UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

Tesis previa a la obtención del Título, de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTORA

ROCÍO MARBELLA TILLAGUANGO TILLAGUANGO

DIRECTORA

Mg. Sc. YINDRA FLORES CALA

LOJA – ECUADOR

2020

CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. Yindra Flores Cala

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas las partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención de Cultura Física: EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019, de la autoría de **ROCÍO MARBELLA TILLAGUANGO TILLAGUANGO.** El informe reúne, los requisitos, formales, reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación en el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 11 de septiembre de 2019

Mg. Sc. Yindra Flores Cala

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango**, con número de cédula **1105175911**, declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación son de mi exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: **Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango**

Firma:

Cédula: 1105175911

Fecha: Loja, 07 de enero de 2020

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango**, declaro ser autora de la tesis titulada: EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019. Como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la educación, mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la Ciudad de Loja, a los siete días del mes de enero de dos mil veinte firma la autora.

Firma: _____

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango

Cedula: 1105175911

Dirección: Loja, Menfis Central.

Correo Electrónico: rocy1991mar@gmail.com

Teléfono celular: 0968350416 - 0997444984

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Mg.Sc. Yindra Flores Cala

Tribunal de grado:

Presidente: Mag. Sc. José Gregorio Picoita Quezada

Primer Vocal: Mag. Sc. Vladimir Quizhpe Luzuriaga

Segunda Vocal: Mag. Sc. Ramiro Correa Contento

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional, a mis apreciados docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación quienes me impartieron valiosos conocimientos durante todo el proceso académico.

A la Mg. Sc. Yindra Flores Cala, Directora de Tesis, quien contribuyó con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis.

A la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, de la ciudad de Loja, a sus directivos, profesores, a los alumnos de Séptimo Año Paralelo "A", quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A toda mi familia que con su apoyo incondicional estuvieron en este largo proceso de formación, a Dios que supo guiarme con sabiduría en todo este trayecto, que me ha permitido escalar otro peldaño más en la vida.

A todos, mi mayor agradecimiento y gratitud.

ROCIO MARBELLA TILLLAGUANGO TILLAGUANGO

DEDICATORIA

En primer lugar, doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de estudios.

La presente tesis se la dedico a Dios, guiador de mi destino, por darme las fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome afrontar las adversidades sin perder nunca la dignidad, ni rendirme en el intento.

A mis padres, hermanos y suegros quienes fueron los que me apoyaron en los momentos más difíciles, gracias por estar siempre presentes con sus consejos, sus valores, sus principios y por la perseverancia que me brindaron para conseguir este objetivo profesional.

A mi esposo Wilson Sánchez quien ha sido mi pilar fundamental y me apoyado incondicionalmente, gracias a su esfuerzo y responsabilidad, durante todos estos años de estudio, por su comprensión y paciencia que me brindo para seguir estudiando y poder llevar acabo y feliz término la presente meta.

ROCIO MARBELLA TILLLAGUANGO TILLAGUANGO

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN													
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN													
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTORA TILTULO DE LA TESIS**	**FUENTE**	**FECHA – AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**							**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OTRAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIAL**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIO COMUNIDAD**			
TESIS	**Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango** EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.	**UNL**	**2019**	**ECUADOR**	**ZONAL 7**	**LOJA**	**LOJA**	**SUCRE**	**OBRAPÍA**		**CD**	TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

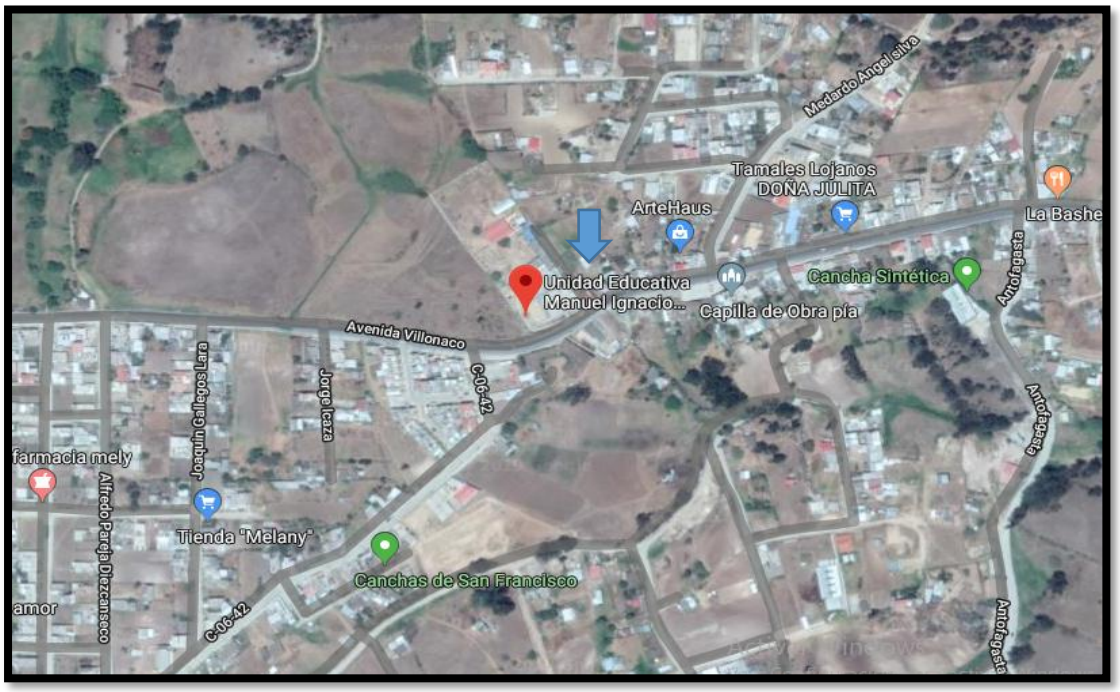
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA

Fuente: https://www.loja.gob.ec/files/image/LOTAIP/labores2015.pdf

CROQUIS DE LA DE LA INVESTIGACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO



Fuente:https://www.google.com.ec/maps/place/Unidad+Educativa+Manuel+Ignacio+Monteros+Valdivieso/@-3.9993908,79.2268079,782m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x91cb37e00f12bb99:0xeabfe14a5f65f4f5!8m2!3d-3.9993962!4d-79.2246192

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

- ❖ PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO DE TESIS
- ANEXOS

a. TÍTULO

EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: **EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019**. Siendo la pregunta central: ¿Cómo el juego favorece el proceso de enseñanza–aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso?, cuyo objetivo primordial es: Determinar un programa de juegos didácticos que favorezcan el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas. Para su desarrollo se aplicó los siguientes métodos: científico, deductivo, inductivo, analítico, descriptivo, bibliográfico y estadísticos, los mismos que permitieron obtener información y estructurar la investigación. Por otra parte, las técnicas empleadas fueron: encuesta, observación científica y test, cuyos instrumentos que se utilizó cuestionario, ficha de observación y test de valoración de las capacidades físicas. En el trabajo investigativo participaron 30 alumnos y con la información compilada, se pudo llegar a la conclusión que los estudiantes tienen poco interés y falta de motivación en el bloque de prácticas gimnásticas ya que no se aplican procesos adecuados en las clases. Pero con la implementación del programa de juegos en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso se pudo obtener resultados positivos donde los alumnos se mostraron motivados y obtuvieron conocimientos óptimos en este bloque, por lo tanto, se recomienda planificar las clases con juegos referentes a las temáticas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende.

ABSTRACT

The present entitled research: THE GAME AS A DIDACTIC MEDIUM IN THE TEACHING-LEARNING PROCESS OF THE GYMNASTIC PRACTICE BLOCK IN STUDENTS OF THE SEVENTH YEAR OF MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO HIGH SCHOOL, LOJA 2018-2019. Being the central question: How does the game favor in the teaching-learning process of the gymnastic practice block in students of the seventh year of Manuel Ignacio Monteros Valdivieso High School?, whose primary objective is: To determine a program of teaching games that favor the teaching-learning process of the block of gymnastic practices. For the development of the research were applied the following methods: scientific, deductive, inductive, analytical, descriptive, bibliographic and statistical, which allowed to obtain the information and structure the investigation. On the other hand, the techniques used were surveys, scientific observation, test, whose instruments were: questionnaire, observation sheet and physical capacity assessment test. Thirty students participated in the research work and with the compiled information it was possible to conclude that students have little interest and demotivation in the gymnastics practice block since the applied processes in the classes are not appropriate. But with the implementation of the game program in the teaching-learning process of the gymnastic practice block in the seventh year students of Manuel Ignacio Monteros Valdivieso High School, it could be obtained positive results, where students were motivated and gained optimal knowledge in this block. Therefore, it is recommended to plan the classes with games related to the themes in order for the student to enjoy while learning.

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada: EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

El propósito fundamental de esta investigación, surge en el problema central: ¿Cómo el juego favorece el proceso de enseñanza–aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019?

A partir de ahí se planteó el siguiente objetivo general: Determinar un programa de juegos didácticos que favorezcan el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019; de este se desprenden los objetivos específicos los cuales son: Analizar los referentes teóricos del juego como medio didáctico y como favorece en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos séptimo año, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019; Diagnosticar el estado actual del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos de séptimo año, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019; Elaborar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019; Aplicar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio

Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019; Evaluar el programa de juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

El juego como medio didáctico juega un rol importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que este influye de manera relevante en la motivación y el interés por aprender, no es ninguna novedad que incluir el juego como herramienta pedagógica de primer orden favorece el aprendizaje ya que este despierta la curiosidad del estudiante, por esta razón el juego hace al alumno protagonista de su propio proceso de aprendizaje ya que lo mantiene en un papel activo**.**

Cumple parte fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que integra actividades de percepción, sensorial, motoras, verbales y otras que se relacionan con el conocimiento del entorno que lo rodea, teniendo un alto grado de efectividad en el ámbito educativo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es la acción cognoscitiva de alumnos bajo la dirección del profesor, enfocada a la adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas. Las dos partes cumplen diferentes funciones: el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje del alumno y la actividad del alumno es aprender.

El bloque de prácticas gimnásticas aporta esencialmente en el desarrollo del alumno ya que focaliza actividades relacionadas con el cuerpo, donde cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento.

Así entendido el bloque de prácticas gimnásticas, podemos decir que mejora la condición física, promueve la percepción y el dominio del propio cuerpo, desarrolla la autoconfianza y autoestima de cada individuo. Por lo tanto, es conveniente trabajar a conciencia este bloque y para que su aprendizaje sea eficiente hemos creído conveniente implementar el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza -aprendizaje del mismo.

La investigación fue detallada con un enfoque cualitativo- cuantitativo ya que permitió alcanzar los objetivos planteados en la investigación y dar contestación a las interrogantes o preguntas planteadas en el presente trabajo investigativo, el tipo de investigación es descriptivo, ya que se enmarca en la representación de conceptos para establecer relaciones.

El diseño de la investigación que se utilizó fuel pre- experimental ya que se aplicó una valoración previa, después se administró el programa de juegos y finalmente se evaluó los resultados, aplicando una encuesta, una ficha de observación inicial y final un pre un post -test.

Los métodos que se trabajaron fueron los siguientes: El método científico el cual permitió recopilar la información de los referentes teóricos necesarios, en relación del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas sobre los cuales se basa la investigación, el método deductivo ayudo a conocer, analizar e interpretar la problemática, desde el ámbito general al particular, para luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayuden a mejorar el desarrollo del trabajo investigativo, el método inductivo se lo utilizó para el análisis del conocimiento o la de la demostración de la verdad de los hechos, particulares, comprobados para poder llegar a una conclusión general del tema el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, el método analítico permitió descomponer la temática en partes o síntesis, para conocer las causas, la naturaleza y los efectos del objeto de estudio para comprender su esencia y poder explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y poder establecer nuevas teorías sobre el tema investigado el juego como didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, el método descriptivo sirvió para procesar la información del presente trabajo a través del registro, análisis, interpretación de los resultados, para llegar a realizar las conclusiones finales, los mismos que son detalladas de forma cualitativa y cuantitativa, el método bibliográfico aportó en la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web referentes al juego como medio didáctico en el proceso

de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, el método estadístico permitió medir los resultados y realizar el análisis de datos, llevando una secuencia de procedimiento en el manejo de datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

Las técnicas utilizadas fueron: la encuesta, la observación científica y test, como instrumentos se utilizó la encuesta, ficha de observación y test los cuales aportaron para obtener información concreta sobre las características de investigación en los 30 alumnos de séptimo año paralelo "A" referente a su estado inicial y final en cuanto a sus actitudes y aptitudes que tienen dentro de asignatura de Cultura física y precisamente dentro del bloque de prácticas gimnásticas. Los instrumentos que se emplearon en la presente investigación fueron: la ficha de observación la cual ayudo con la evaluación y recopilación de datos, referido a los objetivos que se determinan variables específicas por medio de la misma se pudo observar las deficiencias que existían en el bloque de prácticas gimnásticas, el cuestionario ayudo a formular las preguntas que se aplicaron a los estudiantes del séptimo año paralelos" A" las preguntas que se realizaron estuvieron relacionados con las variables de investigación, los test de valoración de las capacidades físicas aportaron en la a evaluación de resultados de los objetivos planteados en la investigación.

La presente investigación se llevó a cabo en la Provincia de Loja Cantón Loja específicamente en la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Los resultados revelaron cambios positivos, arrojando las siguientes conclusiones: El juego como medio didáctico contribuyó a la motivación de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas ya que las clases que se trabajó en este bloque fueron divertidas y placenteras durante todo el período de clases. La recomendación fue: Que los profesionales de Cultura Física trabajen en cada clase el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, para que el alumno a

través de la práctica de este medio, se motive y experimente las destrezas y habilidades del bloque.

