anatomía correcta, una hora clase vigorosa de la fuerza puede lesionarlos. El calentamiento de tendones y ligamentos hacen que aumenten el diámetro e incrementen su capacidad para soportar tensiones y desgarros.

En la actualidad del Cantón Mejía la falta de interés y desobligo por parte de los estudiantes al momento de realizar un calentamiento, esto es debido a las diferentes dificultades de la educación y no interés de realizar actividades físicas y sobretodo el no contar con los suficientes elementos motivacionales para impartirlos.

Lo que pretende la gimnasia formativa es que el alumno aprenda a manejar sus diferentes destrezas para generar sus conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan de manera óptima satisfacer sus necesidades.

Siendo uno de los temas más reducidos por lo cual reconozco el destacado desempeño de las Fuerzas Armadas en la finalidad de llegar con la correcta enseñanza de la gimnasia militar a manos libres en sus instituciones, como también en su entrenamiento básico para combate esto se ha realizado en la Escuela Politécnica del Ejército.

El la U.E.ALOASI, tampoco se cuenta con un trabajo de investigación en relación a este tema, por falta de interés en la educación física, por lo cual se lo va a implementar a la gimnasia formativa para poder mejorar la flexibilidad y las diferentes actitudes de los estudiantes y también por la necesidad de orden y control que se está perdiendo en la juventud actual.

## **6. OBJETIVOS:**

### **General**

- ✚ Determinar técnicamente el rol que cumple la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes de octavo año de la U.E “Aloasi”.

### **Específicos**

- ✚ Analizar los contenidos teóricos y científicos que abarca la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad.
- ✚ Indagar de qué manera se orienta la gimnasia formativa a los estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”.
- ✚ Aplicar estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad.

## 7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

### SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Tabla 1: Actividades y sistema de tareas

OBJETIVO	ACTIVIDAD (TAREAS)	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<p>✚ Analizar los contenidos teóricos y científicos que abarca la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad.</p>	<p>✚ Redacción de los fundamentos teóricos y contenidos de la gimnasia formativa para determinar los antecedentes.</p>	<p>Obtención de una mejor movilidad articular.</p>	<p>Identificar una mejor movilidad de las diferentes articulaciones del cuerpo.</p>
<p>✚ Indagar de qué manera se orienta la gimnasia formativa a los estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”.</p>	<p>✚ Establecer conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados obtenidos sobre los estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”.</p>	<p>Elaboración de conclusiones y recomendaciones.</p>	<p>Establecer un orden y control en las socializaciones de los resultados de la investigación.</p>

<p>✚ Aplicar estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad.</p>	<p>✚ Realizar diferentes movimientos en rutinas dirigidas para fortalecer las articulaciones.</p>	<p>Construir una barrera de protección musculara contra lecciones.</p>	<p>Valorar la resistencia muscular y flexibilidad de las articulaciones en unas series de ejercicios dirigidas a actividades diarias.</p>
---	---	--	---

**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

## **8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA**

### **8.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO**

En la educación física la gimnasia se considera como una actividad física de formación corporal que a través de los ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las diferentes cualidades físicas y la salud en los estudiantes.

Pérez y Gardey (2009) mencionan que se conoce como gimnasia a toda actividad física realizada por una persona, salir a trotar, realizar caminatas o hacer abdominales puede considerarse, a nivel general, como hacer gimnasia. El ejercicio físico es recomendado para mejorar la calidad de vida ya que contribuye a la salud y a la sensación de bienestar, además de ayudar al aspecto corporal de la persona, por último, la gimnasia es la práctica o el ejercicio que adiestra en cualquier tipo de actividad.

En mi punto de vista tienen razón los autores en decir que la gimnasia es un punto fundamental para mejorar cualquier destreza y habilidad que posee el ser humano al ejecutar en su diario vivir.

### **8.2 GIMNASIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

En su página Pérez y Gardey (2009) señalan que no siempre se encuentra ligado a la ejercitación de los músculos visibles, sino también de aquellos que no se ven, como el cerebro. Durante la primera etapa de nuestra vida somos seres sumamente sensibles y perceptivos por lo que cualquier experiencia que nos afecte podría considerar severamente nuestro aprendizaje, por esta razón y para evitar terminar con problemas tan presentes en la infancia de estas sociedades modernas sumamente y con tan poca capacidad para el asombro y la verdadera dedicación a algo, es que se ha desarrollado un método para facilitar la concentración.

Se centra en el desafío propio del estudiante para maniobrar sus cuerpos con eficacia contra la fuerza de la gravedad. Las destrezas de equilibrio y la transferencia de peso constituyen la base de la gimnasia educativa. La gimnasia educativa se centra en los desafíos apropiados para cada niño y su nivel de habilidad, en contraste con la gimnasia olímpica, que se centra en acrobacias definidas realizadas del mismo modo por todos los estudiantes. La gimnasia educativa tiene como objetivo el conocimiento por parte del alumnado de los diferentes tipos de gimnasia así como el aprendizaje de diversas destrezas que ayudan al desarrollo de diferentes capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, agilidad entre otras, lo que permite a los alumnos mejorar su aptitud física en estos ámbitos.

La gimnasia educativa es una categoría en la que se trabaja con la enseñanza de técnicas propias de la actividad deportiva en todas sus modalidades. Los niños son el objetivo de este tipo de gimnasia, debido a su poca información sobre los métodos para mejorar la condición física a través de los ejercicios. La gimnasia es un deporte que puede realizarse para conseguir distintos fines, éstos pueden ser o terapéuticos, o competitivos, o educativos, por ahora nos centraremos en este último.

La gimnasia educativa es aquella modalidad que contempla una variada cantidad de series de ejercicios, los cuales pueden ser realizados en categorías femeninas como masculinas. Cada una de estas series es calificada por separado como modo de encontrar a aquel que obtenga la mayor puntuación y así coronarse como ganador. Pero aparte de todo lo que hemos expresado anteriormente, debemos saber que la gimnasia educativa también cae en otra definición, y ésta es aquella que señala una buena rutina diaria de ejercicios, los cuales se realizan sólo con el fin de mantener un excelente estado físico.

Dentro de esta definición se encuentran los ejercicios que indican como mantener una buena “postura” que sea saludable al cuerpo y a la columna, no hacer mucho peso, ejecutar una buena respiración, realizar ejercicios que fortalezcan cada extremidad, en general, todo lo relacionado con el mantenimiento del cuerpo en condiciones óptimas, claro está, sin esforzarse mucho para evitar algún tipo de lesión. Como ya hemos notado, la gimnasia educativa es solo una rama derivada de la gimnasia en sí, y podría tener diferentes definiciones o conceptos, claro que cualquiera sea éste, todos concuerdan con la misma base, la que se centra en mantener el estado físico y un cuerpo saludable a lo largo de la vida, como modo de vivir en plenitud sin sufrir de alguna dolencia ósea o muscular.

La educación es el procedimiento por el cual se traspa información general de un ser humano a otro. La instrucción es uno de los derechos fundamentales que tiene todo ser humano.

El uso de juegos para llamar la atención de los niños. El lugar de trabajo por lo general es la escuela. Los instrumentos usados son simples.

Como dicen los autores es verdad que la actividad no solo se encuentra ligado a los músculos evidentes del cuerpo sino también a fortalecer a la parte más importante la cual es la intelectual como es el cerebro.

### **8.2.3 Gimnasia Educativa Básica**

Según Saúl Rosario (2011) Menciona que la Gimnasia Educativa Básica, es un sistema de ejercicios con el objeto de desarrollar, corregir, perfeccionar y mantener la capacidad de movimiento generando bienestar personal, la gimnasia es un medio para alcanzar la educación y disciplina física. Los ejercicios son practicados por personas que buscan la armonía de manera moderada y racional, lo cual conlleva a la salud física y el bienestar. En la actualidad los paradigmas que fundamentan la actividad física, orientan la misma a la intervención a diferentes niveles o áreas , como es la promoción, la prevención de la salud, el aprovechamiento y adecuada utilización del tiempo libre, el ocio y la recreación entre otros, en este sentido toma importancia la asignatura de Gimnasia Educativa Básica, la cual está basada en la práctica de actividad física consiente y autónoma, que se orienta principalmente con fines de prevención de la enfermedad primaria y promoción de la salud en nuestra comunidad politécnica, incidiendo en diversos factores como el desarrollo de la fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, estética, ritmo, postura, valores, el acondicionamiento cardiovascular, la salud mental y el mejoramiento de las relaciones sociales.

Estoy de acuerdo lo que se menciona sobre la Gimnasia Educativa Básica que es el cimiento para ejecutar un movimiento por primera vez y sin causar ninguna lesión.

#### **8.2.4 APRENDIZAJE**

Mariano Guiraldes (2016) dice: que es un fenómeno mediante el cual se producen cambios en la conducta a través de la práctica y de la experiencia. Y en el campo pedagógico, el concepto está íntimamente ligado a la enseñanza. El proceso de enseñanza-aprendizaje es la interacción que se produce entre profesores y alumnos para la orientación y dirección por el primero, de los contenidos y actividades de la enseñanza. El hombre aprende cuando enfrenta obstáculos y siente la necesidad de vencerlos. Todo aprender no es solo vencer obstáculos.

El docente puede sensibilizar al alumno para que pueda y quiera vencer ciertos obstáculos. Todo aprendizaje es el resultado del esfuerzo de superarse a sí mismo, venciendo dificultades. El comportamiento humano se va a modificar por dos razones: por maduración o por aprendizaje; la maduración condiciona el aprendizaje, en realidad hay formas de conductas que dependen de la maduración, como por ejemplo, hablar, andar, hacer una abstracción.

Hay otras conductas que dependen de la madurez y el aprendizaje al mismo tiempo, como la lectura, la escritura, ciertas formas de comportamiento motor, etc.

El hombre aprende a través de todo su ser. No hay aprendizaje puramente motor, intelectual o emocional. El hombre aprende a través de su realidad existencial, con predominio de la motricidad, la emotividad o lo intelectual.

Es verdad lo que menciona Mariano que el aprendizaje es una forma de cambio en la conducta de los estudiantes.

#### **8.2.5 APRENDIZAJE EMOCIONAL**

Según Mariano Guiraldes (1998) menciona que el alumno sea capaz de apreciar, manejarse con actitudes e ideales y desarrollar su voluntad. Las actitudes representan posiciones actuales de comportamientos como la obediencia, la honestidad, el respeto a los otros y sus derechos.

Los ideales representan formas de comportamiento que deben ser alcanzados, como los religiosos, políticos, etc. el desarrollo de la voluntad implica el dominio y la racionalización de los impulsos y deseos, evitando que se convierta en un manójo de impulsos egoístas.