El marco teórico se desarrolló en tres variables: La primera variable: EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO, el cual consta de los siguientes contendidos, Definición del juego, Características del juego, Importancia del juego en el sistema educativo, Propósito del juego como medio didáctico en la educación, Tipos de juegos, El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje**.**

La segunda variable**:** PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE, consta de: Enseñanza, ¿La enseñanza es un arte o una ciencia?, Aprendizaje, Relación de enseñanza-aprendizaje, El rol del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje, El rol del estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje, Factores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La tercera variable: BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS, consta de: Currículo general el sistema educativo ecuatoriano, Elementos del currículo, Currículo de Educación Física, Educación Física en el subnivel Medio de Educación General Básica, Contribución del currículo del área de Educación Física de este subnivel a los objetivos generales del área, Objetivos del área de Educación Física para el subnivel Medio de Educación General Básica, Bloque curricular 2 Prácticas gimnásticas, Destrezas con criterio de desempeño que se trabajan en el bloque de prácticas gimnásticas, Destrezas con criterio de desempeño de los bloque curriculares transversales, Gimnasia, Tipos de gimnasia, Habilidades motrices básicas, Capacidades físicas, Capacidades físicas condicionales, capacidades físicas coordinativas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

El juego como medio didáctico

Definición del juego

El juego es una actividad de recreación que la practican los individuos para divertirse y disfrutar, esta acción es creativa, espontánea y original, posibilita el desarrollo evolutivo en los distintos ámbitos: cognoscitivo-lingüístico, social-afectivo, físico y motriz. Además, actúa como un elemento de equilibrio en la personalidad, y en la transformación del aprendizaje. Huizinga (1987) define:

> El juego es una acción u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría (p.25).

El juego es un acto libre, espontáneo, desinteresado e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, a la vez atiende a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

Por ende, el juego es la capacidad lúdica que ayuda al desarrollo cognitivo, afectivo y emocional, tal como, Jacquin (1972) afirma: "El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo, aumenta su personalidad, ayuda a dar una vía de realización en la imaginación y brinda un medio de relación social" (p.15).

Haciendo referencia a los criterios anteriores podemos decir que el juego tiene un aspecto vital, biológico, psicológico, emocional y espiritual ya que procura un sentimiento de alegría y placer en el ser humano, llevándolo a formar su propia personalidad a través del tiempo

Jean Piaget y María Montessori (citado en Galvez, 2001) manifiestan que:

> El juego es la principal actividad a través de la cual el niño lleva su vida durante los primeros años. Por medio de él, el niño observa e investiga todo lo relacionado con su entorno de una manera libre y espontánea. Los pequeños van relacionando sus conocimientos y experiencias previas con otras nuevas, realizando procesos de aprendizajes individuales, fundamentales para su crecimiento, independientemente del medio ambiente en el que se desarrolle (p.34).

Para los autores antes mencionados el juego es un medio con el cual el niño puede explorar, indagar investigar todo su entorno de manera libre y espontánea, a modo que experimenta va adquiriendo procesos de aprendizaje en su crecimiento.

El juego se da de forma espontánea en el ser humano ya que es una actividad natural de relación social placentera y estimulante que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, donde se deber respetar reglas, establecidas o improvisadas tomando en cuenta la diversión y el disfrute de sus participantes.

Según Zapata (1989) manifiesta que:

> El juego es sumamente necesario en el desarrollo del niño ya que esto le ayuda a desarrollar de manera más eficiente su coeficiente intelectual y motriz.” Esto significa que representa un aspecto esencial en el crecimiento del infante, en cuanto a que está ligado al desarrollo del conocimiento, de la afectividad, de la motricidad y de la socialización del niño; en pocas palabras el juego es la vida misma del niño (p.16).

Por su parte el autor antes mencionado expresa que el juego es importante en el desarrollo del niño porque está ligado al conocimiento, la afectividad, la motricidad y socialización,

promueve la relación y comunicación con el entorno que lo rodea, lo que implica experimentar por cuenta propia nuevos retos o aptitudes nunca antes descubiertas, por lo cual el juego es un claro ejemplo de aprendizaje.

Características del juego

El juego es una herramienta lúdica que posee métodos de direccionamiento en los educandos, estimula la disciplina, ayuda a la adquisición de conocimientos y al desarrollo de habilidades, por sus características lúdicas contribuye al logro de la motivación y al iteres por aprender.

De igual forma el juego posee una función muy poderosa ya que provoca motivación en el alumnado debido a su orientación lúdica posee diversas características en la vida diaria y en el sistema educativo, ejerce una función importante, pues a través del juego el alumno adquiere roles que asume de forma particular.

Según la revista de Innovación y experiencias educativas Bénitez (2009) menciona que:

- A través del juego el niño y niña se comunica con el mundo, ya que desde que nace es su principal lenguaje.
- Siempre tiene sentido, según sus experiencias e intereses particulares.
- Por medio de él los niños reflejan su percepción de sí mismos, de otras personas y del mundo que les rodea.
- Estimula los sentidos, y enriquece la creatividad y la imaginación. Ayuda a utilizar energía física y mental de maneras productivas y/o entretenidas.
- Facilita diversos aprendizajes tales como:
- El desarrollo de las actividades físicas como agarrar, sujetar, balancearse, correr, trepar etc.
- El desarrollo de las habilidades sociales como cooperar, negociar, competir, seguir reglas, esperar turnos entre otras.

- El desarrollo de la inteligencia emocional como la autoestima y compartir sentimientos con otro.
- La inteligencia racional tal como comparar, categorizar, contar, memorizar.

Así determinadas las características del juego podemos mencionar que es necesario aplicarlo en el proceso de enseñanza -aprendizaje ya que por medio del mismo los alumnos pueden mejorar sus habilidades, su creatividad y su imaginación.

Importancia del juego en el sistema educativo

El juego en el ámbito educativo tiene un valioso aporte ya que, por medio de la práctica, el alumno genera cualidades como la creatividad, el deseo y el interés por participar, el respeto por los demás, atiende y cumple reglas, actúa con más seguridad, expresa sus sentimientos y se comunica fácilmente, logrando así un aprendizaje agradable y profundo.

SegúnTorres (2007) manifiesta que:

> El juego es un elemento primordial en las estrategias para facilitar el aprendizaje, se considera como un conjunto de actividades agradables, cortas, divertidas, con reglas que permiten el fortalecimiento de los valores: respeto, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, amor al prójimo, fomenta el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos los valores facilitan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa (p. 23).

Los juegos inspiran en los alumnos el desarrollo de la atención y la audición activa, el seguimiento de instrucciones y el compromiso para cumplir reglas, para, de esta manera, comprender en la vivencia y convivencia, en la acción y corrección.

En la educación el juego tiene un aporte fundamental ya que posee un gran vínculo entre el juego y un correcto aprendizaje siendo la base del éxito académico.

En el artículo de Lozano Alcobendas, María Teresa. (1997). Jugar y aprender en la escuela. Revista de Psicodidáctica señalan:

> El juego es crucial para el desarrollo de la imaginación y la creatividad. Ya que es un mecanismo ideal para la práctica de habilidades y el desarrollo del conocimiento, ya que le permite al niño participar en roles sociales donde trata de crear y resolver problemas complejos, a través de actividades lúdicas y de nuevas experiencias.

Por ello concluimos que el juego es el elemento esencial en el sistema educativo ya que por medio del mismo permite orientar el interés del estudiante hacia las áreas que se involucren en la actividad lúdica, si el docente hábil y tiene iniciativa crea juegos que se acoplen a los intereses, a las necesidades, a las expectativas, a la edad y al ritmo de aprendizaje de los alumnos.

Propósito del juego como medio didáctico en la educación

El juego como medio didáctico tiene como propósito involucrar al educando a que adquiera conocimientos de una manera divertida y placentera dando de esta forma sentido a la enseñanza, motivando así al alumno a que centre su interés en el conocimiento y aprenda jugando. Ya que por medio del mismo los alumnos puedes descubrir nuevas facetas de su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, desarrollar diferentes modos y estilos de pensamiento.

> El juego tiene como propósito facilitar el desarrollo de los diferentes aspectos de la conducta del niño: de carácter, de habilidades sociales, de dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas; al tiempo que entrañan experiencias diversificadas e incluyen incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia, la autonomía en todos los ámbitos de la conducta del niño. El juego

es una manera de impulsar al alumno a que se motive por asistir a la escuela, y de esta manera transformar la perspectiva que se tiene de las clases (Nieves,s.f.).

De acuerdo a lo antes mencionado podemos expresar que el juego transforma el conocimiento desde una perspectiva placentera donde el niño mientras juegue aprenda, es decir, el individuo realiza la propia actividad para conseguir el objetivo del aprendizaje.

Tipos de juego

Los tipos de juegos varían según el rol que desempeñen y su clasificación permite tener un esquema mental sobre los objetivos que desea cumplir a tarvez del juego, para de esta forma seleccionar una propuesta adecuada en el ámbito que se los emplee.

Juegos educativos

Tiene por finalidad principal ofrecer a los alumnos el desarrollo en ciertas funciones mentales, la iniciación en ciertos conocimientos y también permitir repeticiones frecuentes en relación con las capacidades de atención, repetición y comprensión del alumno.

Según Decroly y Mochamp (1998) define que el juego educativo tiene varios aspectos y su relación va acorde al destino y a quienes se los emplea.

1. Por las funciones y conocimientos con los que se relacionan.
2. Por la edad de los niños.
3. Por su destino a ocupaciones individuales de pequeños o de grandes grupos.
4. Por la técnica de ejecución y corrección.

Considerando el argumento anterior podemos manifestar que el juego educativo está diseñado para enseñar a los alumnos un tema específico, donde tiene que cumplir objetivos, reglas, adaptación, resolución de problemas de forma individual y colectivamente.

Clasificación de los juegos educativos

Según Barrionuevo (2016) clasifica al juego educativo en**:**

Juegos visuales motores

Estos juegos consisten en desarrollar las perfecciones visuales con los movimientos, sobre todo en la coordinación entre las funciones visuales y los movimientos de las manos.

Juegos auditivos motores

"Estos juegos consisten en relacionar sonidos con los movimientos de tal manera que los niños y niñas asocia y exploran sus posibilidades corporales a partir de percibir los sonidos de instrumentos musicales y de otros objetos".

Juegos perceptivos

"Estos juegos están encaminados a propiciar por medio de los sentidos, situaciones en los alumnos diversifiquen y enriquezcan su perfección al ver y registrar con más detalles las sensaciones visuales, auditivas, sonoras y táctiles que les sugiere el ambiente que les rodea.

Juegos psicomotrices

"Estos juegos están encaminados a estimular los movimientos efectuados por los músculos con ayuda del sistema nervioso. Se utilizan para fortalecer y comprobar los conocimientos adquiridos en clases demostrativas y para el desarrollo de habilidades".

Juegos cooperativos

"Es un juego en el cual dos o más jugadores no compiten, sino que colaboran para conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden en conjunto, es decir es un juego donde grupos de jugadores pueden tomar comportamientos cooperativos".

Juegos didácticos

Los juegos didácticos aportan como técnicas participativas en la enseñanza, por la función que cumplen están encaminados a desarrollar en los alumnos métodos de dirección y conducta correcta, y a la vez estimulan un tipo específico de aprendizaje.

Es decir, no sólo propician en la adquisición de conocimientos y en el desarrollo de habilidades, sino que además contribuyen al logro de la motivación por las asignaturas, por su

gran variedad de procedimientos los alumnos pueden tomar decisiones y dar soluciones a diversas problemáticas.

Características de los juegos didácticos

- Despiertan el interés hacia las asignaturas.
- Provocan la necesidad de adoptar decisiones.
- Crean en los estudiantes las habilidades del trabajo interrelacionado de colaboración mutua en el cumplimiento conjunto de tareas.
- Exigen la aplicación de los conocimientos adquiridos en las diferentes temáticas o asignaturas relacionadas con éste.

El juego dirigido

Es una actividad pensada para un grupo determinado con objetivos previstos que se desean alcanzar. Muñoz (2009) manifiesta:

> Que el juego dirigido en el ámbito escolar es muy importante porque a través de él, los alumnos consiguen una multitud de aprendizajes de una forma fácil y motivadora. Por todo ello el especialista debe tener consideraciones específicas en relación al juego. En este tipo de juego debe contar con objetivos concretos y específicos sobre lo que pretende alcanzar.

La frecuencia con la que se utilice el juego dirigido dependerá de los objetivos de aprendizajes planteados para un determinado período de tiempo, donde la participación del educador, será en todo momento, la de animador, permite que el individuo actúe con libertad dentro del juego, cuidará de que el ánimo no decaiga, y observará los comportamientos y reacciones de los participantes.

Juego dramático

"Es un juego en el que se combinan básicamente dos sistemas de comunicación: el lingüístico y la expresión corporal".

Juego competitivo

Son juegos que requieren del cumplimiento de reglas. Los niños aprender a respetar turnos, a cumplir su misión como parte del equipo, a elaborar estrategias y a cooperar con otros, además de respetar a los demás. También aprenden a superar la frustración y a elaborar estrategias para mejorar.

Clasificación de los juegos según las etapas evolutivas de Piaget

De acuerdo a Piaget (1956) citado en el blog aprender a aprender (2015) clasifica el juego según las estapas evolutivas:

Juegos simbólicos

Se basan en sustituir la funcionalidad básica de un objeto por otra imaginaria. Por ejemplo, usar una caja de cartón como si fuese una casa, o un tubo como si fuese un cañón. Son juegos que se basan en la creatividad e imaginación del niño. Estos juegos van acompañados de personajes ficticios o amigos invisibles que crean ellos y los acompañan en los juegos.

En las primeras fases se juega individualmente para luego dar paso a una fase colectiva, donde se comparte con otros niños los objetos imaginarios, así como los amigos invisibles.

Juegos reglados

Predominan entre los 6 y 12 años, desde los 6 a los 12 las reglas se van complicando. Estos tipos de juegos permiten que los niños interaccionen entre sí, comprenden las reglas e incentivan el pensamiento estratégico y la planificación. Antes de los 6 años los niños ya han ido desarrollando algunas habilidades que les permiten entender posteriormente este tipo de juegos. Este es el tipo de juego más tardío, entra al final de su etapa infantil.

A medida que su desarrollo cognitivo y conocimientos va evolucionando, los niños son capaces de planificar estrategias, reflexionar y mantener un sentido de atención durante más tiempo. En este momento es cuando empiezan a mostrar interés por los juegos de reglas.

Juegos de bloques o de construcción

En este tipo de juegos los niños crean vehículos de transporte o cualquier tipo de objeto mediante la suma de pequeñas piezas de distinto tamaño, color y forma.

En los juegos de construcción se incorporan elementos del juego simbólico, pero más complejos y con mayor detalle. Si antes, con los juegos simbólicos, una caja de cartón representaba un coche, ahora son un conjunto de piezas con bastante similitud a un coche, incluso tiene ya cuatro ruedas. Los juegos de construcción, a medida que evolucionan, se van asemejando las construcciones al objeto real.

El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje

El juego asume una función muy poderosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que aporta en gran parte en la motivación y disfrute del alumnado. Por esta razón se incluye en los procesos educativos como medio de diagnóstico y conocimiento profundo de las conductas de los alumnos.

Barroso (2011) define: "El juego como estrategia educativa que ayuda a la evolución psicológica y al desarrollo cognitivo de los alumnos ya que potencia diferentes habilidades, capacidades y actitudes, y pretende alcanzar implícitos objetivos, promueve de esta manera el esfuerzo en el alumnado" (p.8).

Argumentando al referente teórico anterior podemos definir que el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje integra actividades de percepción, sensorial, motoras, verbales. De la misma forma orienta de manera lúdica y promueve el interés en nuestros educandos.

El juego en el proceso de enseñanza- aprendizaje facilita y fortalece el conocimiento ya que mediante la motivación el alumno muestra más interés por la clase y adquiere aprendizajes significativos.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

Enseñanza

La enseñanza está enfocada a transmitir conocimientos, ideas, experiencias, habilidades o hábitos a una persona que no los tiene, es decir es un proceso que provoca cambios cualitativos y cuantitativos en la conducta del sujeto, gracias a una serie de experiencias con las que interactúa.

> La enseñanza ha sido considerada en el sentido estrecho de realizar las actividades que lleven al estudiante a aprender, en particular, instruirlo y hacer que ejercite la aplicación de las habilidades. "Esto manifiesta que la enseñanza es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia, tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos" (Edel, 2008,p.9).

Haciendo referencia a lo expresado por el autor Edel (2008) se puede interpretar que la enseñanza es un arte de transmisión de conocimientos y valores que tiene como misión la formación integral del individuo.

La enseñanza es la acción en la se transmiten conocimientos, valores, ideas entre las personas, para esta interacción se necesitan de ciertos elementos: docente, alumno y objeto de conocimiento.

Fenstermacher (2011) define el concepto de enseñanza "Como un acto entre dos o más personas, una de las cuales sabe o es capaz de hacer más que la otra- comprometidas en una relación con el propósito de transmitir conocimiento o habilidades de una a otra" (pág. 153).

De acuerdo a lo antes mencionado podemos recalcar que la enseñanza es la acción de enseñar o instruir un conocimiento en este aspecto profeso la interacción de tres elementos: el profesor**,** docente o maestro**;** el alumno o estudiante**;** y el objeto de conocimiento.

¿La enseñanza es un arte o una ciencia?

Según Felice (2011) menciona que:

> Discutir si la enseñanza es un arte o una ciencia ha sido uno de los de las partes favoritas de los educadores durante años. Si es un arte, entonces la enseñanza exige inspiración, intuición, talento y creatividad. Sin embargo, si es una ciencia, la enseñanza exige conocimiento y destrezas que por supuesto pueden ser aprendidas. Sin embargo, la mayoría está de acuerdo en que la enseñanza tiene tanto elementos artísticos como científicos.

En lo que respecta a la enseñanza el docente debe actuar como mediador en el proceso de aprendizaje de los alumnos; debe estimular y motivar, aportar criterios que le permitan al alumno resolver los problemas y necesidades a la igual forma debe aportar valores y ayudar a que los alumnos desarrollen los suyos propios, por último, debe promover y facilitar las relaciones holísticas en la clase y en la escuela, y, ser su orientador personal y profesional.

Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso mental, por el cual se adquiere destrezas, hábitos y habilidades, así como actitudes y valoraciones que acompañan el proceso en los tres ámbitos: el personal, el educativo formal y el social. El personal abarca el lenguaje, la reflexión y el pensamiento, que hacen del individuo un ser distinto a los demás.

> El aprendizaje es un proceso que lleva a cabo el sujeto que aprende cuando interactúa con el objeto y lo relacionado con sus experiencias previas, aprovechando su capacidad de conocer para reestructurar sus esquemas mentales, enriqueciéndolos con la incorporación de un nuevo material que pasa a formar parte del sujeto que conoce. El aprendizaje es la interacción del maestro-estudiante para enriquecer el conocimiento afectivo y llegar de esa manera al objetivo deseado, el objeto es aprendido de modo diferente por cada sujeto, porque las experiencias y

> las capacidades de cada individuo presentan características únicas (Santos, 2000, pág. 153).

Según la definición de Santos (2000) se puede interpretar que el aprendizaje es la adquisición de conocimiento que tiene el sujeto sobre algo por medio de un estudio, o de una experiencia previa para esto se requiere de una interacción mutua entre profesor y alumno.

Relación entre enseñanza- aprendizaje

La enseñanza es una acción realizada conjuntamente mediante la interacción de 3 elementos: un profesor, uno o varios alumnos y el objeto de conocimiento. En esta interrelación el docente transmite sus conocimientos al o a los alumnos a través de diversos medios, técnicas y herramientas de apoyo; siendo él, la fuente del conocimiento, y el alumno un simple receptor ilimitado del mismo.

El aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos conocimiento, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza, dicho proceso ocasiona un cambio persistente, medible y específico en el comportamiento del alumno, según teorías el aprendizaje formula una construcción mental nueva.

La relación que existe entre los términos enseñanza y aprendizaje es la misma es una relación simbólica el maestro enseña al alumno, aplica toda su capacidad para que el alumno aprenda; el alumno aprende porque pone en juego sus habilidades cognoscitivas, entre ellas está el aprendizaje.

> El proceso de enseñanza-aprendizaje es el medio mediante el cual se transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. “Esto significa que el proceso de enseñanza -aprendizaje es una actividad cognoscitiva que tienen los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio del conocimiento, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo” (Hector Ortiz, 2009, p.80).

En ese mismo sentido exponemos que el proceso de enseñanza-aprendizaje es el trabajo que se da entre profesor, alumno y contenido o mensaje, se trata del tipo de conexión que apoya la afirmación de que no puede haber enseñanza sin aprendizaje.

Según Contreras Jordán (1998) define el proceso de enseñanza- aprendizaje:

> Como un fenómeno simultáneo que se vive y se crea desde dentro y fuera del entorno, son procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones en principio destinadas hacer posible el aprendizaje, y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de las instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses, quedando así planteado el proceso enseñanza aprendizaje como un sistema de comunicación intencional que se producción en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje.

Haciendo referencia al autor antes mencionado se puede argumentar que el proceso de enseñanza- aprendizaje es la acción cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del docente, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo.

El rol del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje

El docente cumple la función de facilitador, orientador y mediador del aprendizaje, en correspondencia con las funciones que desempeña en el proceso de enseñanza aprendizaje. Rivero (2012) expresa:

- Que el docente es guía y orientador del proceso de aprendizaje
- Estimula en el niño y niña, el espíritu analítico, crítico y creativo, para la transformación y mejoramiento de su entorno.

- Establece una relación horizontal con el niño y niña, es decir, están en el mismo plano de interacción.
- Posibilita de manera permanente, la formación e información del niño y niña.
- Es un docente innovador, consciente de la subjetividad y la contingencia del saber y, por lo tanto, hábil para conjugar la teoría y la praxis en el proceso de aprendizaje.
- Poseer conocimientos de las técnicas de investigación que le permitan estar en constante desarrollo.
- Orientador y mediador del aprendizaje, creador de hábitos y destrezas en la búsqueda y selección y tratamiento de la información.
- Líder comunitario que atienda, defienda y rescate los valores, éticos, ecológicos, sociales, morales y culturales.
- Creador de hábitos y destrezas en la búsqueda y selección y tratamiento de la información, conocedor de la realidad social del país. Propiciar experiencias de aprendizaje que contribuyan al desarrollo integral del educando.
- Facilitar el desarrollo armónico de las áreas: intelectuales, física y afectiva; promueve el desarrollo de habilidades y destrezas en el uso de las nuevas tecnologías aplicable al ámbito educativo.
- Promueve el desarrollo de un individuo crítico, analítico, y participativo.

De esta manera se puede comprender que el rol del profesor en nuestra sociedad es de trascendente importancia ya que es un dirigente, que posee de varias cualidades como las antes mencionadas, para poder llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje en los alumnos, él se convierte en guía y orientador de toda una comunidad educativa.

El rol del "estudiante" dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje

Según lo nuevos requerimientos de proceso educativo el educando debe cumplir varias funciones y responsabilidades, entre estas se destacan las siguientes:

- Toma el lugar de protagonista del proceso, es centro y las particularidades de su aprendizaje se elevan a la categoría de principales indicadores de la calidad del proceso enseñanza aprendizaje.
- El estudiante es constructor, reconstructor, de sus saberes.
- Su actividad cognoscitiva está domina por el reconocimiento y la solución de problemas docentes. Esto conduce a revelar ante el estudiante lo que para él es nuevo, lo coloca en contradicciones cognitivas, es decir entre lo conocido, sus habilidades, sus convicciones y los nuevos requerimientos que les presenta su maestro o profesor.
- El estudiante desarrolla un pensamiento analítico, reflexivo, crítico, creativo, alternativo que se materializa en un estilo de aprendizaje hipotético-deductivo.
- Aprende con carácter integrador, establece relaciones, interrelaciones e interdisciplinarias, conformado una importante unidad en su estructura cognitiva, que ahora se hace más funcional y por lo tanto significativa.
- El aprendizaje se distingue ahora por mayor y mejor comunicación con el docente y sus iguales, por una mayor participación en la solución colectiva de los problemas docentes, se hacen más intensos, frecuentes y determinantes los procesos cognitivos y sus resultados.
- El estudiante se presenta interesado, esforzado y con voluntad de aprender y resolver los problemas que ahora comprende como partes del propio proceso de aprendizaje.
- Reconoce sus aciertos y sus errores como integrantes del proceso cognitivo, se comporta independiente, consciente y autorregulado en su actuación escolar y social.
- El estudiante manifiesta la satisfacción de realizar esfuerzos en el aprendizaje, por sus éxitos y progresos, considera que el aprendizaje es para él esencial y se evidencia ante él su responsabilidad personal ante la sociedad.

El rol que desempeña el alumno es fundamental, en el proceso de enseñanza- aprendizaje, ya que es el ente que asimila los nuevos conocimientos en su marco referencial. Ante esto el educando para llevar a término una buena comprensión debe poseer de varias cualidades como las antes expuestas donde él debe ser un sujeto constructivista de su propio conocimiento**.**

Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje

Según Fingermann (2011) manifiesta que los factores que influyen de forma negativa son los siguientes:

- La motivación extrínseca que reciba por parte de familiares y maestros, que lo estimulen a aprender.
- Condiciones socio-económicas del educando: si éste pertenece a una familia con escasos ingresos, puede dificultarse su aprendizaje si tiene que faltar a clase por falta de medios para transporte, vestimenta o útiles escolares, y más aún si debe colaborar trabajando para contribuir a la economía familiar. Además, los alumnos con padres no escolarizados no podrán recibir ayuda por parte de ellos en el proceso.
- Condicionamientos políticos del país de la propia escuela y/o del docente: no es lo mismo estudiar en un lugar con políticas de diálogo, espíritu crítico y participación, típico de los gobiernos democráticos, que bajo rigurosas normas de orden y obediencia propias de la dictadura.

Ante los factores negativos expuestos anteriormente podemos expresar que existen otros componentes que afectan al logro del aprendizaje, los cuales son la falta de material didáctico, el mal uso de metodologías, lo que hacen que el alumno no comprenda los contenidos de clase.

Bloque de prácticas gimnásticas

Currículo general el sistema educativo ecuatoriano

El currículo es el plan educativo que los realizan un grupo de integrantes de un país cuyo fin es promover una educación de calidad, en este se plasman intenciones educativas, se señalan pautas y orientaciones de cómo hacer realidad este proyecto educativo.

Según el Ministerio de Educación (2016) manifiesta que las funciones del currículo son:

> Por una parte, informar a los docentes sobre qué se quiere conseguir y proporcionarles pautas de acción y orientaciones sobre cómo conseguirlo y, por otra, constituir un referente para la rendición de cuentas del sistema educativo y para las evaluaciones de la calidad del sistema, entendidas como su capacidad para alcanzar efectivamente las intenciones educativas fijadas.

En otras palabras, el currículo es la herramienta didáctica de la cual posee el docente, incluye criterios, planes de estudios, metodologías, programas y toda la información que permite proporcionar al alumno una formación integral de calidad.

El currículo debe estar organizado por áreas, niveles y subniveles educativos, también por una selección de contenidos básicos (destrezas con criterios de desempeño) y estas deben estar orientadas a las necesidades de la sociedad y al entorno escolar, este debe ser flexible acorde a las características de los educandos.

Su organización por áreas y asignaturas está estructurada de la siguiente manera:

Ilustración 1: Currículo- Áreas y Asignaturas.