Des de nuestro enfoque específico, el niño debe aprender a apreciar, interpretar y gustar de la naturaleza, del placer de jugar y de las actividades físicas, actitudes, para respetar las reglas deportivas, a los adversarios, el no aprovechar de una ventaja, etc. ideales, de alcanzar óptimos niveles de aptitud física, salud y máximo rendimiento deportivo. Desarrollo de la voluntad, para aprender a perder con elegancia y a ganar sin desmesura, a persistir en el esfuerzo aun vencido, a entrenarse intentando superar límites personales.

Aquí el autor nos menciona que el estudiante tiene que ser capaz de controlar sus emociones y también sus actitudes y comportamiento con toda la sociedad.

### **8.2.6 APRENDIZAJE MOTOR**

Según Mariano Guiraldes (2016) dice que toda modificación perdurable en la conducta que se advierte en el área del cuerpo. Se distinguen entre aprendizaje sensomotor y aprendizaje perceptivo motor. El primero son las habilidades fácilmente automatizables y que pueden funcionar con un mínimo de control del pensamiento, como por ejemplo, mantenerse en pie, lavarse los dientes, gesticular, etc. El segundo busca alcanzar habilidades y destrezas más sujetas al control del pensamiento, por ejemplo, escribir a máquina, tocar un instrumento musical, concretar gestos deportivos, etc.

Lo que menciona el autor es verdad porque cuando el ser humano aprende correctamente cualquier actividad esta se vuelve repetitiva y automática.

### **8.2.7 DESTREZA MOTRÍZ**

Según Mtra. Lourdes Otero Vollrath (2010) nos menciona en su monografía que la destreza deportivo-motriz es el movimiento que ocurre en gran parte automatizada. El deportista deberá concentrarse en la realización total del movimiento, dado que él lo domina con gran seguridad y puede adaptarse a situaciones poco comunes o difíciles, el movimiento es tanto en su recorrido como en su resultado (rendimiento) preciso y constante.

El camino que sigue un movimiento, para alcanzar la calidad de la destreza transcurre sobre tres fases básicas:

Desarrollo de la coordinación gruesa

Desarrollo de la coordinación fina .Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la variable disponible.

Es en la tercera fase cuando se alcanza el grado óptimo de destreza. En relación con lo planteado en el perfeccionamiento técnico, debemos reconocer que todo movimiento, coincida o no con el modelo técnico, se transforma en destreza. Esto se ejemplifica cuando se corrige o se trata de corregir un error. En este caso el movimiento se ha transformado en destreza y el error se ha estabilizado de tal manera que es muy difícil corregirlo.

Recordemos todo ejercicio que forma parte de un movimiento de la técnica elemental debe pasar por el proceso de fases de desarrollo de la destreza. Para el proceso de aprendizaje es importante determinar hasta qué nivel o fase debe desarrollarse la técnica elemental.

Debemos de tener presente que en el entrenamiento con principiantes no se debe de exagerar la utilización de la simplificación de las técnica, estas se aplicarán de acuerdo a los objetivos dentro del aprendizaje del movimiento.

En el entrenamiento de base o con principiantes el acento recae en la utilización de una gran variedad de movimientos deportivos en la particularidad de determinadas secuencias de movimiento. De esta forma se logra un gran desarrollo de sistemas coordinativos del deportista y dará como resultado una mejor elaboración de la técnica deportiva en años posteriores de entrenamiento.

Tengo presente que la destreza motriz nos menciona que en un entrenamiento se utilizan ejercicios mecanizados para realizar diferente rutinas de ejercicios.

### **8.2.8 GIMNASIA**

Según Ecu Red (2008) menciona que la gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican.

La gimnasia es conocida por la forma de aplicar los contenidos y utilización de sus medios según el objetivo que se desea alcanzar; por ello, al referirnos a gimnasia, se necesita especificar qué variedad de la misma ocupa la atención en el sistema de la Cultura Física existente.

Puede definirse también como el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

La gimnasia es una actividad física que nos ayuda a desarrollar destrezas específicas mediante ejercicios especialmente escogidos para resolver un problema.

## **8.2.9 CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA**

### **8.2.10 GIMNASIA GENERAL**

Según Raúl (2015) menciona en su blog que la gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto).

La gimnasia general se divide en tres categorías que son: grupos blancos, azules y rojos. El grupo blanco es la categoría más elemental, el grupo azul es el intermedio y el grupo rojo es el más avanzado. Cada uno de estos tiene ciertas reglas que cumplir en base a elementos gimnásticos que debe realizar.

Es característico de la gimnasia general el uso de uniformes y accesorios para caracterizar un tema y así realizar una coreografía ligada con elementos gimnásticos que son aptos para cualquier edad y nivel gimnástico. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.

Es característico de la gimnasia general el uso de uniformes y accesorios para caracterizar un tema y así realizar una coreografía ligada con elementos gimnásticos que son aptos para cualquier edad y nivel gimnástico. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola. La GPT, como su nombre lo indica es para que cualquier tipo de persona sin distinción de raza, sexo, nacionalidad, edad e incluso con alguna discapacidad, pueda realizar este deporte.

La gimnasia general es la disciplina donde los deportistas interactúan entre ellos por medio de coreografías sin importar la raza ni el color de la piel ni tampoco su edad.

### **8.2.11 GIMNASIA ARTÍSTICA**

Según Guiafitness (2009) nos menciona que la gimnasia artística exige ciertas cualidades físicas como equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza, que se desarrollan progresivamente.

La gimnasia artística es un deporte olímpico en el que las mujeres y los hombres compiten por separado en diferentes aparatos y en diferentes modalidades.

Los jueces son los encargados de calificar a los gimnastas. La forma de puntuar se da bajo el criterio y la experiencia de estos puesto que no hay aparatos que puedan dar a conocer las calificaciones de cada prueba. La gimnasia artística masculina y femenina, se compite por separado debido a que los aparatos utilizados y los ejercicios son diferentes. Ambas tienen su propio código de puntos, generado por la Federación Internacional de Gimnasia. El código es el que marca como deben competir los gimnastas y como deben ser aconsejados por sus entrenadores.

A diferencia de la gimnasia rítmica que es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética y a la música, la gimnasia artística puede ser practicada por hombres y mujeres, que tienen que dominar ejercicios gimnásticos a través de una fuerte preparación física y técnica. La duración de la prueba en la competición dura de 30 a 90 segundos y suele darse de manera individual.

En la artística cada movimiento debe ser realizado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

### **8.2.12 GIMNASIA AERÓBICA**

Según Onacional (2010) nos dice que la Gimnasia Aeróbica Deportiva, es una de las nuevas modalidades de la gimnasia, que en muy poco tiempo se ha colocado a nivel mundial como uno de los deportes más atractivos. En esta disciplina se conjugan la fuerza, la elasticidad, la destreza la técnica y el ritmo con un toque de espectacularidad.

Este deporte se podría definir como la habilidad de ejecutar en forma continua y a una alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbicos, originados de los Aerobics Tradicionales, interpretando la música.

La definición de los patrones de movimiento aeróbicos es la combinación de pasos y movimientos de brazos ejecutados en forma consecutiva, respetando el carácter de la música para así, crear secuencias de movimientos dinámicas, rítmicas y continuas.

Una rutina de Gimnasia Aeróbica debe contener aparte de los patrones de movimientos aeróbicos, 12 elementos de dificultad las cuales están repartidos en 4 familias

Todos los movimientos realizados en una rutina de Gimnasia Aeróbica Deportiva, ya sean patrones, elementos, enlaces y transiciones deben tener, alineaciones y posturas correctas y nunca hiperextensiones de las articulaciones.

La Gimnasia Aeróbica es un deporte de competencia y el máximo evento a nivel mundial es el Campeonato del Mundo el cual se celebra cada dos años (en año par). A nivel Panamericano, el Campeonato Panamericano se celebra anualmente y a nivel nacional el Campeonato Nacional el cual se lleva a cabo cada año.

### **8.2.13 GIMNASIA ACROBÁTICA**

Según Julián Porto (2018) nos menciona en su blog que La actividad que se desarrolla para optimizar y mantener un estado físico saludable a través de ejercicios recibe el nombre de gimnasia. Esta noción también hace referencia al conjunto de movimientos que se ejecutan con ese objetivo. Acrobático, por su parte, es aquello que está vinculado a la acrobacia: una actividad que implica la puesta en marcha de habilidades de equilibrio, contorsión y salto, entre otras.

La gimnasia acrobática es una disciplina gimnástica basada en rutinas que deben presentar giros, saltos y muestras de equilibrio y flexibilidad. Los ejercicios son realizados por equipos de entre dos y seis atletas, cuyos movimientos deben ser coordinados y armónicos.

La pista donde se practica gimnasia acrobática es similar a la que se emplea en la gimnasia artística. Aunque la duración de la rutina depende de cada categoría, por lo general los ejercicios se extienden unos 150 segundos.

Es habitual que, en la gimnasia acrobática (también llamada acrosport), los gimnastas realicen pirámides humanas o se sostengan entre sí. Según la posición que adopta en el ejercicio, el deportista puede ser portor (brinda sustento, actuando como base), ágil (se trepa sobre el portor),

ayudante (asiste al portor y al ágil) u observador (analiza la figura armada para indicar cómo mejorarla).

La realización de una rutina de gimnasia acrobática constata de tres grandes etapas. Primero es el momento del montaje, donde la figura se ordena y se va armando. Una vez lograda, llega el mantenimiento, que debe desarrollarse por 3 o más segundos. Finalmente se produce el desmontaje.

La comunicación entre el ágil y el portor es esencial en la gimnasia acrobática ya que, de esta manera, se minimiza el riesgo de lesión. Ambos gimnastas deben hablar para la corrección de las posturas o incluso para deshacer una figura en caso de dolor.

#### **8.2.14 GIMNASIA RÍTMICA**

Según Guiafitness (2010) nos dice que la gimnasia rítmica es un deporte considerado como tal desde el año 1984. Hoy en día este deporte competitivo requiere una gran complexión física por parte de sus participantes. Las posturas de iniciación, la suavidad del ejercicio, la continuidad de la acción o la participación de varias zonas musculares junto con la perfección de los movimientos son uno de los aspectos más valorados en cualquier competencia.

Una de las principales diferencias que guarda con respecto a la gimnasia artística, es que la gimnasia rítmica es practicada principalmente por el sexo femenino y sobre todo en la forma de evaluar las competiciones por equipos. Si quieres saber más sobre la gimnasia artística y sus características así como de su historia e implementación sigue leyendo y descubre todo lo que debes saber sobre un deporte de

La gimnasia rítmica practicada en grupo dura aproximadamente dos minutos y medio en competencia, mientras que en el caso de los individuales no superará el minuto y medio. Técnicamente, los jueces en cualquier competencia, considerarán aspectos como las posturas de iniciación, la suavidad del ejercicio, la continuidad de la acción, la participación de varias zonas musculares y la perfección de los movimientos. Por su parte, el gimnasta deberá poner especial atención en los desplazamientos, giros y lanzamientos que ejecute.

Asimismo, se considerarán como penalización a la salida con los dos pies fuera de la zona delimitada de ejecución (conocida como tapiz), así como el uso de implementos no autorizados.

La gimnasia rítmica es la que el deportista realiza movimientos rítmicos con implementos o sin ellos manteniendo un ritmo y sincronización con los diferentes ejercicios.

### **8.2.15 LA GIMNASIA CORRECTIVA**

Según el Prof. Marcelo Husson (2009) menciona que como su nombre lo indica su propósito consiste en compensar aquellos ajustes posturales inadecuados que se adquieren a partir de un uso incorrecto del cuerpo.

Desde su actual marco teórico la gimnasia correctiva percibe la postura como una adaptación del cuerpo todo a un conjunto complejo de variables. Este posicionamiento contrasta con su anterior metodología mecanicista que le hacía suponer que los problemas posturales se resolvían a partir de intervenciones que modificaran las desviaciones funcionales de la columna vertebral (intervenciones básicamente musculares). Por ello plantea reconstruir esquemas posturales erróneos sobre bases.

Los ejercicios que planteaba la gimnasia para mejorar la postura estaban pensados para tonificar sectorialmente masas musculares débiles. La gimnasia de la época pensaba que con prácticas de estiramiento y tonificación de la musculatura superficial la postura correcta se adquiriría a consecuencia del mero trabajo físico, si bien se debe e longar y tonificar la musculatura esta práctica por sí sola no resulta suficiente.

Los ajustes posturales se producen por la contracción de la musculatura tónica que es controlada por la sección del sistema nervioso que regula los actos involuntarios.

Es por ello que para generar un nuevo ajuste postural resulta necesario “pensar” permanentemente en nuestro cuerpo.

Resulta necesario poner bajo control cortical; nivel de las respuestas consientes y voluntarias, aquellos acciones que favorezcan la conciencia y percepción del propio cuerpo para que se transformen en reflejos que condicionen ajustes posturales nuevos.

Sin esa conciencia corporal no existe corrección postural posible. Se requiere lo que

Le Boulch denominó funciones de interiorización. Es por ello que las contracciones musculares que equilibran las posturas son consecuencia de los estímulos sensoriales inducidos por la fuerza de la gravedad.

Según las estadísticas, una de cada tres personas sufre dolor de espalda. Incluso podría hablarse de una enfermedad de la civilización: un 80% de los casos tienen su causa en que el sistema muscular se encuentra hipertónico o hipo trófico y sólo en un 20% de los casos se pudo emitir un diagnóstico patológico.

La causa principal es la falta de movimiento, las posturas incorrectas y el propio proceso degenerativo.

El aparato locomotor ha sido concebido para este fin y la ausencia de ejercicio (muy frecuente hoy en día) le perjudica. La mayoría de estos problemas podrían evitarse con un conocimiento de las estructuras y de la funcionalidad del aparato locomotor. De esta manera, se podrían prevenir las posturas y las situaciones que provocan molestias, modificando, sencillamente, las formas de movimiento en nuestra vida

En las clases de GIMNASIA CORRECTIVA Y RPG proponemos una serie de ejercicios con el objetivo de prevenir y corregir lesiones, conocer nuestro cuerpo y sentirlo a través de nuestro movimiento.

Las clases van dirigidas a personas con o sin patología previa, se pueden corregir hábitos posturales que son perjudiciales y derivar en otras alteraciones musculoesqueléticas o incluso disfunciones como estrés, insomnio, estreñimiento...

El estudio personalizado sobre las zonas de mayor tensión que cada participante presenta, hace que nuestras clases obtengan el máximo potencial de corrección de cada uno de los ejercicios propuestos. (p.8).

Para mí la gimnasia correctiva es la encargada de corregir las diferentes posturas del cuerpo en cada movimiento.

### **8.2.16 LA GIMNASIA FORMATIVA**

Según monografías plus (2016) dice que La Gimnasia Formativa se concibe como una actividad de formación corporal que a través de ejercicios específicos de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia logran mejorar las cualidades físicas y la salud en los jóvenes. Por lo tanto se intentará el desarrollo de las cualidades físicas mediante una serie de explicaciones, conceptos y ejercicios, cuyo objetivo fundamental, es el desarrollo de la salud física del estudiante y no el Rendimiento Deportivo.

Es el conjunto de ejercicios sistematizados con el fin de mejorar la relación del hombre con su cuerpo. Actúa en varios niveles:

Primer nivel de compromiso biológico con la salud, que se estructura con otro, antropológico, con el cuerpo.

Un segundo nivel de preocupación predominante por el desarrollo de las capacidades motoras o las estructuras del valor físico.

Un tercer nivel de preocupación por colaborar en el desarrollo de ciertos rasgos de la personalidad normal. Aunque esto no sea responsabilidad directa de la gimnasia o de la educación física.

Un cuarto nivel donde la gimnasia colabora con los otros agentes de la educación física y esta, a su vez, con las otras especialidades educativas.

La gimnasia formativa es la cual nos ayuda a formar saludablemente a nuestro cuerpo dejando a un lado el rendimiento deportivo.

### **8.2.17 LA FUERZA**

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

La fuerza está englobada dentro de las capacidades físicas básicas condicionales, así como la resistencia, velocidad y flexibilidad; que se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, vencer una resistencia gracias a la tensión, mantener un esfuerzo en el tiempo o alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

La fuerza es la que nos permita y nos ayuda a realizar una presión por medio la resistencia, la cual también es esencial para mover o trasladar objetos de un lado a otro.

### **8.2.18 CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA**

Según el Lic. Luis Irala (2018) Debemos ser conscientes de que el trabajo a realizar es para niños y adolescentes, por ello se debe tener en cuenta el desarrollo evolutivo en el que se

encuentran. Aun así, todos deben trabajar de forma global, equilibrada y armónica para desarrollar todos los grupos musculares.

Fuerza máxima: cargar con las máximas cargas que puedas.

Fuerza rápida o potencia: se introduce dentro de esta fuerza, la explosiva, y combina fuerza y velocidad.

Fuerza resistencia: fuerza que requiere duración. Se trabaja con una carga menor, pero durante mucho tiempo. Combina fuerza y resistencia.

Dependiendo del grado, se realizarán unas actividades u otras, circuitos o juegos, se explicarán algunos contenidos conceptuales con sus técnicas, pero todos tendrán en común su carácter motivante y lúdico.

Todas las sesiones que se hagan deben ser trabajando con las cargas del propio peso corporal, en un trabajo individual.

También se puede realizar ejercicios de fuerza con un oponente, a través del transporte, arrastre y empuje. El objetivo es que conozcan sus posibilidades, limitaciones, el esfuerzo por superarse y saber gestionar su fuerza y dosificarla. Cuanto más conocimiento motriz corporal tengan de sí mismos, mayores recursos y acciones se atreverán a realizar ante cualquier situación que se les presente.

En una clase de Educación Física en la que se trabaja la fuerza es importante conocer los músculos principales que intervienen durante el ejercicio, y realizar correctamente la técnica de los ejercicios para evitar lesiones innecesarias.

Algunos ejercicios son las flexiones de brazos, sentadillas, abdominales, carrera de carretillas, entre otros.

Para mí es que tenemos que tener en cuenta las diferentes edades de los niños y los jóvenes para poder establecer y trabajar globalmente.

### **8.2.19 FLEXIBILIDAD**

De acuerdo al Lic. Luis Irala (2006) nos dice que la flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, sino que lo posibilita. La flexibilidad, como resistencia, fuerza y velocidad es una capacidad física básica porque es un elemento que influye sobre el resto de las capacidades físicas. Hasta los 10 años (3.er y 4.º grado) el nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limita su evolución.

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar, posteriormente, a los específicos de la actividad física o deportiva. (p7)

Según Julián Pérez Porto y María Merino (2010) nos menciona en su blog que La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y fuerza. También ayuda a recuperarse más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo, para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, entre otros.

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular que no deben confundirse.

Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.

Elasticidad muscular: es la capacidad de un músculo para alongarse sin sufrir daños estructurales y, luego, contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.

Son las capacidades que poseen las articulaciones para realizar diferentes movimientos con la mayor amplitud posible.

## **8.2.20 CLASIFICACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD**

### **8.2.21 MÉTODO ESTÁTICO PASIVO.**

Consiste en estirar gradualmente el músculo con asistencia (otra persona, maquina o elemento para tal fin) hasta el máximo posible sin llegar a sentir dolor o sensación desagradable; entonces se mantiene la posición durante un determinado tiempo. Por lo tanto si ponemos cara de que nos están depilando el pecho sin lugar a duda no estamos siguiendo este método. Es el más usado y accesible. Ejemplo: cuando tumbados boca arriba, con una pierna estirada un asistente nos levanta la otra sin flexionar la rodilla.

### **8.2.22 MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO.**

Estiramos el músculo hasta el máximo y entonces nosotros mismo ejercemos sin asistencia una fuerza contraria igual (contracción isométrica) para mantener la posición del estiramiento. Esta forma es más exigente ya que requiere de nuestra propia energía para ejercer la resistencia. Ejemplo: el típico estiramiento de cuádriceps en el que nos mantenemos en equilibrio sobre un pie y nos sujetamos el otro con la mano y tras la espalda.

### **8.2.23 MÉTODO DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP).**

El más complejo en la ejecución y que más rendimiento o mayor ganancia de flexibilidad produce, aunque también conlleva más riesgos. Se trata de realizar un estiramiento hasta el máximo posible y desde esa posición hacer al sujeto recuperar la posición inicial pero aplicando (el asistente) una fuerza contraria que obligue a este a realizar una contracción excéntrica de los músculos antagonicos del estiramiento. Ejemplo: Tumbado boca arriba el asistente te dobla una pierna hasta tener la rodilla en el pecho, y después te pide que vuelvas a dejarla estirada pero te lo impide hasta cierto punto con el peso de su cuerpo.

### **8.2.24 MÉTODO BALÍSTICO.**

Sin duda el más famoso a la par que desafortunado. Podemos obviar los tecnicismos por su falta de interés, para definirlo como el típico rebote de toda la vida. Al estirar con rebotes el tiempo de elongación no es suficiente para generar una “memoria” en el músculo, que además reacciona con contracciones ante ese estímulo resultando en una acción contraproducente y con alto riesgo de lesión por rotura de fibras. El entrenador Anatoli Butragovi es un gran seguidor de esta corriente.

### **8.2.25 CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Según Lucia Quintero (2010) además de eso dice que el movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y contruidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: **AUMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS.** Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio. (p, 30,31).

Las cualidades físicas básicas son aquellas que nos ayudan a movernos con la ayuda del aparato locomotor, y es el encargado del sostén del cuerpo humano.