ÁREAS DE CONOCIMIENTO	ASIGNATURAS PARA EGB	ASIGNATURAS PARA BGU
Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura
Lengua Extranjera	Inglés	Inglés
Matemática	Matemática	Matemática
Ciencias Naturales	Ciencias Naturales	Química Biología Física
Ciencias Sociales	Estudios Sociales	Historia Filosofía Educación para la Ciudadanía
Educación Física	Educación Física	Educación Física
Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística
Interdisciplinar		Emprendimiento y Gestión

Fuente: Ministerio de Educación (2016)

Elementos del currículo

Debido a su nueva complejidad, el Currículo de los niveles de educación obligatoria (2016) incluye un glosario muy útil (y extenso):

Aprendizajes básicos

Son considerados básicos los aprendizajes cuya adquisición por parte de los estudiantes en un determinado nivel (EGB, BGU) o subnivel educativo (subniveles de la EGB) se considera necesaria por estar asociados a:

1. Un ejercicio de la ciudadanía en la sociedad ecuatoriana que promueva la equidad y compense las desigualdades sociales y culturales, evitando que se conviertan en desigualdades educativas.
2. La consecución de una "madurez" personal en sus diferentes vertientes cognitiva, afectiva, emocional, de relaciones interpersonales y social, el logro de la "felicidad personal" y los planteamientos del "buen vivir".
3. La capacidad de las personas para construir y desarrollar un proyecto de vida personal y profesional que garantice una ciudadanía activa, constructiva, enriquecedora y satisfactoria para el individuo y la sociedad.
4. La posibilidad de acceder a los procesos formativos y educativos posteriores con garantías de éxito y, en definitiva, la capacidad de seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

Aprendizajes básicos imprescindibles

Son considerados como básicos imprescindibles los aprendizajes que es preciso adquirir al término del subnivel de referencia para evitar una situación de riesgo alto de exclusión social para los estudiantes implicados, ya que su no adquisición comprometería gravemente su proyecto de vida personal y profesional, condicionaría muy negativamente su desarrollo personal y social y les impediría acceder a los procesos educativos y formativos posteriores y aprovecharlos.

Es decir, se trata de aprendizajes mínimos obligatorios para la promoción escolar, ya que, si no se logran en los niveles en los que se promueven, son muy difíciles de alcanzar en momentos posteriores.

Aprendizajes básicos deseables

En contraposición, se propone caracterizar como básicos deseables los aprendizajes que, aun contribuyendo de forma significativa y destacada al desarrollo personal y social del alumnado, no comportan los riesgos ni tienen las implicaciones negativas de los anteriores en caso de no alcanzarse en los niveles educativos de referencia; además, son aprendizajes que pueden lograrse o "recuperarse" con relativa facilidad en momentos posteriores.

Bloques curriculares

Son agrupaciones de aprendizajes básicos, definidos en términos de destrezas con criterios de desempeño referidos a un subnivel/nivel (Básica Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media, Básica Superior y BGU). Los bloques curriculares responden a criterios epistemológicos, didácticos y pedagógicos propios de los ámbitos de conocimiento y de experiencia que abarcan las áreas curriculares.

Criterios de evaluación

Enunciado que expresa el tipo y grado de aprendizaje que se espera que hayan alcanzado los estudiantes en un momento determinado, respecto de algún aspecto concreto de las capacidades indicadas en los objetivos generales de cada una de las áreas de la Educación General Básica y del Bachillerato General Unificado.

Destrezas con criterios de desempeño

Las destrezas con criterios de desempeño constituyen el referente principal para que los docentes puedan elaborar un micro curricular de sus clases y las tareas de aprendizaje. Sobre la base de su desarrollo y de su sistematización, se aplicarán de forma progresiva y secuenciada los conocimientos conceptuales e ideas teóricas, con diversos niveles de integración y complejidad.

Son los aprendizajes básicos que se aspira a promover en los estudiantes en un área y un subnivel determinado de su escolaridad. Las destrezas con criterios de desempeño refieren a contenidos de aprendizaje en sentido amplio —destrezas o habilidades, procedimientos de diferente nivel de complejidad, hechos, conceptos, explicaciones, actitudes, valores, normas— con un énfasis en el saber hacer y en la funcionalidad de lo aprendido.

Ponen su acento en la utilización y movilización de un amplio abanico de conocimientos y recursos, tanto internos (recursos psicosociales del aprendiz) como externos (recursos y saberes culturales).

Destacan la participación y la actuación competente en prácticas socioculturales relevantes para el aprendiz como un aspecto esencial del aprendizaje.

Subrayan la importancia del contexto en que se han de adquirir los aprendizajes y dónde han de resultar de utilidad a los estudiantes.

Indicadores de evaluación

Dependen de los criterios de evaluación y son descripciones de los logros de aprendizaje que los estudiantes deben alcanzar en los diferentes subniveles de la Educación General Básica y en el nivel de Bachillerato General Unificado. Guían la evaluación interna, precisando los desempeños que los estudiantes deben demostrar con respecto a los aprendizajes básicos imprescindibles y a los aprendizajes básicos deseables.

Los indicadores de evaluación mantienen una relación unívoca con los estándares de aprendizaje, de modo que las evaluaciones externas puedan retroalimentar de forma precisa la acción educativa que tiene lugar en el aula.

Niveles y subniveles educativos

El artículo 27 del Reglamento de la LOEI los define de la siguiente manera:

El Sistema Nacional de Educación tiene tres (3) niveles: Inicial, Básica y Bachillerato.

El nivel de Educación Inicial se divide en dos (2) subniveles:

1. Inicial 1, que no es escolarizado y comprende a infantes de hasta tres (3) años de edad.
2. Inicial 2, que comprende a infantes de tres (3) a cinco (5) años de edad.

El nivel de Educación General Básica se divide en cuatro (4) subniveles:

3. Preparatoria, que corresponde a 1er grado de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de cinco (5) años de edad.
4. Básica Elemental, que corresponde a 2do, 3ro y 4to grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 6 a 8 años de edad.
5. Básica Media, que corresponde a 5to, 6to. y 7mo grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 11 años de edad.
6. Básica Superior, que corresponde a 8vo, 9no y 10mo grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 12 a 14 años de edad.
7. El nivel de Bachillerato tiene tres (3) cursos y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 15 a 17 años de edad.

Las edades estipuladas en este reglamento son las sugeridas para la educación en cada nivel, sin embargo, no se debe negar el acceso del estudiante a un grado o curso por su edad. En casos tales como repetición de un año escolar, necesidades educativas especiales, jóvenes y adultos con escolaridad inconclusa, entre otros, se debe aceptar, independientemente de su edad, a los estudiantes en el grado o curso que corresponda, según los grados o cursos que hubiere aprobado y su nivel de aprendizaje.

Objetivos generales del área

Son aquellos que asemejan las capacidades asociadas en el ámbito del conocimiento, prácticas y experiencias del área, cuyo desarrollo y aprendizaje contribuyen al logro de uno o más componentes del perfil del Bachillerato ecuatoriano.

Los objetivos generales cubren el conjunto de aprendizajes del área a lo largo de la EGB y el BGU, así como las asignaturas que forman parte de la misma en ambos niveles, tienen un carácter integrador, aunque limitado a los contenidos propios del área en un sentido amplio (hechos, conceptos, procedimientos, actitudes, valores, normas; recogidos en las destrezas con criterios de desempeño).

Objetivos integradores de subnivel

Son aquellos que concretan y marcan en cada subnivel los escalones hacia el logro de los componentes del perfil del Bachillerato ecuatoriano. Los objetivos del subnivel tienen un carácter integrador, remitiendo a capacidades cuyo desarrollo y aprendizaje requieren la contribución de las diferentes áreas del currículo, trascendiéndolas.

"Estos objetivos se articulan, por un lado, con el perfil del Bachillerato ecuatoriano y los objetivos generales de las áreas y, por otro, con los objetivos de las áreas por subnivel"

Objetivos de área por subnivel

Son aquellos que identifican las capacidades asociadas a los ámbitos de conocimiento, prácticas y experiencias del área y/o asignatura en el subnivel correspondiente, se constituyen en los pasos previos hacia el logro de los objetivos generales de área.

Los objetivos del área por subnivel cubren el conjunto de aprendizajes de cada área en el subnivel correspondiente.

Orientaciones para la evaluación

Son recomendaciones para cada uno de los criterios de evaluación propuestos en el currículo, hacen énfasis en las actividades de evaluación formativa y en especial en aquellos nudos críticos que requieran una atención específica.

Perfil del Bachillerato ecuatoriano

Es el fin de los procesos educativos, en el cual se definen las capacidades que los estudiantes adquieren al concluir los 13 años de educación obligatoria, en los niveles de básica y bachillerato. Los aprendizajes que se desarrollan en las diferentes áreas y asignaturas del currículo en cada uno de los subniveles y niveles educativos aportan a la consecución del perfil.

El perfil asegura un desarrollo integral y pleno de los estudiantes y se articula en torno a los valores de justicia, innovación y solidaridad, desarrollando aspectos tan relevantes como la conciencia social, el equilibrio personal, la cultura científica, la conciencia ambiental, la convivencia o el trabajo en equipo (p.18,21).

Currículo de Educación Física

La intención del currículo de educación física es acercar a los alumnos a la participación de las diversas prácticas corporales culturalmente significativas en el Ecuador abordando la enseñanza de los conocimientos corporales, habilidades motrices y de interacción social y ambiental que constituyen dichas prácticas.

Educación Física en el subnivel Medio de Educación General Básica

El subnivel básico medio de Educación General Básica, comprende los años escolares de quinto, sexto y séptimo año de educación básica. También podemos acotar que en estas edades de este subnivel los alumnos están en una etapa culminante del desarrollo motor por lo que se considera que hay una dirección consiente de los movimientos. En esta fase se manifiesta la rapidez del aprendizaje de nuevas acciones es decir en estas edades aumenta considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movimientos y coordinación.

Contribución del currículo del área de Educación Física de este subnivel a los objetivos generales del área

En este subnivel, la EFE facilita conocimientos sobre el propio cuerpo y las prácticas corporales, que le permitan a cada estudiante reconocer sus competencias motrices de base, mejorarlas en función de las demandas de las mismas, enriqueciendo su dominio corporal para resolverlas.

Contribuye a establecer democráticamente acuerdos y pautas de trabajo entre pares, que posibilitan la participación y el trabajo en equipo, procurando minimizar los riesgos que pudieran aparecer en diferentes prácticas corporales, a partir de la consideración y evaluación de su entorno.

Además, se profundiza la problematización sobre el cuidado de sí mismo durante su participación en prácticas corporales, comprendiendo la necesidad de tener en cuenta pautas previas y posteriores a la realización de cualquier actividad física, en función de los objetivos y exigencias que presente la misma, para garantizar la toma de conciencia sobre modos saludables de realizarlas.

Por otra parte, se abordan diferentes representaciones sociales sobre cuerpo, género, salud, entre otros, presentes en su contexto, y su influencia obstaculizadora o facilitadora para decidir elegirlas al momento de seleccionar aquellas prácticas corporales que le resulten agradables y placenteras para ser practicadas, y que contribuyen en la construcción de su identidad corporal y la identidad corporal de las demás personas que le rodean.

El reconocimiento de la diversidad cultural presente en su entorno, a partir de la identificación, participación y puesta en valor de diferentes manifestaciones culturales de la cultura corporal y del movimiento, de la propia región y de otras regiones, se constituye en un aspecto fundamental a ser abordado para la construcción de su identidad cultural y su sentido de pertenencia a un Estado plurinacional e intercultural.

Como novedad, en este subnivel, se suma el bloque llamado “prácticas deportivas”, uno de los motivos que permite comprender el ingreso de estas prácticas, tiene que ver con la participación que los y las jóvenes tienen en las mismas fuera del ámbito escolar, y con las diferentes experiencias que cada uno de ellos vive o ha vivido (tanto motrices como afectivas, intelectuales, entre otras), que son valiosas a la hora de realizar las diferentes propuestas de enseñanza del bloque. Otro motivo es que el trabajo con este bloque se puede hacer de manera integral con el bloque de las prácticas lúdicas, posibilitando al docente tener una mayor gama de saberes para planificar en sus prácticas.

Objetivos del área de Educación Física para el subnivel Medio de Educación General Básica

O. EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.

O.EF.3.2. Reconocer sus intereses y necesidades para participar de manera democrática y placentera en prácticas corporales.

O.EF.3.3. Reconocer la influencia de sus experiencias previas en su do-minio motor, y trabajar para alcanzar el mejor rendimiento posible en relación con la práctica corporal que elijan.

O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

O.EF.3.5. Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individua-les y con otros.

O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.

O.EF.3.7. Reconocer y valorar la necesidad de acordar con pares para participar en diferentes prácticas corporales.

O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.

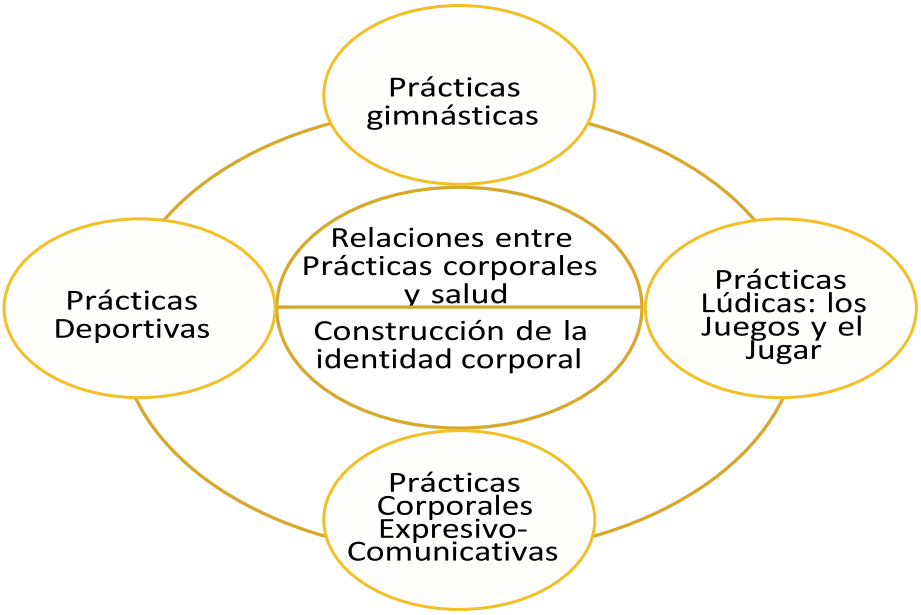
O.EF.3.9. Reconocer la existencia de diversas prácticas corporales que adquieren sentido y significado en el contexto de cada cultura.

Bloques curriculares del área de Educación Física

Este diseño contiene bloques conformados por destrezas con criterios de desempeño que reúnen una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados.

> Los bloques que dan cuerpo a este diseño curricular son: "prácticas lúdicas: los juegos y el jugar", "prácticas gimnásticas", "prácticas corporales expresivo–comunicativas", "prácticas deportivas", "construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud". De los seis bloques que se enuncian, "la construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud", operan transversalmente puesto que los saberes en los que hacen énfasis es preciso considerarlos en todas las propuestas (Currículo de Educación Fisica, 2016, p.51,52).

Ilustración 2: Construcción de la identidad corporal.



Fuente: Currículo de Educación Física (2016)

Bloque curricular 2 Prácticas gimnásticas

El bloque de prácticas gimnásticas es el segundo bloque en la organización del currículo de Educación Física de tal manera entendemos por prácticas "gimnásticas a todas las actividades que focalizan en el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento.

Así entendidas "las prácticas gimnásticas", pueden colaborar con el desarrollo de los estudiantes en tres aspectos:

- "Mejorando su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia).
- Promoviendo la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas).

- Desarrollando la autoconfianza y autoestima de cada sujeto (al facilitar el análisis de los movimientos que se ejecutan y la creación de nuevas posibilidades, entre otras)" (Currículo de Educación Fisica, 2016, p 51,52).

Destrezas con criterio de desempeño que se trabajan en el bloque de prácticas gimnásticas

Básicos imprescindibles

EF.3.2.2 Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.

EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.

EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.

EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensables.

Básicos deseables

EF.3.2.1.Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.

EF.3.2.4. Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos

y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales.

EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales (Currículo de Educación Física, 2016, p.115,116).

Las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas anteriormente expuestas forman parte del subnivel Medio de educación general básica, ya que la muestra de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros investigación posee las características de ese subnivel

Para trabajar las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas al igual forma que todos los bloques se deben tomar en cuenta las destrezas de los dos bloques curriculares transversales.

Bloque curricular 5 (transversal) Construcción de la identidad corporal

Básicos imprescindibles

EF.3.5.2. Reconocer y analizar las representaciones propias y del en-torno social acerca del propio desempeño y de las diferentes prácticas corporales, identificando los efectos que producen las etiquetas sociales (hábil-inhábil, bueno-malo, femenino-masculino, entre otras) en mi identidad corporal y en la de las demás personas.

EF.3.5.3. Identificar y valorar la necesidad de generar espacios de confianza que habiliten la construcción de identidades colectivas, para facilitar el aprendizaje de diferentes prácticas corporales.

EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades (motoras, cognitivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o colectivamente mis maneras de resolver las prácticas corporales.

Aprendizajes básicos deseables

EF.3.5.1. Identificar y analizar la influencia de mis experiencias corporales y lo que me generan emocionalmente (deseo, miedo, entusiasmo, frustración, disposición, interés, entre

otros) en la construcción de mis posibilidades de participación y elección de diferentes prácticas corporales.

EF.3.5.5. Percibir y registrar cuáles son los grupos musculares que necesitan ser activados (contraídos), relajados y flexibiliza-dos y vivenciar las posibilidades de movimiento que poseen las articulaciones, para mejorar el conocimiento del propio cuerpo y optimizar la ejecución en las prácticas corporales.

Bloque curricular 6 (transversal) Relaciones entre prácticas corporales y salud

Básicos imprescindibles

EF.3.6.1. Reconocer los diferentes objetivos posibles (recreativo, mejora del desempeño propio o colectivo, de alto rendimiento, entre otros) cuando se realizan prácticas corporales para poder decidir en cuáles elige participar.

EF.3.6.3. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable, en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes prácticas corporales.

EF.3.6.4. Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas durante la participación en diferentes prácticas corporales, identificando los posibles riesgos.

Básicos deseables

EF.3.6.2. Realizar acondicionamiento corporal, antes y después de la participación, en prácticas corporales, identificando su importancia para mejorar el desempeño y evitar lesiones.

EF.3.6.5. Reconocer la presencia de placer y displacer en la participación en prácticas corporales, para elegir aquellas que lo identifican, y practicarla de modo placentero dentro y fuera del contexto escolar.

El bloque de construcción de la identidad del cuerpo y el bloque de relaciones entre prácticas corporales y salud, ya que estos dos bloques operan transversalmente (Currículo de Educación

Física, 2016, p.115,116).

Gimnasia

La gimnasia forma parte de la cultura física, está constituida por un conjunto de movimientos y acciones condicionadas sobre las estructuras físicas y posibilidades de la ejecución ayuda en el desarrollo y el perfeccionamiento físico, al dominio y el control del cuerpo y a la educación del cuerpo.

La gimnasia es interpretada como una cultura del cuerpo, que pretende desarrollar y recuperar la relación del individuo con su cuerpo en el sentido de tener una relación lo más inteligente posible y hacer que los saberes corporales que caracterizan a esa relación sean transmitidos de manera que puedan ser considerados como un bien cultural para mejorar la eficacia que ese cuerpo es capaz en total relación con la salud (Giráldes, 2001, p. 25).

Podemos concluir que la gimnasia es una disciplina deportiva en la que se ejecutan secuencias sistemáticas de ejercicios físicos donde se desarrollan distintas habilidades corporales, como la elasticidad, la rapidez, mejora la capacidad de reacción, mejora los reflejos, permite tener más coordinación, hay mayor control corporal que en otros ayuda a fortalecer la musculación y articulación, entre otras muchas ventajas.

Tipos de Gimnasia

Según el autor Alcántara (2007) clasifica a los tipos de gimnasia en los siguientes:

Gimnasia general

"La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos".

Gimnasia Rítmica

Es una modalidad que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y elegancia, y para la práctica de la misma la gimnasta debe acompañar con música el ritmo de sus movimientos. Los

elementos que se utilizan como base en la ejecución de esta disciplina son: giros, saltos, balanceos, equilibrios.

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

Cabe recalcar que hoy en la actualidad este tipo de gimnasia también es practicado por los varones.

Gimnasia Aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Este tipo de gimnasia por su particularidad de los ejercicios se clasifica en dos grupos:

Gimnasia aeróbica de bajo impacto

Se denominan aeróbicos de bajo impacto porque la ejecución de los ejercicios demanda de poca energía las clases de nivel básico tenderán a tener una serie de movimientos relativamente básicos agrupados en una secuencia.

Gimnasia aeróbica de alto impacto

La gimnasia aeróbica de alto impacto comprende actividades que consumen mucha energía de forma continua durante su realización. Estos ejercicios implican el uso de grandes grupos musculares y se consideran muy efectivos en programas de pérdida de peso.

Gimnasia Acrobática

"La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino".

Gimnasia Artística

La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Haciendo referencia a la gimnasia artística ya que es una de tipos más básicos que se trabaja en el ámbito de la educación preescolar. Según el syllabus Fundamentos del proceso histórico social de la gimnasia- Mandos modulo tres se clasifica a la gimnasia artística en los siguientes elementos:

Rol simple hacia delante

Es un ejercicio de destreza básica, que se parte de la posición de pie, cuclillas rolamos hacia adelante con pique de los pies juntos con apoyo de las manos en el piso al ancho de los hombros y con los dedos de las manos dirigidos hacia adelante, mantenemos la cabeza en medio de los brazos y luego apoyamos el cuello en el piso ,rolar sobre la espalda curvada para llegar luego a la posición de cuclillas, y llegamos a la posición de pie ,con salto hacia arriba brazos y mirada hacia la misma dirección.

Rol abierto adelante

El rol abierto hacia adelante es un ejercicio de las destrezas básicas es una variante del rol simple adelante, ya que se emplea la misma carrera y el mismo pique, la variación consiste en la tercera fase en la evolución ya que las piernas se las abre lateralmente.

Rol simple atrás

El rol hacia atrás, se ejecuta dela posición de pie, baja a la posición de cuclillas, adjuntamos el mentón al esternón, rolamos hacia atrás apoyando las manos, luego los glúteos posteriormente la espalda, el cuello y las manos a la altura de las orejas, cuando las piernas se traspasan el centro de gravedad de la cadera, para llegar nuevamente a la posición de cuclillas para salir luego con un salto, brazos en "V", palmas hacia adentro y mirada hacia atrás .

Vertical de cabeza

Se apoya las manos y la cabeza en el piso y se forma un triángulo, como primera parte para entrar a la vertical, de esa posición, levantar la cabeza hacia arriba sin flexionar rodillas, con proyección adelante, finalmente las piernas quedaran en completa extensión en posición de vela.

Vertical de manos

Se inicia de pie, extendiendo los brazos hacia arriba. Se realiza un paso hacia el frente, hasta poder apoyar las manos contra el suelo. Luego se da impulso con la pierna extendida buscando la vertical, seguida por la otra pierna. Las manos deben estar al ancho de los hombros para lograr el equilibrio. Esta postura puede debe mantenerse al menos unos 3 segundos para terminarla flexionando los codos, llevando la barbilla al pecho y yendo sobre la espalda y finalizando en cuclillas sobre el suelo.

Volteo lateral media luna

La entrada al volteo lateral o media luna es igual a la vertical de manos, con la diferencia, que las manos no se apoyan una al lado de la otra, sino delante de la otra, igual a los radios de una rueda se apoyan las manos y los pies sucesivamente con una misma distancia entre una y otra, en línea recta.

Habilidades motrices básicas

Según Prieto (2010) manifiesta que las habilidades motrices básicas:

> Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ello su presencia dentro de la Educación Física básica (p.27).

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Las clasificaciones que propone Ruiz Pérez (1987) sobre las habilidades motrices son de 3 tipos:

1. Las habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción (locomotrices): caminar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.
2. Habilidades motrices básicas cuya característica es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable (no locomotrices): balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.
3. Habilidades motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (proyección y recepción): receptar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, batear.

Ante esta clasificación del autor antes mencionado podemos acotar que las habilidades motrices básicas se dividen en 3 grupos, por sus propias características, son locomotrices porque necesitan de progresión de un punto a otro del entorno utilizan como medio único el movimiento corporal, total o parcial, son habilidades no locomotrices ya que su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción y son habilidades de proyección y recepción porque necesitan de manipulación y contacto de móviles y objetos.

Entre la clasificación de las habilidades motrices básicas destacamos la siguiente clasificación según el tipo de habilidad.

Habilidades motrices básicas locomotrices

Desplazamientos

"Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la habilidad de caminar, correr".

La marcha

*"*Caminar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo".

Correr

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho, se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Para Slocum y James, "correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire".

Saltos

"El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas".

Habilidades motrices básicas no locomotrices

Giros

Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el

punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Equilibrio

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la. capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, a este lo podemos dividir en equilibrio dinámico y estático.

Habilidades de proyección y recepción

Lanzamientos

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente podemos distinguir los siguientes tipos de lanzamiento: Lanzamiento corta y larga distancia, lanzamiento de precisión.

Recepciones

Receptar, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo. Distinguimos dos tipos de recepciones: Recepciones propiamente dichas: Paradas, Controles, Despejes. Recogidas: El objeto a receptar se encuentra detenido.

Capacidades físicas

Se llaman capacidades físicas a las condicione**s** que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción**.** Estas capacidades físicas están

determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento, se dividen en capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas**.**

Capacidades físicas condicionales

Están determinadas por los procesos energéticos del metabolismo, de cada individuo, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Según Manno (1989) clasifica a las capacidades condicionales:

"En esta categoría la fuerza, la resistencia , la velocidad y la flexibilidad ya que estas son componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva".

Flexibilidad

Según Hahn (1988) manifiesta:

> La flexibilidad como la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan "Amplitud de Movimiento".

Según Antón (1989) clasifica:

Flexibilidad dinámica (activa): Aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

Flexibilidad estática (pasiva): No hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

Velocidad

Según Torres, Rivera y otros (1996), define la velocidad como "la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga."

Según Matveev (1983), distinguimos entre:

Velocidad cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).

Velocidad acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).

Según Hahn (1988) clasifica a la velocidad en:

Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100 m.).

Velocidad gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada velocidad de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

Resistencia

Porta (1988), define la resistencia como "la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible".

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la resistencia puede ser:

Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.

Resistencia anaeróbica*:* es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

***Anaeróbica láctica**:* existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.

Anaeróbica a láctica: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Fuerza

Es la capacidad que tiene el individuo para oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Matveev (1992) clasifica a la fuerza según:

El tipo de contracción

Fuerza isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.

Fuerza isotónica: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La resistencia superada.

***Fuerza máxima**:* es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.

Fuerza explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.

Fuerza resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

Para trabajar las capacidades físicas básicas con los alumnos de séptimo año, se tendrá que aplicar métodos que estén acordes a las características psicoevolutivas de los niños, teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran.

Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades físicas coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz.

Según Hipólito Camacho (1997) define:

> Las "capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimiento componentes de una acción motriz con una finalidad determinada" por consiguiente, estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

Capacidades coordinativas generales o básicas

Están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices**.**

Capacidades de regulación del movimiento

Como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Durante el proceso de aprendizaje de cualquier actividad física, el educador en forma progresiva va ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

Capacidad de adaptación y cambios motrices

Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha valides en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además, está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

Capacidades coordinativas especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Capacidad de orientación

Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto; por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario.

Capacidad de equilibrio

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

"El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia".

Capacidad de reacción

Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Capacidad de ritmo

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

Capacidad de anticipación

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida; por ejemplo: cuando se antepone a un pase y/o lanzamiento al cesto, la ubicación correcta de los segmentos corporales para la volea o antebrazos en el voleibol.

Capacidad de diferenciación

Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: en un partido de futbol el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de diferenciar entre pasar o rematar al arco.

Capacidad de acoplamiento

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

Capacidades coordinativas complejas

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Capacidad de desarrollo motor

Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y

agilidad, para ejecutar una acción motora. Por ejemplo: en la enseñanza de gestos deportivos se inicia con juegos populares, luego con pre deportivos y por último con ejercicios de exigencia técnica.

Capacidad de agilidad

Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio. En la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas; por consiguiente, actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron para elaboración y desarrollo de la presente investigación fueron: computadora, escritorio, cámara, esferos, cuadernos, libros, memoria USB, esferos, hojas de papel boom A4. Para la aplicación de la propuesta se utilizó diferentes implementos como: canchas, cronometro conos, platillos, aros, cuerdas, colchonetas, silbato, grabadora.