## 9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS:

- ✚ ¿Cuál es la importancia de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad?
- ✚ ¿De qué manera la gimnasia formativa aporta a los estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”?.?
- ✚ ¿Cómo se puede aplicar estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad?

## 10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL:

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, donde se pretende dar una explicación sobre el rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad, a través de la recolección de datos, para ser interpretada y determinar la problemática existente.

### 10.1. Tipo de investigación

Esta investigación responde a la siguiente tipología.

#### 10.1.1 Investigación descriptiva

Indaga las características particulares de un problema, como es el rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad. Es exploratoria e indaga de la fuente oficial, es decir la escuela, hechos de carácter social, buscando tomar decisiones de primera mano.

#### 10.1.2 Investigación exploratoria

Esta metodología permite responder a las preguntas directrices inmersas en el problema planteado y de esta forma describe los resultados de investigación, con argumentos fundamentados. Esta investigación permite analizar la situación actual de la educación docente y establece un proceso de evaluación por medio de instrumentos de recolección de datos.

### **10.1.3 Investigación bibliográfica**

El proyecto investigativo se basa en la investigación bibliográfico – documental en esta etapa se realiza una revisión literaria mediante fuentes bibliográficas referente a la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad, que permitirá analizar, indagar, desarrollar y profundizar diversos enfoques, teorías, prácticos. Además, se puede establecer los criterios de diferentes autores, mediante ficha bibliográficas y de argumentación.

### **10.1.4 Investigación de Campo**

La investigación de campo, permite recolectar datos en el lugar de los hechos para la obtención de la información directa de los informantes.

## **10.2. Método**

### **10.2.1 Método inductivo – deductivo**

Este método permite llegar al conocimiento partiendo del planteamiento de un problema o interrogante, en este caso las hipótesis planteadas en el proyecto de investigación. Es una herramienta valiosa para el desarrollo del tema de investigación; donde se pone en juego la iniciativa, la creatividad y las destrezas múltiples de los estudiantes para analizar, discutir, sintetizar y compartir informaciones.

Por otro lado, este método prepara al educando para que pueda, no solamente resolver problemas físicos, sino también la flexibilidad sobre las situaciones reales de su vida diaria.

## **10.3. Técnicas e instrumentos**

### **10.3.1 La encuesta:**

La recolección de datos se realiza mediante la técnica de la encuesta, cuyo instrumento es el cuestionario, se utiliza esta técnica que permite recopilar la información del fenómeno de estudio, mediante la aplicación del respectivo instrumento.

### 10.3.2 La entrevista

Se basa en conocer la opinión de expertos sobre un tema de investigación en específico en este caso la docencia y la innovación, de este modo se puede plantear conceptos generalizados de aspectos claves de la investigación, como la situación actual del estudiante o como aplican en la práctica diaria. La conversación se orienta a los objetivos y las variables de la investigación y se utiliza como herramienta o instrumento de investigación el cuestionario. Esta entrevista se aplicará al jefe de área de educación física, de este modo conocer el punto de vista de un experto en el tema.

## 11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 11.1. Determinación de la población o universo a estudiar:

#### Población

Esta investigación se establece en base a la necesidad de consultar a los docentes y estudiantes del Octavo año de educación básica de la Unidad Educativa “Aloasi”.

**Tabla 2: Tabla de población**

<b>POBLACIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Estudiantes</b>	150
<b>Docentes</b>	24
<b>Total</b>	174

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

Por tener una población que sobrepasa el mínimo establecido (174) se aplicara la fórmula de Liker para obtener una muestra del objeto de estudio.

A lo cual se tomara un porcentaje.

#### Equivalencia de la formula liker.

**n=** tamaño de la muestra

**P.Q=** varianza media de la población (0.25)

**E=** error máximo admisible (10%)

**K=** coeficiente de correlación de erros (2)

**N=** Universo, Población (150)

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

$$n = \frac{150*(0,25)}{(149)(0,10/2)^2+0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{(149)(0,10/2)^2+0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{(338)(0,05)^2+0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{(149)(0,0025) +0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{0,3725+0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{0,6225}$$

$$n = 60$$

La muestra se aplicara a 60 sujetos del total de la población.

## 11.2. Análisis de la encuesta

**Objetivo:** Obtener información necesaria para el análisis del rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad, que contribuya a la realización del proyecto de investigación.

**Objetivos específicos:** Analizar Como el docente aplica la gimnasia formativa en la hora de clases.

## ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALOASI”

### 1.- ¿Cree usted que la gimnasia formativa influya en el estudiante?

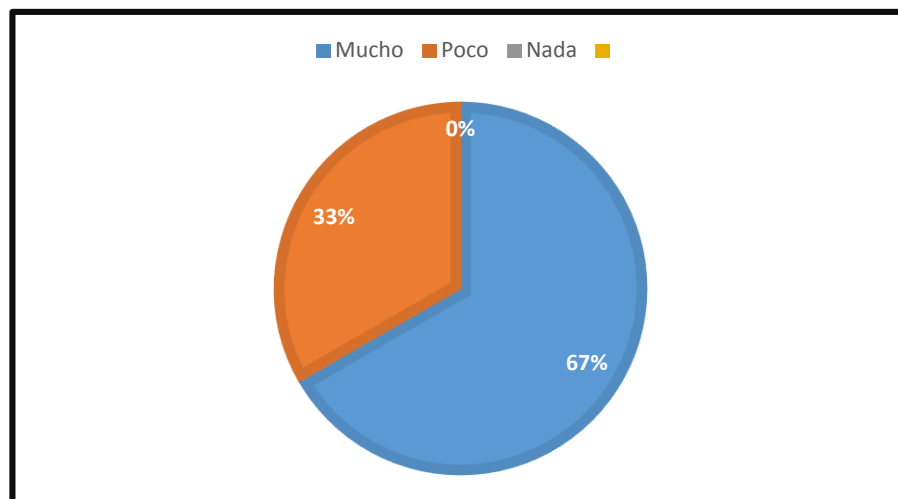
**Tabla 3: Influya en el estudiante**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	16	67%
Poco	8	33%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 1. Influya en el estudiante**



**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

### Análisis y discusión

Del 100 % de docentes encuestados el 67% menciona que, que la gimnasia formativa si influye en los estudiantes, mientras que 33% afirman que los estudiantes no toman seriedad en las horas de clases de educación física.

Lo que se puede observar es que la gimnasia formativa es un pilar fundamental para la influencia del comportamiento de estudiante.

**2. ¿Para mejorar el desarrollo de la flexibilidad, fomenta usted en los niños la participación activa en el desarrollo de la actividad física?**

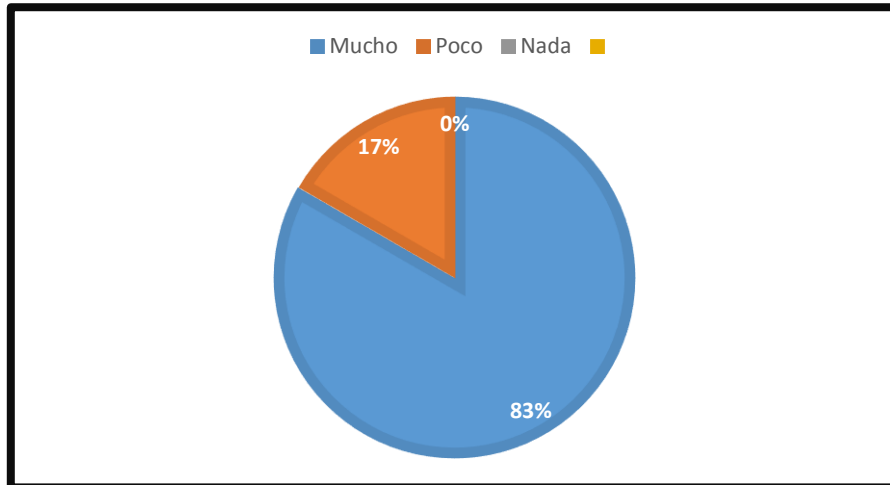
**Tabla 4: Participación en el desarrollo de la actividad física**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mucho	20	83%
Poco	4	17%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 2. Participación en el desarrollo de la actividad física.**



**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

### **Análisis y discusión**

Del 100 % de docentes encuestados el 83% menciona que si fomentan el desarrollo de la flexibilidad, mientras que 17% afirman que solo aplican cuando van a ejecutar el bloque número 2 practicas gimnasticas.

El presente análisis nos dice que la mayoría de profesionales encuestados manifiestan que, el desarrollo de la flexibilidad está enfocado a las diferentes actividades físicas que se realizan diariamente.

### 3. ¿Usted aplica un proceso a la hora de impartir su clase para mejorar el desarrollo de la flexibilidad?

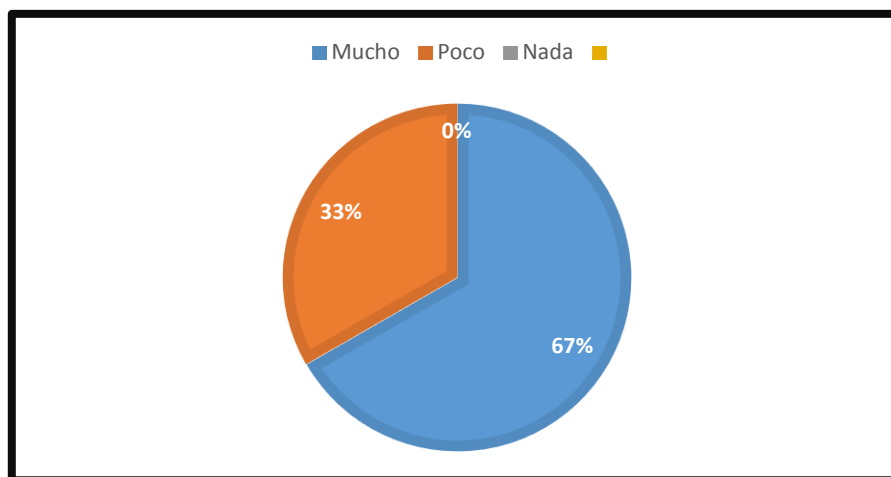
**Tabla 5: Clases para mejorar el desarrollo de la flexibilidad**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mucho	16	67%
Poco	8	33%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 3. Clases para mejorar el desarrollo de la flexibilidad.**



**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

### **Análisis y discusión**

Del 100 % de docentes encuestados el 67% señala que si utiliza un proceso para imparte el desarrollo de la flexibilidad, mientras que 33% afirman que se enfoca en el proceso general y no en el específico.

Por lo cual se concluye que es necesario aplicar un proceso para desarrollar la flexibilidad.