Tipo de enfoque

La presente investigación según las características del objeto de estudio tiene un enfoque cualitativo- cuantitativo debido a que nos permitió compilar datos de forma cualitativa y examinarlos de manera numérica, para luego de su análisis elaborar una propuesta metodológica que ayudó a resolver la problemática existente, alcanzando de esta manera los objetivos planteados en la investigación, dando contestación a las interrogantes o preguntas planteadas en la misma.

Tipo de estudio

Esta investigación es de carácter descriptivo ya que se basa en la descripción del contexto de la investigación, en base a la cuantificación de hechos, en función de profundizar los conceptos de las variables de estudio.

Tipo de diseño

El diseño de la investigación que se utilizó fue el pre- experimental ya que se aplicó una valoración previa donde se aplicó encuesta, ficha de observación y test, después se administró el programa de juegos en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas y finalmente se realizó una prueba posterior con la finalidad de medir los resultados de este programa.

La metodología es un factor crucial que se aplica durante todo el proceso de investigación, ya que permite dar un sentido objetivo real y verídico a los procedimientos pertinentes que nos

llevaran a la resolución de los problemas de investigación a través del cumplimiento de los objetivos.

Métodos

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos que ayudaron a la estructuración y elaboración del trabajo investigativo dándole relevancia al conocimiento científico los cuales se detallan a continuación:

Método científico: El cual permitió compilar la información de los referentes teóricos necesarios, en relación del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas sobre los cuales se basa la investigación.

Método deductivo: Ayudó a conocer, analizar e interpretar la problemática, desde el ámbito general al particular, para luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayuden a mejorar el desarrollo del trabajo de investigación.

Método inductivo: Se lo utilizó para el análisis del conocimiento o la de la demostración de la verdad de los hechos, particulares, comprobados para poder llegar a una conclusión general del tema el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método analítico: Permitió descomponer la temática en partes o síntesis, para conocer las causas, la naturaleza y los efectos del objeto de estudio para comprender su esencia y poder explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y poder establecer nuevas teorías sobre el tema investigado el juego como didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método descriptivo: Permitió procesar la información en el trabajo investigativo a través del registro, análisis, interpretación de los resultados, para llegar a realizar las conclusiones finales, los mismos que son detalladas de forma cualitativa y cuantitativa.

Método bibliográfico: Aportó en la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web referentes al juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método estadístico: Nos permitió medir los resultados y realizar el análisis de datos, llevando una secuencia de procedimiento en el manejo de datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

Fases de la investigación

1ra fase. Precisión del problema

¿Cómo el juego favorece el proceso de enseñanza–aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019? se profundizó en el análisis de los referentes teóricos de la temática mediante la utilización de bibliografía.

2da fase. Diagnóstico del estado actual sobre los conocimientos del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Se diagnosticó por medio de una encuesta, ficha de observación y un test relacionado a los contendidos del bloque de prácticas gimnásticas con la finalidad de evidenciar si existe conocimiento sobre el mismo.

3ra fase. Aplicación de la propuesta alternativa a través de un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

4ta. Fase. Evaluación del programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Técnicas e instrumentos

Para la compilación de la información de los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros se utilizaron las técnicas e instrumentos que a continuación se detallan:

Técnicas

Encuesta

Mediante la técnica de encuesta se pudo compilar varios datos de los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, la misma que nos permitió conocer las opiniones de los alumnos referente a la Cultura Física entorno al bloque de prácticas gimnásticas.

Observación científica

Nos permitió observar de forma directa y detallada la problemática existente en los alumnos, referente a las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas.

Test

Lo utilizamos para obtener características individuales y colectivas de los alumnos, en la valoración de las capacidades físicas las cuales también forman parte del bloque de prácticas gimnásticas.

Instrumentos

Cuestionario

Se lo utilizó como instrumento para el desarrollo de la encuesta, este estuvo formulado con preguntas cerradas, el cual nos permitió determinar la problemática de la investigación, llegando a la conclusión de que no hay un método adecuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas ya que no existe motivación en la práctica del mismo.

Ficha de observación

Nos permitió observar de forma detallada la problemática existente en los alumnos, referente a los elementos de la gimnasia artística y habilidades motrices básicas, las mismas que son parte del bloque de prácticas gimnásticas.

Test de valoración de las capacidades físicas

Lo utilizamos para la valoración del rendimiento de las capacidades físicas, los test que se aplicaron fueron: el test de Cooper para medirla resistencia, test de abdominales en 30 segundos y test de salto con los dos pies juntos para evaluar la fuerza, test de flexión profunda del tronco para medir el nivel de flexibilidad de los alumnos, test de velocidad de 50m para medir la velocidad, test de Litwin para valorar el equilibrio. Cabe recalcar que en la aplicación de estos test se realizó adaptaciones tomando en cuenta las características de los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Población y muestra

Esta investigación se realizó en la Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja. La institución cuenta con una población total de 90 alumnos de séptimo año en los paralelos A, B C.

De la población total se tomó una muestra de 30 alumnos la cual pertenece al séptimo año paralelo “A”.

Tabla 1: Muestra

MUESTRA	N°
Alumnos varones	17
Alumnas mujeres	13
TOTAL	**30**

Fuente: Secretaría General Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

f. RESULTADOS

Encuesta dirigida a los alumnos de séptimo año paralelo "A" de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

1. ¿Como calificaría usted al profesor (a) de educación física?

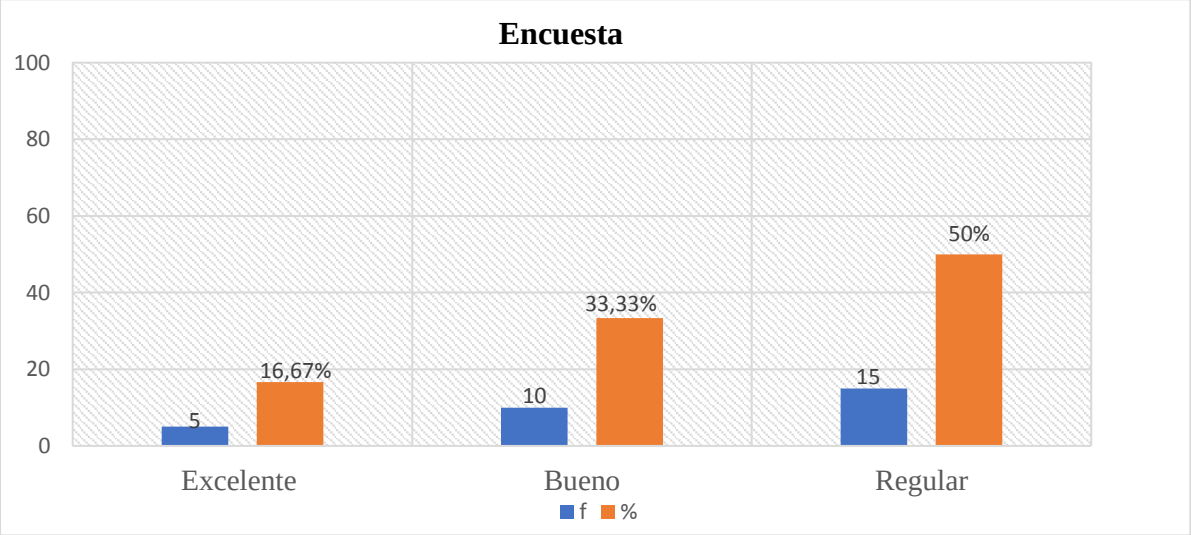
Tabla 1

Calificación al profesor (a)

Alternativas	f	%
Excelente	5	16,67
Bueno	10	33,33
Regular	15	50
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 1 *Calificación al profesor (a)*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La calificación que los alumnos dan a su profesor se debe a la relevancia del conocimiento de la percepción y satisfacción de los alumnos en las clases, ya que la interacción del maestro conduce y guía al estudiante en las diferentes actividades, proporcionando de esta manera aprendizajes significativos en sus educandos, todo esto se debe a la buena organización y planificación del docente a la hora de presentar la clase, sus actividades deben ser dinámicas y concretas.

La encuesta realizada arroja los siguientes resultados, el 16,67% califica al profesor de educación física como excelente ya que ha logrado aprendizajes óptimos con esté determinado grupo de alumnos, el 33,33% da una apreciación de bueno considerando que el docente está enfocado en lograr el aprendizaje del estudiante y el 50% de los alumnos manifiesta que el educador tiene una calificación de regular ya que no hay un enfoque claro y dedicación en la planificación docente.

Tomando en cuenta los datos obtenidos anteriormente se puede llegar a la conclusión de que la calificación que los alumnos dan a su profesor se debe a la buena organización en la planificación, es decir depende cómo se presente la información de la clase para lograr aprendizajes significativos.

2. ¿De acuerdo a las clases que ha tenido con sus maestros como considera usted que son las clases de Educación Física: ¿Aburridas, Divertidas, Amenas?

Tabla 2

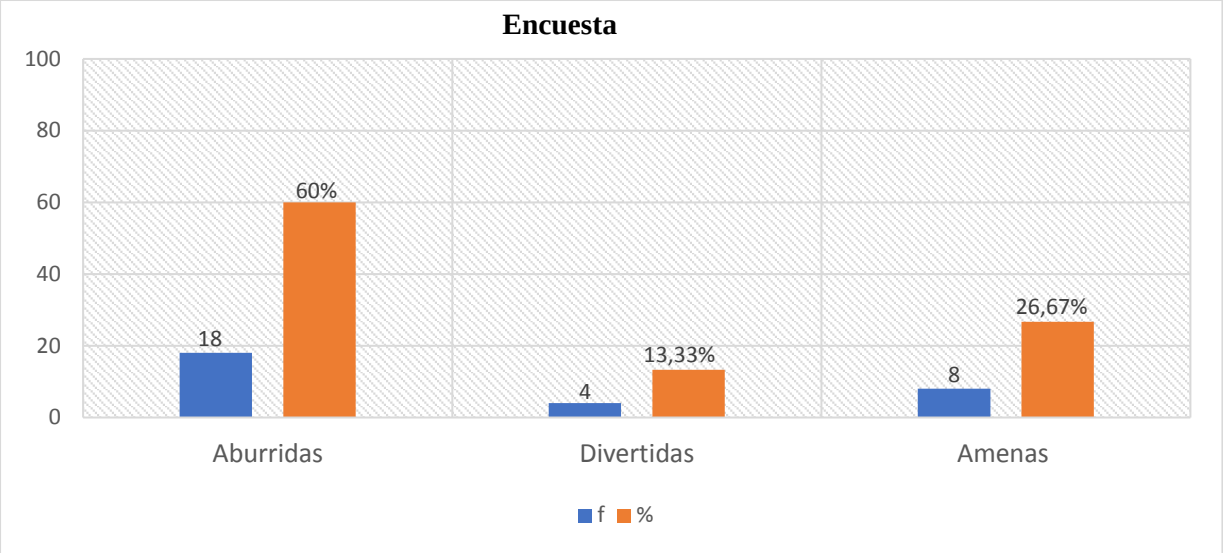
Clases de educación física

Alternativas	**f**	**%**
Aburridas	18	60
Divertidas	4	13,33
Amenas	8	26,67
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **(**2019)

Gráfico 2 *Clases de Educación Física*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **(**2019)

Análisis e interpretación

Las clases de educación física juegan un papel muy importante en el alumnado, ya que estas tienen como objetivo promover la actividad y el interés hacia la práctica deportiva, por esta razón la parte motivacional en las clases constituye el componente más significativo dentro de los procesos inductores de la personalidad, ya que contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivo.

Los resultados que se observan en la tabla de la encuesta indican que el 60% de los alumnos opinan que clases de educación física son aburridas ya que existe poca motivación y falta de procesos metodológicos en la enseñanza de las clases, el 13,33% menciona que las clases son divertidas por a través de la práctica y del ejercicio se sienten bien y pueden sentir la sensación de poder dominar algo, y un 26,67% expresan que las clases son amenas ya que señalan que no pueden realizar las actividades de forma correcta y tienen temor a equivocarse.

Con la información obtenida de la tabla estadística se puede determinar que la clase de educación física se la debe trabajar con contenidos específicos que vayan enfocados a resolver

las necesidades de los alumnos, cumpliendo con los objetivos del perfil de salida de cada subnivel.

3. ¿Qué materiales y que medios utiliza su profesor para realizar la clase de educación física?

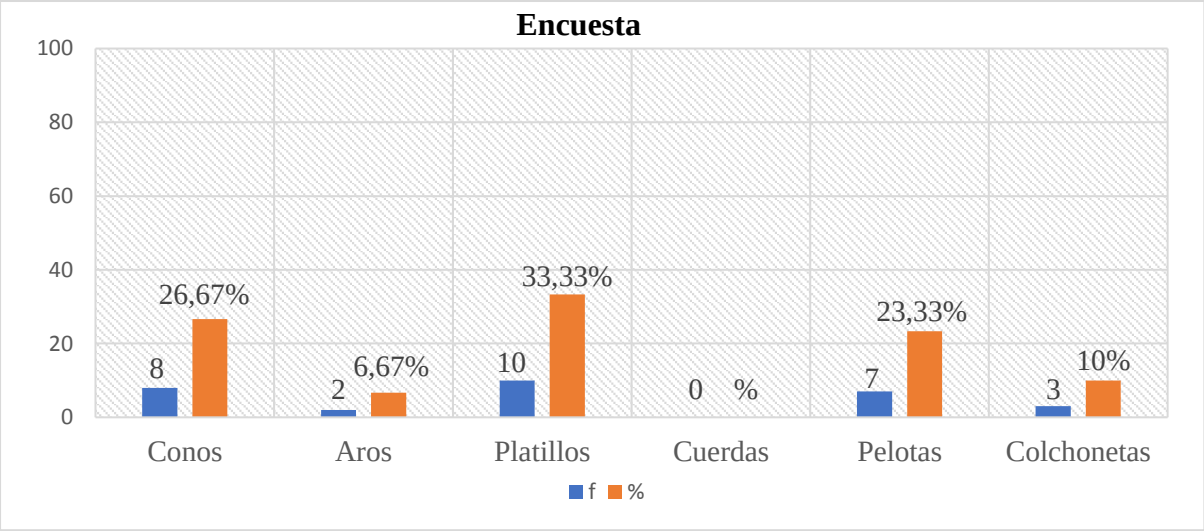
Tabla 3

Materiales que utiliza el profesor

Alternativas	f	%
Conos	8	26,67
Aros	2	6,67
Platillos	10	33,33
Cuerdas	0	0
Pelotas	7	23,33
Colchonetas	3	10
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 3 *Materiales que utiliza el profesor*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

Los recursos materiales son todo el conjunto de elementos que utiliza el profesor para dar cumplimiento a las estrategias planificas, se los utiliza como soporte y complemento en la labor docente. El uso de los recursos materiales en las clases de educación física es fundamental ya que permite realizar experiencias múltiples en el alumnado, mediante la utilización del mismo van alcanzando el conocimiento concreto y preciso de cada temática, mejorando cualitativamente la capacidad motriz y a la vez ayuda en la estimulación de la creatividad, del docente y de los alumnos buscando diferentes formas en el uso del material acorde a las necesidades de la planificación.

La encuesta realizada arroja los siguientes resultados el 26,67% de los alumnos mencionan que los profesores usan conos para la organización de las diferentes actividades de la clase, el 6,67 % manifiestan que el docente utiliza aros y que mediante el uso de los mismos existe una mejor comprensión, el 33,33% indican que trabajan con platillos (conos chinos) y estos son utilizados para el desarrollo de las diferentes ejercicios de cada temática, el 23,33% de los estudiantes expresan que los docentes usan colchonetas para trabajar los diferentes ejercicios metodológicos de las destrezas de la gimnasia artística y al mismo tiempo indican que no hay cantidad suficiente de recursos para la práctica motriz, por lo que es difícil la participación de todo el grupo de alumnos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta se puede concluir que la variabilidad del uso de los recursos materiales aporta fundamentalmente en la organización y el desarrollo de las actividades de enseñanza - aprendizaje, ya que es una herramienta de primer orden en el desarrollo de la tarea educativa, donde es utilizado por los niños y niñas para llevar a cabo su actividad, sus juegos y su aprendizaje.

.

4. ¿Qué medios utiliza el profesor en las clases de cultura física?

Tabla 4

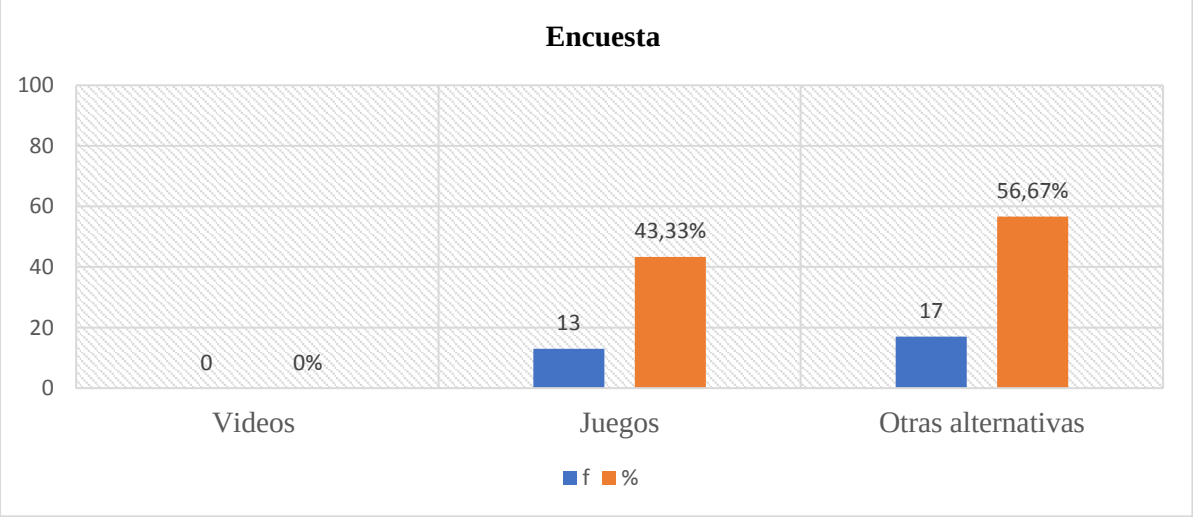
Medios que utiliza el profesor

Alternativas	f	%
Videos	0	0
Juegos	13	43,33
Otras alternativas	17	56,67
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 4 *Medios que utiliza el profesor*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

Los medios didácticos en el proceso de enseñanza- aprendizaje son esenciales para el proceso de transmisión de conocimientos del profesor al alumno, el modo de presentar la información es fundamental para su asimilación por el receptor por esta razón utilizar medios auditivos visuales, audiovisuales, textos, juegos entre otros facilitan la comprensión y atención en los educandos.

Analizando los resultados de la encuesta podemos interpretar que el 43,33% de los alumnos indican que el profesor utiliza juegos para mejorar las destrezas de los alumnos en la clase, el 56,67% manifiestan que el docente en su clase utiliza otras alternativas como textos, por lo que consideran un proceso rígido de poco interés.

Esto da a conocer que los medios didácticos deben ser seleccionados de manera oportuna y y adecuada en el proceso de enseñanza y aprendizaje, la selección de los mismos debe tomar en cuenta la edad, sexo, grado, momentos didácticos y procedimientos organizativos ya que de esto depende la motivación y comprensión de los estudiantes.

5. ¿Qué clases de juegos utiliza el maestro(a) para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje?

Tabla 1

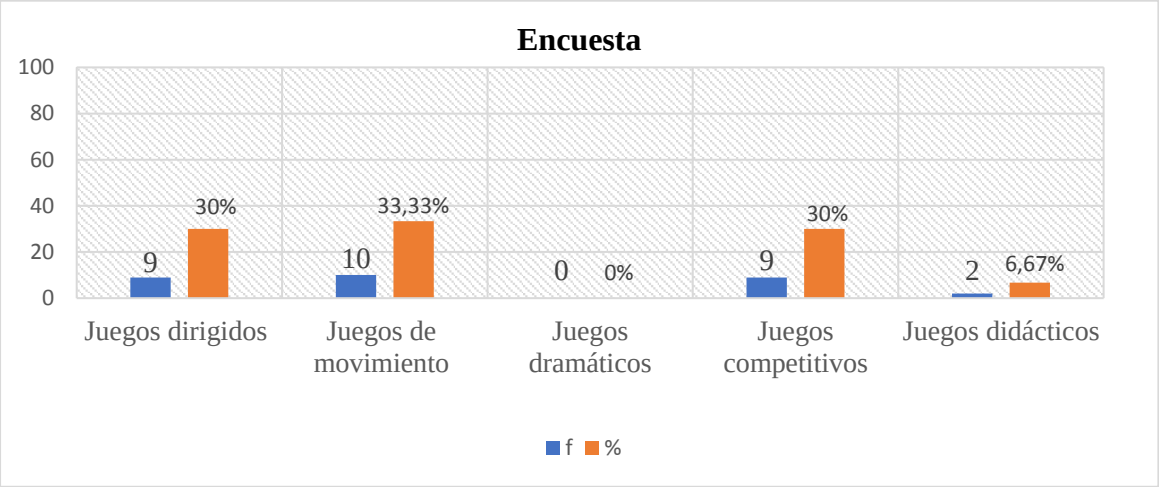
Clase de juegos

Alternativas	**f**	**%**
Juegos dirigidos	9	30
Juegos de movimiento	10	33,33
Juegos dramáticos	0	0
Juegos competitivos	9	30
Juegos didácticos	2	6,67
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 5 *Clases de juegos*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

El juego forma parte de la inteligencia del alumno, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo, las capacidades sensorio motrices, simbólicas o de razonamiento, como aspectos esenciales del desarrollo del individuo, son las que condicionan el origen y la evolución del juego, Piaget asocia tres tipos de estructuras básicas del juego como las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego como simple ejercicio el juego simbólico y el juego reglado.

La encuesta realizada arroja los siguientes resultados el 30% de los estudiantes manifiestan que los profesores utilizan juegos dirigidos acordes a los objetivos planteados en la clase, donde el docente es guiador y animador en todo momento del desarrollo de los mismos, el 33,33% indican que el educador usa juegos de movimiento donde los alumnos participan de manera activa, el 30% de los educandos menciona que sus maestros trabajan con juegos competitivos donde les enseñan a respetar reglas y armar estrategias de forma individual y en equipo y un 6,67% expresan que se utilizan juegos didácticos, que están encaminados por diferentes procedimientos de dirección y conducta correcta para un aprendizaje específico.

Según los resultados expuestos anteriormente se puede llegar a la siguiente conclusión que la utilización de varios tipos de juegos en el proceso de enseñanza- aprendizaje influye de manera notable en la motivación y el interés por aprender, ya que el alumno por medio del mismo despierta la curiosidad y logra mantenerse en un papel activo durante la clase.

6. ¿Cree usted que el juego es un medio didáctico favorable en su aprendizaje?

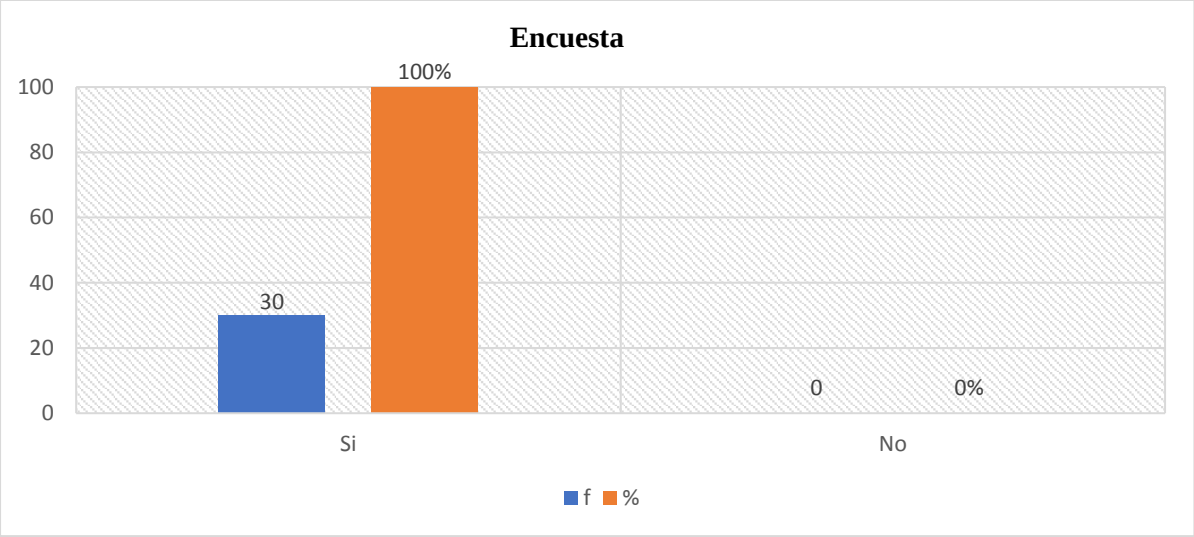
Tabla 6

El juego como medio didáctico

Alternativas	**f**	**%**
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 6 *El juego como medio didáctico*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

El juego como medio didáctico favorece el aprendizaje, la motivación y el interés por el conocimiento, por esta razón es que se apostado en los últimos años por incluir el juego como herramienta pedagógica de primer orden para favorecer el aprendizaje, más allá de lo que es una actividad natural, libre y espontánea, actúa como elemento de equilibrio en cualquier edad porque tiene un carácter universal, contribuye en la expresión, la creatividad, la interacción y el aprendizaje de niños jóvenes y adultos.

En la tabla se puede interpretar el siguiente resultado que el 100% de los alumnos manifiesta que si se considera el juego como medio didáctico favorable en su proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que desempeña un rol esencial en la adquisición del conocimiento y en el desarrollo de las habilidades.

La tabla estadística da conocer que el juego como medio didáctico cumple una función muy importante en el alumnado, ya que a través de su ejecución el estudiante puede resolver de manera más fácil las diferente problemáticas entorno a su aprendizaje.

7. ¿Cree usted que para que la clase de educación física sea más dinámica se debería aplicar juegos como medios didácticos de enseñanza -aprendizaje en los temas de cada jornada de clases?

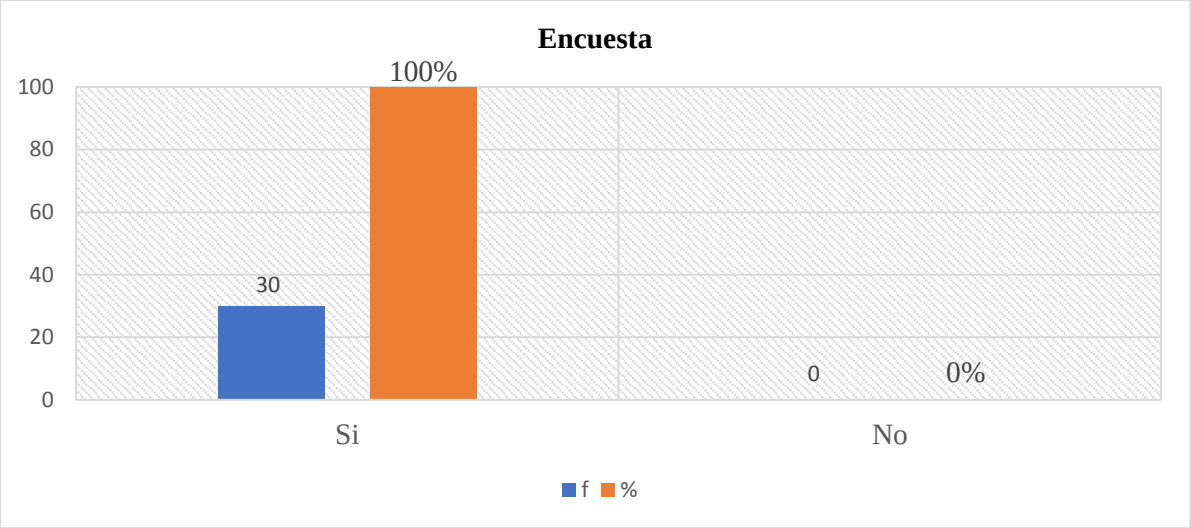
Tabla 7

Clases dinámicas

Alternativas	f	%
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 7 Clases dinámicas



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

Las clases dinámicas ayudan a mantener el interés en los alumnos, ya que es una técnica participativa que está encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye al logro de la motivación por la asignatura.