#### 4. ¿Según su perfil profesional responde a las necesidades educativas y se desempeña con profesionalismo?

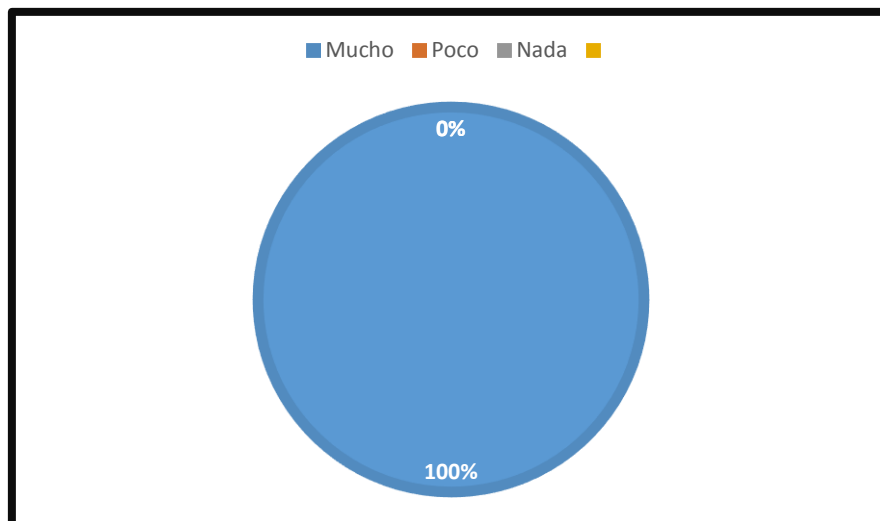
**Tabla 6: Perfil profesional**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mucho	24	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 4. Perfil profesional.**



**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

#### **Análisis y discusión**

Del 100 % de docentes encuestados el 100% señala que si responde a las diferentes necesidades educativas, mientras que 0% nos confirma que el profesional cumple con su perfil.

Por lo cual se puede establecer que es muy importante saber, como poder responder a las diferentes necesidades que tienen la sociedad educativa.

**5. ¿Usted fomenta un ambiente seguro y agradable en el desarrollo de habilidades en los estudiantes y aplica su rol de mediador, según el caso lo amerita?**

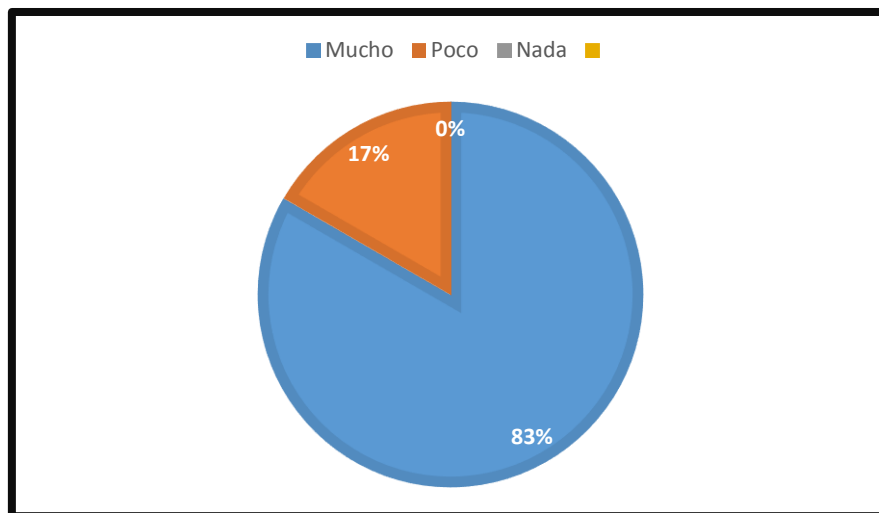
**Tabla 7: Ambiente seguro y agradable en el desarrollo de habilidades en los estudiantes**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mucho	20	83%
Poco	4	17%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 5. Ambiente seguro y agradable en el desarrollo de habilidades en los estudiantes**



**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**Análisis y discusión**

Del 100 % de docentes encuestados el 83% mencionan que fomentando un ambiente seguro de trabajo el estudiante confía en el trabajo del docente para resolver problemas, mientras que 17% nos dicen que el rol de mediador es un poco complicado para que un docente intente resorberlo.

Lo que se analiza es que es muy importante saber, como poder responder a las diferentes necesidades que tienen la sociedad educativa.

### **11.2.1. Análisis e interpretación de resultados de la encuesta a Docentes.**

De las preguntas que se realizaron en la encuesta, se puede destacar que los 24 docentes de la Unidad Educativa “Aloasi” en su mayoría manifiestan que si están conscientes que la gimnasia formativa es un aspecto fundamental para el desarrollo personal y social del estudiante como también el de la flexibilidad , por lo que deberían capacitarse y actualizar sus diferentes conocimientos y ser investigativos, para que el desarrollo de las diferentes habilidades motrices se pueda correctamente, y así puedan desempeñarse de mejor manera en su vida diaria , Entre los docentes del área se analizaron; sus habilidades como mediadores, al establecer procesos de enseñanza y ejecutar los estándares de calidad acorde a su perfil profesional tratando de satisfacer los requerimientos del sistema educativo actual.

Otro factor muy importante para el rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad es que el docente tiene que cumplir con todos los requerimientos establecidos en el desarrollo físico y mental del estudiante, tanto a nivel personal, social, como emocional y crecer académicamente, adaptando diferentes normas técnicas y rendición de cuentas que el docente en la actualidad necesita cumplir.

Como conclusión de la encuesta el rol de la gimnasia formativa desempeña un papel importante en el desenvolvimiento y formación académica del estudiante, permite que las actividades escolares se desenvuelvan de mejor manera, se debe recordar que la función de la gimnasia formativa es de formar y causar un impacto significativo en la vida del estudiante. La gimnasia formativa nos permite que la flexibilidad se vaya desarrollando progresivamente, para analizar esta variable se realizaron encuestas que se analizaran a continuación.

## ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALOASI”

### 1.- ¿Conoce usted qué es la gimnasia formativa?

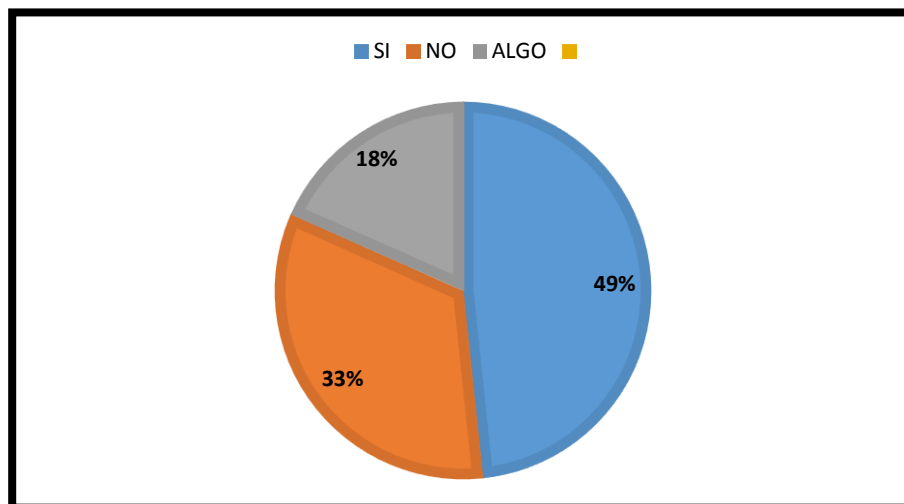
Tabla 8: gimnasia formativa

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	49%
NO	20	33%
ALGO	11	18%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”

Elaborado por: Investigador.

GRAFICO 6. Gimnasia formativa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”

Elaborado por: Investigador.

### Análisis y discusión

Del 100 % de estudiantes encuestados el 49% nos menciona que si conoce que es la gimnasia formativa, mientras que 33% afirman que no poseen ninguna información o conocimientos referentes a la gimnasia formativa.

Lo que se analiza de los estudiantes es que no les interesa saber sobre los diferentes temas que se informa en las horas clases.

## 2.- ¿Conoce usted qué es la flexibilidad?

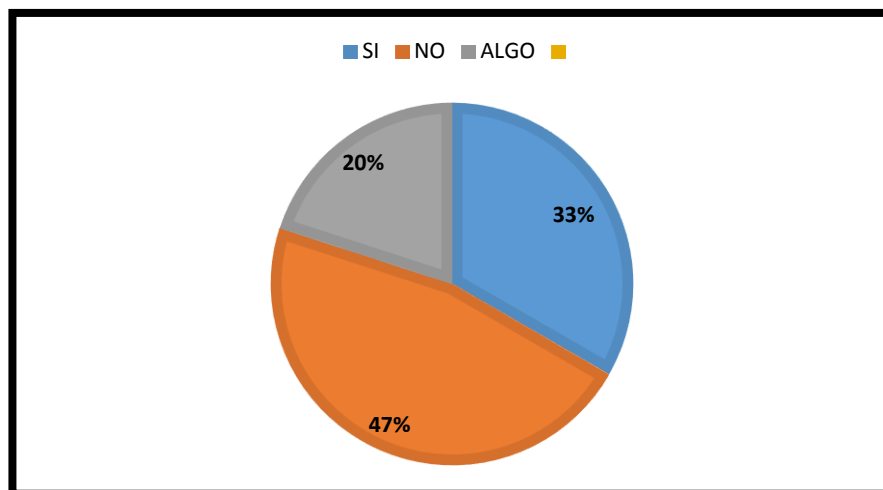
**Tabla 9: La flexibilidad**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	33%
NO	28	47%
ALGO	12	20%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 7. La flexibilidad**



**Fuente:** Estudiantes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

### Análisis y discusión

Del 100 % de estudiantes encuestados el 33% nos menciona que si conoce algo referente sobre la flexibilidad, mientras que 47% afirman que no saben que es la flexibilidad.

Que los estudiantes no poseen interés alguno sobre el desarrollo de su cuerpo nio tampoco los diferentes beneficios que trae la flexibilidad.

### 3.- ¿Sabe a qué se refiere la gimnasia formativa?

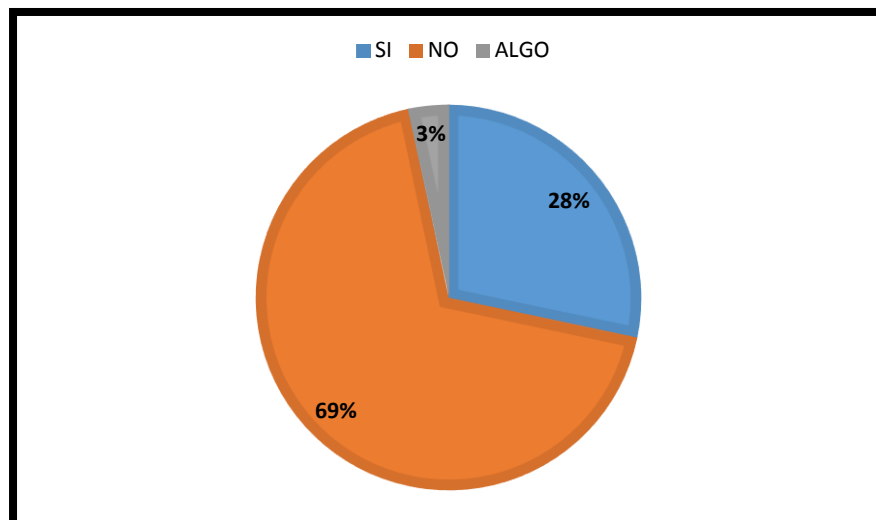
**Tabla 10: Que es la gimnasia formativa**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	28%
NO	29	69%
ALGO	19	3%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 8. Que es la gimnasia formativa**



**Fuente:** Estudiantes de la Unidad Educativa "Aloasi"

**Elaborado por:** Investigador.

### **Análisis y discusión**

Del 100 % de estudiantes encuestados el 28% nos menciona que si conoce algo referente sobre la flexibilidad, mientras que 69% afirman que no saben que es la flexibilidad.

Que los estudiantes no poseen interés alguno sobre el desarrollo de su cuerpo nio tampoco los diferentes beneficios que trae la flexibilidad.

#### 4.- ¿Entiende usted qué beneficios posee la gimnasia formativa?

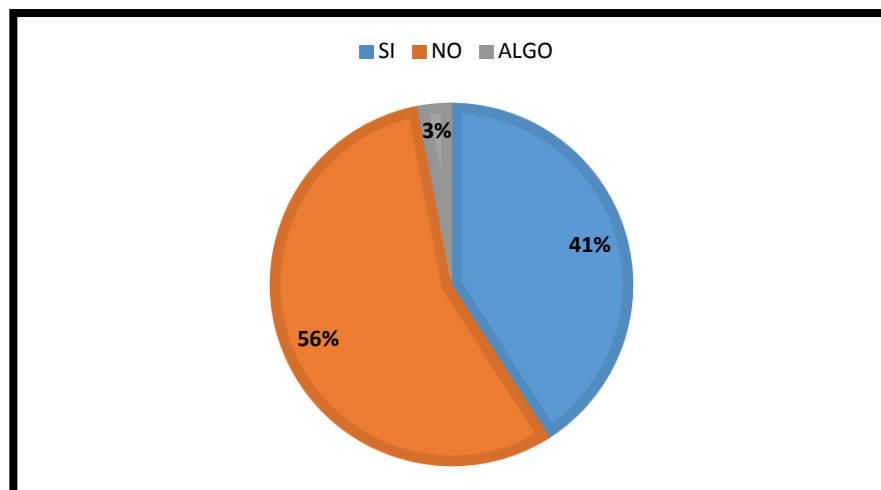
**Tabla 11: Beneficios posee la gimnasia formativa.**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	19	41%
NO	26	56%
ALGO	15	3%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 9. Beneficios posee la gimnasia formativa**



**Fuente:** Estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

#### **Análisis y discusión**

Del 100 % de estudiantes encuestados el 41% nos menciona que si poseen conocimientos sobre los diferentes beneficios de la gimnasia formativa, mientras que 56% afirman que no saben qué beneficios tiene la gimnasia formativa.

Que los estudiantes afirman no poseer conocimientos referentes sobre la gimnasia formativa que se les enseña en Educación Física.

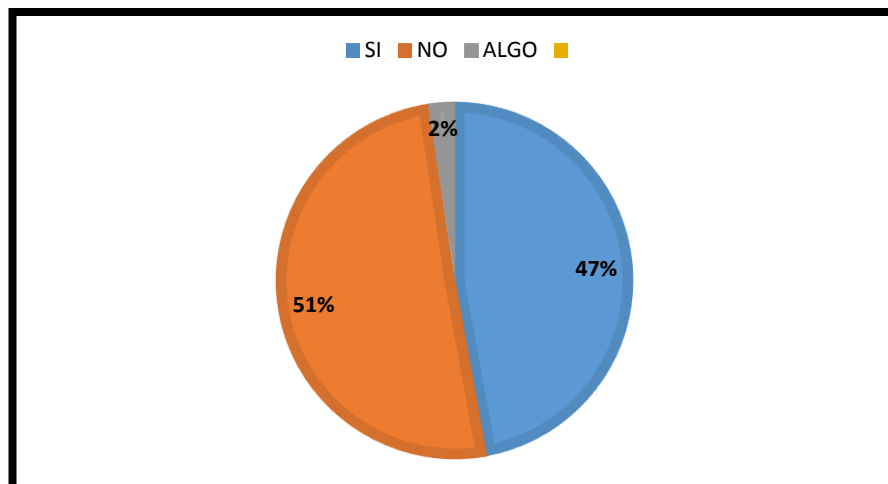
### 5.- ¿Está de acuerdo que se trabaje más en la flexibilidad?

Tabla 12: Que es la gimnasia formativa

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	47%
NO	30	51%
ALGO	2	2%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa "Aloasi"  
Elaborado por: Investigador.

GRAFICO 10. Que es la gimnasia formativa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa "Aloasi"  
Elaborado por: Investigador.

### Análisis y discusión

Del 100 % de estudiantes encuestados el 47% nos menciona que si está de acuerdo en trabajar la flexibilidad en clases de Educación Física, mientras que 51% afirman que no desena mejorar la flexibilidad.

Según los estudiantes nos mencionan que a ellos no les interesa mejorar la flexibilidad por el motivo de falta de conocimientos sobre el tema.

## 6.- ¿Entiende usted qué beneficios tiene la flexibilidad?

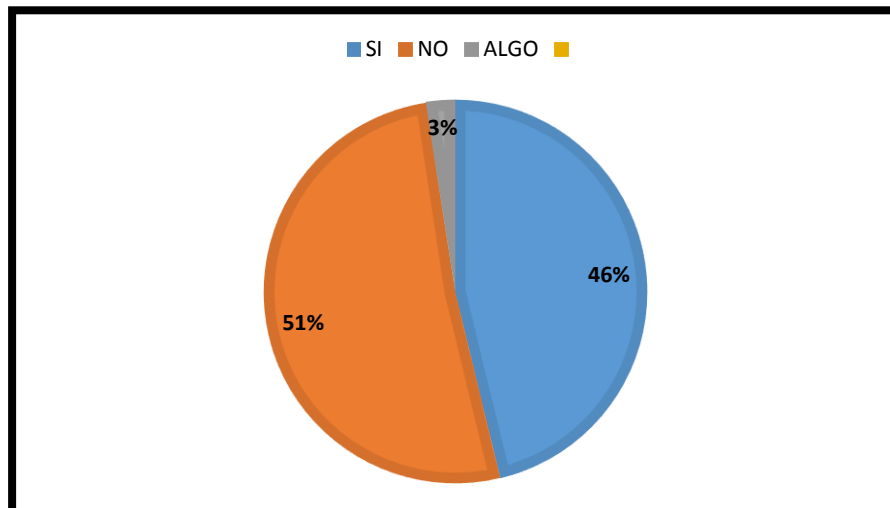
**Tabla 13: Beneficios tiene la flexibilidad**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	46%
NO	30	51%
ALGO	3	3%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

**GRAFICO 11. Beneficios tiene la flexibilidad**



**Fuente:** Estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador.

### Análisis y discusión

Del 100 % de estudiantes encuestados el 46% nos menciona que si poseen conocimientos sobre los diferentes beneficios de la flexibilidad, mientras que 51% afirman que no saben qué beneficios tiene la flexibilidad.

Que los estudiantes afirman no poseer conocimientos referentes sobre la flexibilidad y sus beneficios.

### **11.2.2. Análisis e interpretación de resultados de la encuesta a Estudiantes.**

Las preguntas que se realizaron en la encuesta, se puede destacar que los 60 estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi” en su mayoría manifiestan que no están de acuerdo por falta de conocimientos sobre el tema de la gimnasia formativa por lo cual es un aspecto fundamental para el desarrollo personal y social del educando como también el de la flexibilidad , por lo que deberíamos enseñarles sus diferentes beneficios y sus conceptos mediante investigaciones, para que el desarrollo de los diferentes conocimientos, y así puedan desempeñarse de mejor manera en su vida diaria , Entre los estudiantes de octavo año..

Otro factor muy importante para el rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad es que el estudiante tiene que cumplir con todos los requerimientos establecidos en el desarrollo físico y mental, tanto a nivel personal, social, como emocional y crecer académicamente, adaptando diferentes normas técnicas y rendición de cuentas que el educando.

Como conclusión de la encuesta a los jóvenes es que el rol de la gimnasia formativa y el desarrollo de la flexibilidad desempeñan un papel importante en el desenvolvimiento del estudiante. La gimnasia formativa nos permite que la flexibilidad se vaya desarrollando progresivamente y teóricamente

### 11.3. Desarrollo de la entrevista

En la investigación se debe considerar la opinión de expertos las variables de investigación, en la entrevista se analiza la variable dependiente, la cual es la innovación curricular, esta se realizó al inspector general de la Unidad Educativa “Aloasi”.

**Tabla 14: Entrevista experto en Innovación curricular**

NOMBRE	CARGO	INSTITUCIÓN	FECHA
Lic. M.Sc. Javier Vega	Inspector General de la Unidad Educativa “Aloasi”	Provincia de Pichincha en la ciudad de Machachi, parroquia Aloasi, en la Unidad Educativa “Aloasi” perteneciente a la zona número 2 del distrito 17D11 Mejía – Rumiñahui	11 de Enero del 2019

**Fuente:** Docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”

**Elaborado por:** Investigador

### 11.3.1. Resultados de la Entrevista

**Tabla N°15 Resultados de la Entrevista**

<b>Preguntas</b>	<b>CRITERIOS DEL ENTREVISTADO</b>	<b>ANÁLISIS CRITICO DEL INVESTIGADOR</b>
<p><b>1. ¿Qué importancia tiene el desarrollo de la gimnasia formativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje en hora de clases?</b></p>	<p>La situación de la gimnasia formativa es integridad de los procesos de enseñanza aprendizaje radica precisamente en que este da respuesta a las exigencias del aprendizaje de los conocimientos del desarrollo intelectual, físico del escolar y a la formación de sentimientos, cualidades y valores, todo lo cual dará cumplimiento a los objetivos de la educación en sentido general.</p>	<p>La gimnasia formativa en las instituciones educativas permite que el proceso de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes se ejecute de manera fácil y atractiva. Sin embargo, se debe analizar los diferentes ejercicios que en la actualidad se ejecutan antes de la hora clase, promoviendo el interés de realizar actividad física.</p>
<p><b>2. ¿Cómo usted planifica el desarrollo de la flexibilidad, la estructura y contenido de las distintas áreas de estudio?</b></p>	<p>Para planificar las clases hay que conocer la realidad educativa, establecer la diversidad de los pueblos y culturas. Por lo que es importante la utilización de los recursos didácticos necesarios de acuerdo al tema de clase que se debe impartir, se debe plantear un objetivo claro para lograr que el estudiantado entienda y ejecute actividad que se va a realizar en clase, pero hay que mencionar las deficiencias motrices y el somato tipo de cada estudiante.</p>	<p>El docente debe realizar la planificación de la clase logrando cumplir con las metas que se establece con anterioridad. Este proceso va desde el análisis minucioso de la situación actual del estudiante también de la sociedad y sus necesidades, luego se establece objetivos, técnicas y métodos que permiten en un tiempo determinado lograr el objetivo planteado.</p>

<p><b>3. ¿De qué forma promueve la flexibilidad y qué métodos didácticos utiliza en la clase?</b></p>	<p>Como docente de área se intenta promover la flexibilidad mediante diferentes ejercicios, juegos, el método que más utilizado es el Métodos Dinámicos el cual Consiste en alcanzar un punto máximo de estiramiento muscular mediante contracciones musculares rápidas o explosivas continuas. Los ejercicios deben en series de repeticiones, aumentando gradualmente la amplitud de movimiento hasta alcanzar el máximo. Un calentamiento previo evitara la aparición de lesiones musculares. Generalmente deben realizarse entre 8-12 repeticiones de forma ininterrumpida. Se pueden realizar diferentes series, pero cuando la amplitud de movimiento se ve reducida es conveniente abandonar.</p>	<p>La utilización de material didáctico, ejercicios novedosos en la actualidad se convierte en un apoyo visual, que llama la atención del estudiante. De esta forma el docente puede cumplir con las metas establecidas en la planificación. Para esto los métodos didácticos como la observación, el desarrollo de la creatividad y el análisis crítico permiten cumplir no solo con la planificación, sino, lograr que el estudiante comprenda y asimile la temática</p>
<p><b>4. ¿Cómo agente educador usted dispone de tiempo para la elaboración de rúbricas basado en criterios de evaluación en la gimnasia formativa?</b></p>	<p>Como profesional de la educación se debe tener planificado el tiempo suficiente para educar a los estudiantes, para hacer las evaluaciones, planificaciones y elaboración de materiales, pero en la realidad no hay tiempo, debido a las constantes documentaciones que el mismo Ministerio y distrito nos exige de un día para el otro, por lo que el cronograma de estudios no se cumple</p>	<p>Es necesario entender que como agente educador debe establecer tiempo para la elaboración de rúbricas basado en criterios de evaluación, sino existe planificaciones ni materiales o no se logra tener tiempo suficiente para estas actividades, sin duda, profesionalmente el docente puede caer en el incumplimiento</p>

	<p>en un 100%, es ahí donde ocurren las dificultades académicas, a pesar de ello como docentes se hace todo el esfuerzo necesario para cumplir en un 90% con lo establecido en las actividades para poder desarrollar velocidad etc.</p>	<p>de sus responsabilidades como educador.</p>
<p><b>5. ¿De qué forma usted fomenta la actividad física en equipo y la interacción en el patio, tomando en cuenta los elementos de la gimnasia formativa?</b></p>	<p>Cada estudiante piensa y actúa diferente, por lo que hay que respetar su criterio y su forma de pensar, pero muchas veces por contradecir su opinión se ven enfrentamientos entre el grupo de trabajo, como autoridad muchas veces he tenido que exigir e imponerme ante ellos porque hay decisiones que ameritan hacerlo.</p>	<p>Se debe lograr que los docentes y alumnos valoren el trabajo en equipo y la interacción en el aula, esto se logra con la creatividad del docente y sobre todo el compromiso es del estudiante, para fomentar lazos de amistad, cordialidad y respeto con ellos mismo y los demás, y así obtener buenos resultados en todo el proceso de la gimnasia formativa.</p>

Fuente: Inspector General de la Unidad Educativa de la Estudiantes de la Unidad Educativa "Aloasi"

Fuente: Elaborado por: Investigador.

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

Este proyecto de investigación está orientado a la educación de la gimnasia formativa y el desarrollo de la flexibilidad, ya que no ocasiona ningún impacto, estableciendo un aporte socio y técnico educativo. La educación se encuentra en un constante cambio y evolución, por lo que el docente presenta dificultades al momento de innovar en su hora clase, esto conlleva a no tener una educación de calidad sino una educación memorística y rutinaria que en el futuro no les servirá, lo que la educación actual busca, que los estudiantes sean entes críticos, reflexivos y creativos e investigadores en el desarrollo y crecimiento de su vida cotidiana.

A su vez esta investigación se convierte en un recurso favorable, debido a que se puede aplicar a diferentes instituciones. Esta investigación estableció la conciencia y la importancia de desarrollar y mejorar la flexibilidad por medio de la gimnasia formativa el desempeño del estudiante tanto en su rol como en la innovación. Siendo estas herramientas, la encuesta y la entrevista. Además, es precedente para futuras investigaciones.

Este proyecto fue factible debido a que la institución abrió las puertas para conocer cómo se desarrollan las actividades académicas de Educación Física, desde la perspectiva de las necesidades de formación del estudiante de la propia institución, como por el sistema educativo actual. Fue posible al contar los investigadores con información obtenida en el proceso de investigación y en el periodo de clases. Por último esta investigación fue necesaria ya que el análisis actual de innovación curricular en el Ecuador es un tema que debe tratarse y ser enfatizado de manera oportuna el comportamiento de los estudiantes al realizar una actividad señalada.

## 15. CONCLUSIONES

- ✚ Podemos concluir que la gimnasia formativa transforma las prácticas educativas buscando la calidad y transformación continua del estudiante, por lo que esta investigación tiene respaldo bibliográfico, que permitió que el proyecto de investigación sea factible investigar.
- ✚ El aporte de la gimnasia formativa es fundamental para que los estudiantes puedan desarrollar las diferentes habilidades, destrezas y respeto asía ellos mismo y a la comunidad socio educativa donde ellos se desenvuelven y aprenden.
- ✚ La Educacion Física se encuentra en un proceso de cambio e innovación, es un trabajo que se realiza con esfuerzo y dedicación constante.

## 16. RECOMENDACIONES

- ✚ Se recomienda que todos docentes ejecuten su función como educador, tomando en cuenta las diferentes mejoras en el desempeño físico, estar debidamente innovando en los diferentes ejercicios.
- ✚ El docente debe involucrarse en su trabajo de manera eficiente, logrando que la comunidad educativa vaya tomando conciencia de la importancia de realizar actividad física correctamente antes de realizar un ejercicio.
- ✚ Se deben realizar diferentes modificaciones pedagógicas en las normativas basadas en las necesidades de los estudiantes, para que éste se apegue más a la realidad social del país.

## 17. BIBLIOGRAFÍA CITADA

Prof. Marcelo Husson (2009) GIMNASIA CORRETIVA (p.8)

Lucia Quintero (2010) <http://www.competenciamotriz.com/2010/01/14-cualidadesfsicasbsicas.html> p, 30, 31

Dra. Pilar Martin Escudero (200) RESISTENCI p2

Lic. Luis Irala (2006) LA FLEXIBILIDADp7

Cristina Villa y otros (2009) cualidades físicas p8

## 18. WEB GRAFIA

Pérez y Gardey (2009) (<https://definicion.de/gimnasia/>)

Mariano Guiraldes (2016) (<https://es.scribd.com/document/333973274/La-Gimnasia-Formativa-Mariano-Guiraldes>)

Según Saúl Rosario (2011) <http://curriculumbasica2011.blogspot.com/2011/07/la-gimnasia-educativa-basica.html>

Mariano Guiraldes (1998) (<https://es.scribd.com/document/333973274/La-Gimnasia-Formativa-Mariano-Guiraldes>)

EcuRed (2008) <https://www.ecured.cu/Gimnasia>

Mariano Guiraldes (2016) (<https://es.scribd.com/document/333973274/La-Gimnasia-Formativa-Mariano-Guiraldes>)

Raúl (2015) <http://raul2489.blogspot.com/2015/04/gimnasia-general.html>

monografías plus (2016) <https://www.monografias.com/docs/Gimnasia-formativa-PKJL9YAYMZ>

<http://www.educacionyculturaaz.com/recursos/gimnasia-cerebral-la-importancia-de-mantener-activa-la-mente>

Pérez y Gardey (2009) (<https://definicion.de/gimnasia/>)

Julián Pérez Porto y María Merino (2010) <https://definicion.de/flexibilidad/>

Guiafitness (2009) <https://guiafitness.com/deportes/gimnasia-artistica>

O. Nacional (2010) <http://www.deporte.gob.mx/eventos/.htm>

Julián Porto (2018) <https://definicion.de/gimnasia-acrobatica/>

Guiafitness (2010) <https://guiafitness.com/deportes/gimnasia-ritmica>

Mtra. Lourdes Otero Vollrath (2010) <http://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf>

Savant y Fleischer (2ª edición. Noviembre 2005) <https://books.google.com.ec/books?id>

Según Educación Física (2013) plus <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>

Según el Lic. Luis Irala <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-fuerza-en-educacion-fisica-1713709.html>

Según Por Funes (2017) <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/flexibilidad-tipos-consideraciones/>

## 17. ANEXOS

### Anexo 1: Formulario de encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”



#### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCION CULTURA FISICA

**FORMULARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA**

**“ALOASI”**

**TEMA: “EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”**

**OBJETIVO:** Obtener información necesaria para el análisis del rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad, que contribuya a la realización del proyecto de investigación.

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente y señale con una X la respuesta que considere correcta. La encuesta es anónima no requiere su identificación. Al llenar el cuestionario se pide contestar las preguntas con la mayor seriedad del caso.

1. ¿Cree usted que la gimnasia formativa influya en el estudiante?

a) Mucho

b) Poco

c) Nada

2. ¿Para mejorar el desarrollo de la flexibilidad, fomenta usted en los niños la participación activa en el desarrollo de la actividad física?

a) Frecuentemente

b) A veces

c) Nunca

3. ¿Usted aplica un proceso a la hora de impartir su clase para mejorar el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

4. ¿Según su perfil profesional responde a las necesidades educativas y se desempeña con profesionalismo?

- a) Mucho
- b) Poco
- c) Nada

5. ¿Usted fomenta un ambiente seguro y agradable en el desarrollo de habilidades en los estudiantes y aplica su rol de mediador, según el caso lo amerita?

- a) Mucho
- b) Poco
- c) Nada

**Anexo 2: Formulario de encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa “Aloasi”**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCION CULTURA FISICA

**FORMULARIO DE ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA**

**“ALOASI”**

**TEMA: “EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”**

**OBJETIVO:** Obtener información necesaria para el análisis del rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad, que contribuya a la realización del proyecto de investigación.

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente y señale con una X la respuesta que considere correcta. La encuesta es anónima no requiere su identificación. Al llenar el cuestionario se pide contestar las preguntas con la mayor seriedad del caso.

1. ¿Conoce usted qué es la gimnasia formativa?

- a) SI
- b) NO
- c) ALGO

2. ¿Conoce usted qué es la flexibilidad?

- a) SI
- b) NO
- c) ALGO

3.- ¿Sabe a qué se refiere la gimnasia formativa?

- a) SI
- b) NO
- c) ALGO

4.- ¿Entiende usted qué beneficios posee la gimnasia formativa?

a) SI

b) NO

c) ALGO

5.- ¿Está de acuerdo que se trabaje más en la flexibilidad?

a) SI

b) NO

c) ALGO

6.- ¿Entiende usted qué beneficios tiene la flexibilidad?

a) SI

b) NO

c) ALGO

**Anexo 3: Formulario de encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa “Aloasi”**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCION CULTURA FISICA

**FORMULARIO DE ENTREVISTA APLICADA AL INSPECTOR GENERAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ALOASI”**

**TEMA: “EL ROL DE LA GIMNASIA FORMATIVA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ALOASI, EN LA PARROQUIA DE ALOASI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA”**

**OBJETIVO:** Obtener información necesaria para el análisis del rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad por parte de las autoridades superiores de la institución que contribuya a la realización del proyecto de investigación.

**CUESTIONARIO**

1. ¿Qué importancia tiene el desarrollo de la gimnasia formativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje en hora de clases?
2. ¿Cómo usted planifica el desarrollo de la flexibilidad, la estructura y contenido de las distintas áreas de estudio?
3. ¿De qué forma promueve la flexibilidad y qué métodos didácticos utiliza en la clase?
4. ¿Cómo agente educador usted dispone de tiempo para la elaboración de rúbricas basado en criterios de evaluación en la gimnasia formativa?
5. ¿De qué forma usted fomenta la actividad física en equipo y la interacción en el patio, tomando en cuenta los elementos de la gimnasia formativa?

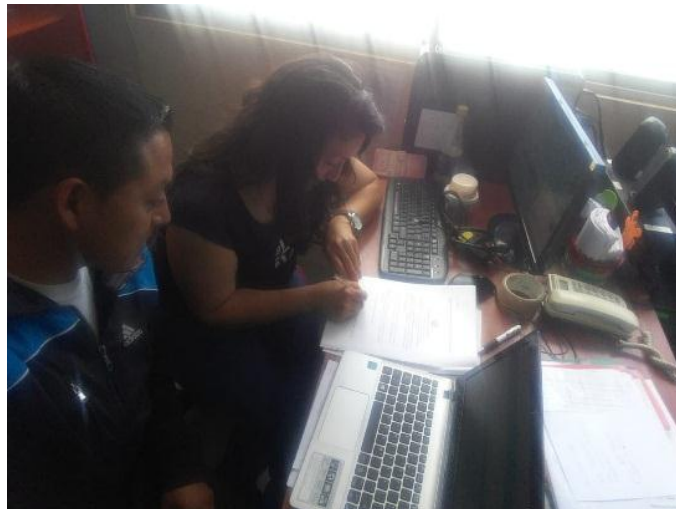
## ANEXO 4: Fotografías de la aplicación de la encuesta

**Figura 1: Aplicación de las Encuestas**



**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

**Figura 2: Aplicación de las Encuestas**



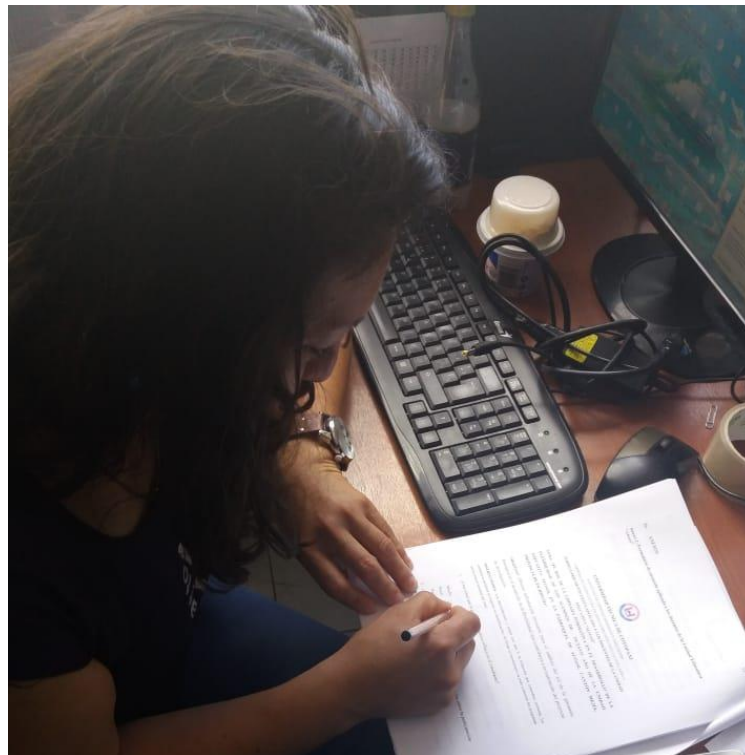
**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

**Figura 3: Aplicación de las Encuestas**



**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

**Figura 4: Aplicación de las Encuestas**



**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

**Figura 5: Aplicación de la Encuesta**



**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

**ANEXO 5: Fotografía de la Aplicación de la Entrevista**

**Figura 6: Entrevista al señor Inspector general de la Institución y Aplicación de la Entrevista**



**Elaborado por:** Torres Luque Jorge Roberto

## ANEXO 6: HOJA DE VIDA DEL INVESTIGADOR

**HOJA DE VIDA****DATOS PERSONALES**

**NOMBRES:** JORGE ROBERTO

**APELLIDOS:** TORRES LUQUE

**CEDULA DE IDENTIDAD:** 172038884-0

**FECHA DE NACIMIENTO:** 08 DE OCTUBRE DE 1988

**NACIONALIDAD:** ECUATORIANA

**ESTADO CIVIL:** CASADO

**DIRECCIÓN:** MACHACHI, BARRIO CONDABULO

**TELEFONO:** 0998985593 / 0985220990

**ESTUDIOS REALIZADOS**

**PRIMARIA:** ESCUELA FISCAL MIXTA LUZ DE AMERICA

**SECUNDARIA:** INSTITUTO TECNOLOGICO "SUPERIOR ALOASI"

**TITULO:** TECNICO INDUSTRIAL ESPECIALIDAD INSTALACIONES, EQUIPOS Y MAQUINAS ELECTRICAS

**SUPERIOR:CARRERA:** LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA (NOVENO CICLO)

## **CURSOS REALIZADOS:**

**INSTITUCIÓN:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**TEMA:** CLINICA PARA ENTRENADORES NIVEL I

**FECHA:** 30 DE ABRIL DEL 2011

**DURACIÓN:** 40 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**TEMA:** GIMNASIA MASIVA Y COREOGRAFÍA

**FECHA:** 10 AL 12 DE ENERO DEL 2012

**DURACIÓN:** 30 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**TEMA:** ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL EN PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN EN CRITERIOS DE DESEMPEÑO

**FECHA:** FEBRERO 2013

**DURACIÓN:** 24 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI

**TEMA:** FILOSOFÍA DEL EJERCICIO

**FECHA:** 22 AL 24 DE OCTUBRE DEL 2012

**DURACIÓN:** 18 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** CLUB ORIENTACIÓN COTOPAXI – FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN

**TEMA:** ORIENTACIÓN DEPORTIVA

**FECHA:** DEL 05 AL 06 DE DICIEMBRE DEL 2013

**DURACIÓN:** 12 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI  
“COLISEO ESCUELA SIMÓN BOLÍVAR”

**TEMA:** FORMANDO CAMPEONES

**FECHA:** DEL 13 AL 15 DE FEBRERO DEL 2014

**DURACIÓN:** 50 HORAS PEDAGÓGICAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**TEMA:** PRIMER SEMINARIO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL

**FECHA:** DEL 05 AL 07 DE FEBRERO DEL 2014

**DURACIÓN:** 40 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA - ECUADOR

**INSTITUCIÓN:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**TEMA:** FULL – TIME ENGLISH PROGRAM

**FECHA:** 29 DE JULIO DEL 2017 AL 10 DE MAYO DEL 2018

**DURACIÓN:** 600 HORAS

**LUGAR:** LATACUNGA – ECUADOR



**Anexo 7.- Hoja de vida del Tutor**

**DATOS PERSONALES**

**APELLIDOS:** LÓPEZ RODRÍGUEZ

**NOMBRES:** LUIS GONZALO

**ESTADO CIVIL:** DIVORCIADO

**CEDULA DE CIUDADANIA:** 1801751945

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 03 DE AGOSTO DE 1967

**DIRECCION DOMICILIARIA:** AMBATO Av. Julio Paredes La  
Merced

**TELEFONO CONVENCIONAL:** 23826194  
0997958262

**TELEFONO CELULAR:**

**CORREO INSTITUCIONAL** [Luis.](mailto:Luis.Lopez@utc.edu.ec)

[Lopez@utc.edu.ec](mailto:Lopez@utc.edu.ec) **TIPO DE DISCAPACIDAD:**

**# DE CARNET CONADIS:** Ninguna

**EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTARSE CON: DANIELA LÓPEZ ALBUJA**  
0998189184



**ESTUDIOS REALIZADOS Y TITULOS OBTENIDOS**

<b>NIVEL</b>	<b>TITULO OBTENIDO</b>	<b>FECHA DE REGISTRO</b>	<b>CODIGO DEL REGISTRO EN EL CONESUP O SENESCYT</b>
<b>TERCER</b>	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	2012-05-21	1005-12-1139462

<b>TERCER</b>	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA	2002-07-30	1010-02-138018
<b>TERCER</b>	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN GERENCIA EDUCATIVA	2002-07-30	1010-02-138038
<b>CUARTO</b>	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PLANEAMIENTO Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA	2005-07-11	1020-05-587567
<b>CUARTO</b>	<b>CURZANDO</b> (DOCTORADO EN EDUCACIÓN) UCAB-VENEZUELA		

### **HISTORIAL PROFESIONAL**

**COORDINADOR Y DOCENTE DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA**

**FACULTAD EN LA QUE LABORA:** CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**CARRERA A LA QUE PERTENECE:** EDUCACIÓN BÁSICA Y CULTURA FÍSICA

**ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:** Docente en Diseño Curricular

**FECHA DE INGRESO A LA UTC:**

01 de Septiembre de 1998