La encuesta aplicada manifiesta los siguientes resultados, el 100% de los alumnos menciona que si cree que la clase de Educación Física deber ser dinámica y se debe aplicar juegos como medios didácticos de enseñanza -aprendizaje con la finalidad mantener al alumno en un rol activo donde disfrute mientras aprende.

Mediante la información obtenida se puede determinar que es necesario planificar las clases con actividades dinámicas, lúdicas, para que los estudiantes participen plenamente en la adquisición de su aprendizaje.

8. ¿Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, adquirido anteriormente cree usted que los contenidos tratados son significativos para su vida diaria o para la práctica de un deporte?

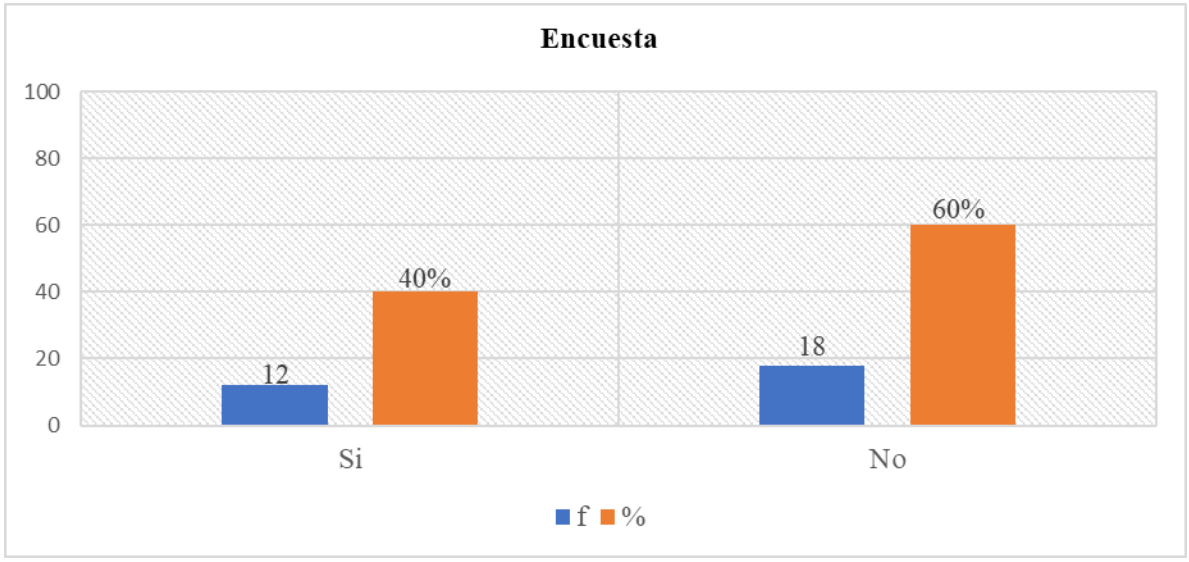
Tabla 8

Proceso de enseñanza- aprendizaje

Alternativas	f	%
Si	12	40
No	18	60
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 8 *Proceso de enseñanza -aprendizaje*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **(**2019)

Análisis e interpretación

El proceso de enseñanza- aprendizaje es el procedimiento mediante el cual se transmiten conocimientos especiales o generales sobre un elemento, donde el docente es parte de la enseñanza y el estudiante parte del aprendizaje.

La encuesta aplicada indica los siguientes resultados el 40% de alumnos manifiestan que sí, que los contenidos tratados anteriormente son significativos para su vida diaria y para la práctica de un deporte, por lo que mencionan que tienen dominio en algunas habilidades básicas, pero esto se debe a que en los años inferiores provienen de otras instituciones educativas en cambio el 60% de los alumnos expresaron que no, que los contenidos tratados anteriormente no son significativos para su vida diaria y para la práctica de un deporte ya que los docentes no han trabajado a cabalidad los contenidos de cada clase por lo que no han explorar de manera adecuada sus destrezas y habilidades.

Los resultados anteriores señalan que para los contenidos tratados sean significativos en el aprendizaje, se debe emplear metodologías adecuadas y trabajar desde edades tempranas las habilidades básicas ya que de estas dependerá el dominio en cualquier práctica deportiva de su preferencia.

9. ¿Tiene conocimiento sobre gimnasia?

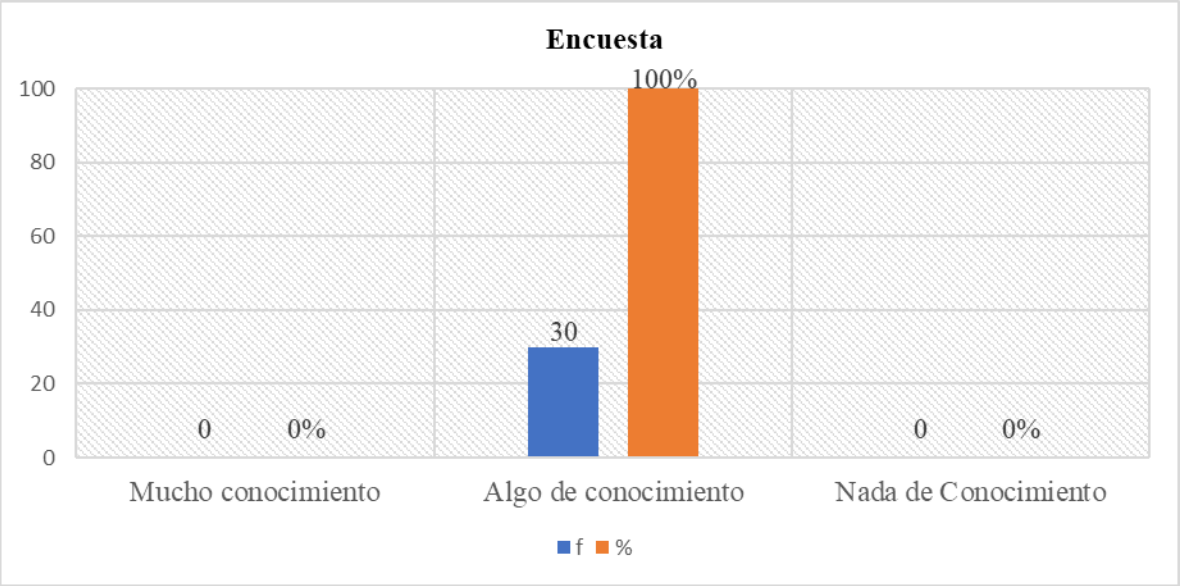
Tabla 9

Conocimiento acerca de la Gimnasia

Alternativas	**f**	**%**
Mucho conocimiento	0	0
Algo de conocimiento	30	100
Nada de Conocimiento	0	0
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 9 *Conocimiento acerca de la Gimnasia*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La gimnasia es una disciplina deportiva que consiste en la ejercitación del cuerpo la cual está dirigida a educar la postura, a mejorar las capacidades físicas y habilidades motrices, esta ayuda a desarrollar habilidades como la elasticidad, la rapidez, mejora la capacidad de reacción, mejora los reflejos, permite tener más coordinación, hay mayor control corporal que en otros deportes, ayuda a fortalecer la musculación y articulación, entre otras muchas ventajas.

Los resultados de la tabla indican que el 100% de los alumnos tienen algo de conocimiento de gimnasia por lo que solo se han trabajado algunas destrezas del bloque de prácticas gimnásticas.

Acorde a los resultados de la tabla, se puede concluir que la gimnasia, tiene un aporte fundamental en el diario convivir del individuo ya que mejora su salud y las destrezas en el control y dominio de su propio cuerpo, por tal razón se debe planificar todos los contenidos referentes a este bloque.

10. ¿Conoce las habilidades de la gimnasia artística como roles, media luna, parada de cabeza, parada de manos etc.?

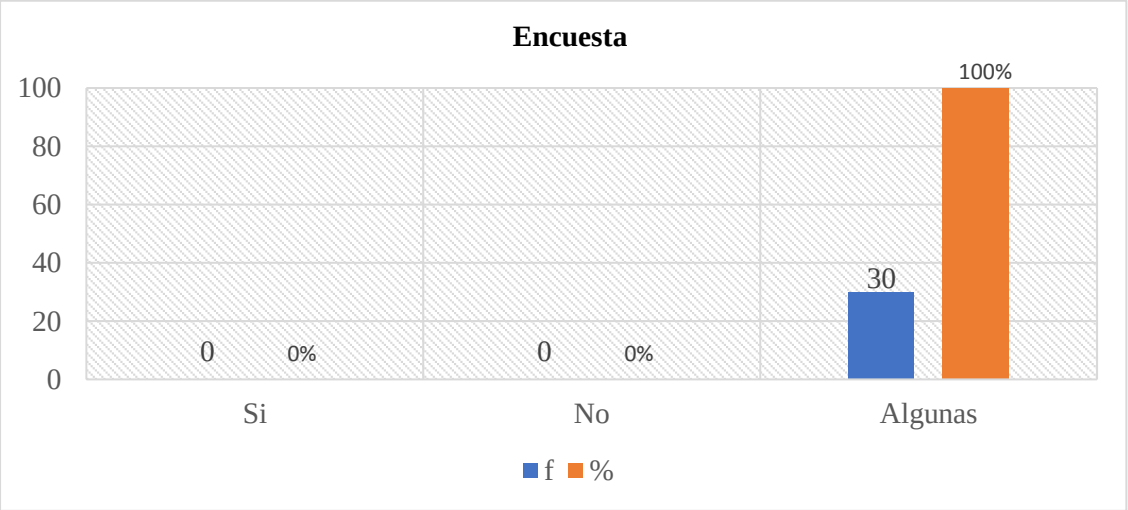
Tabla 10

Elementos de la gimnasia artística

Alternativas	f	%
Si	0	0
No	0	0
Algunas	30	100
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 10 *Elementos de la gimnasia artística*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

Los elementos de la gimnasia artística son todas aquellas habilidades específicas que parten de destrezas básicas y están constituidas por fundamentos o patrones motrices básicos de la gimnasia artística estas habilidades se dan a partir de movimientos denominados naturales y ejercicios espontáneos, también conocidos como premisas de la actividad gimnástica y

acrobática. Ante esto las habilidades gimnasticas básicas en el nivel educativo que se debería trabajar desde edades muy tempranas el rol simple, adelante, rol simple atrás, media luna, vertical de cabeza entre otras, ya que estas servirán como base en este deporte.

La encuesta realizada indica los siguientes resultados el 100% de los alumnos manifiestan que conocen algunos elementos de la gimnasia artística como el rol simple y el rol simple atrás, esto hace referencia que no hay conocimiento de los demás elementos de la gimnasia artística, ya que los docentes excluyen en sus planificación los demás elementos expuestos.

Referente a los resultados expresados en la tabla estadística se recomienda trabajar con mayor énfasis todos los elementos de la gimnasia artística ya que estos mejoran la flexibilidad, coordinación, y la postura corporal, incrementando de esta forma la confianza en sí mismos.

11. ¿Cree usted que se debería emplear una variedad de juegos en la clase del bloque de prácticas gimnásticas?

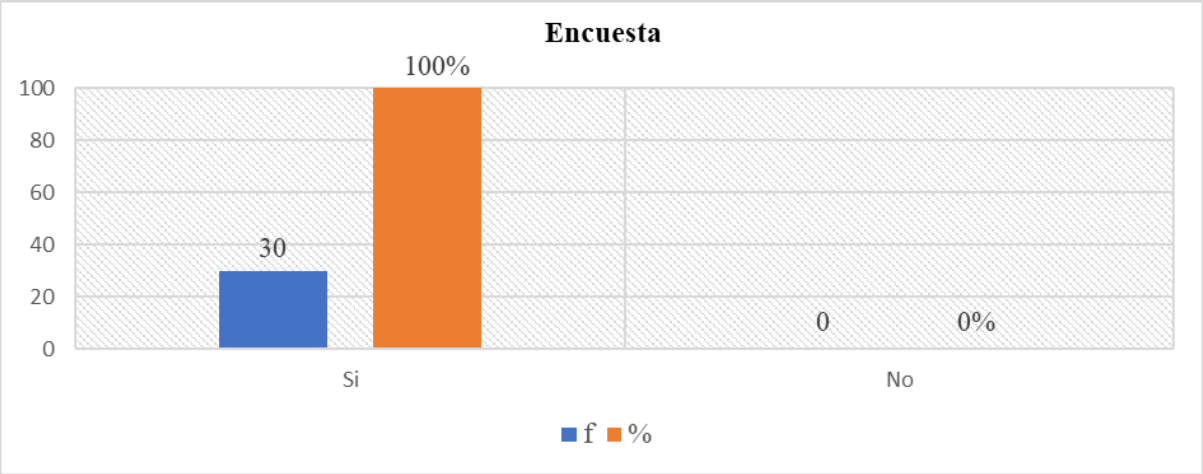
Tabla 11

Bloque de prácticas gimnásticas

Alternativas	**f**	**%**
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 11 *Bloque de prácticas gimnásticas*



Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

El Currículo de Educación Fisica (2016) manifiesta que las prácticas gimnásticas, pueden colaborar con el desarrollo de los estudiantes en tres aspectos: Mejorando su condición física. Promoviendo la percepción y dominio del propio cuerpo. Desarrollando la autoconfianza y autoestima de cada sujeto.

La encuesta aplicada expresa los siguientes resultados el 100% de los alumnos manifiestan que les gustaría que los docentes trabajen con una variedad de juegos respecto a este en bloque, ya que la mayoría de los docentes utilizan procesos rígidos en el proceso de enseñaza-aprendizaje.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos anteriormente se determina que el juego es una herramienta pedagógica que mejora de manera relativa el proceso de desarrollo cognitivo y motriz del alumno, referente ha este bloque de prácticas gimnásticas el uso de una variadadad de juegos hace las clases que sean mas efectivas y placenteras.

Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Moneros Valdivieso

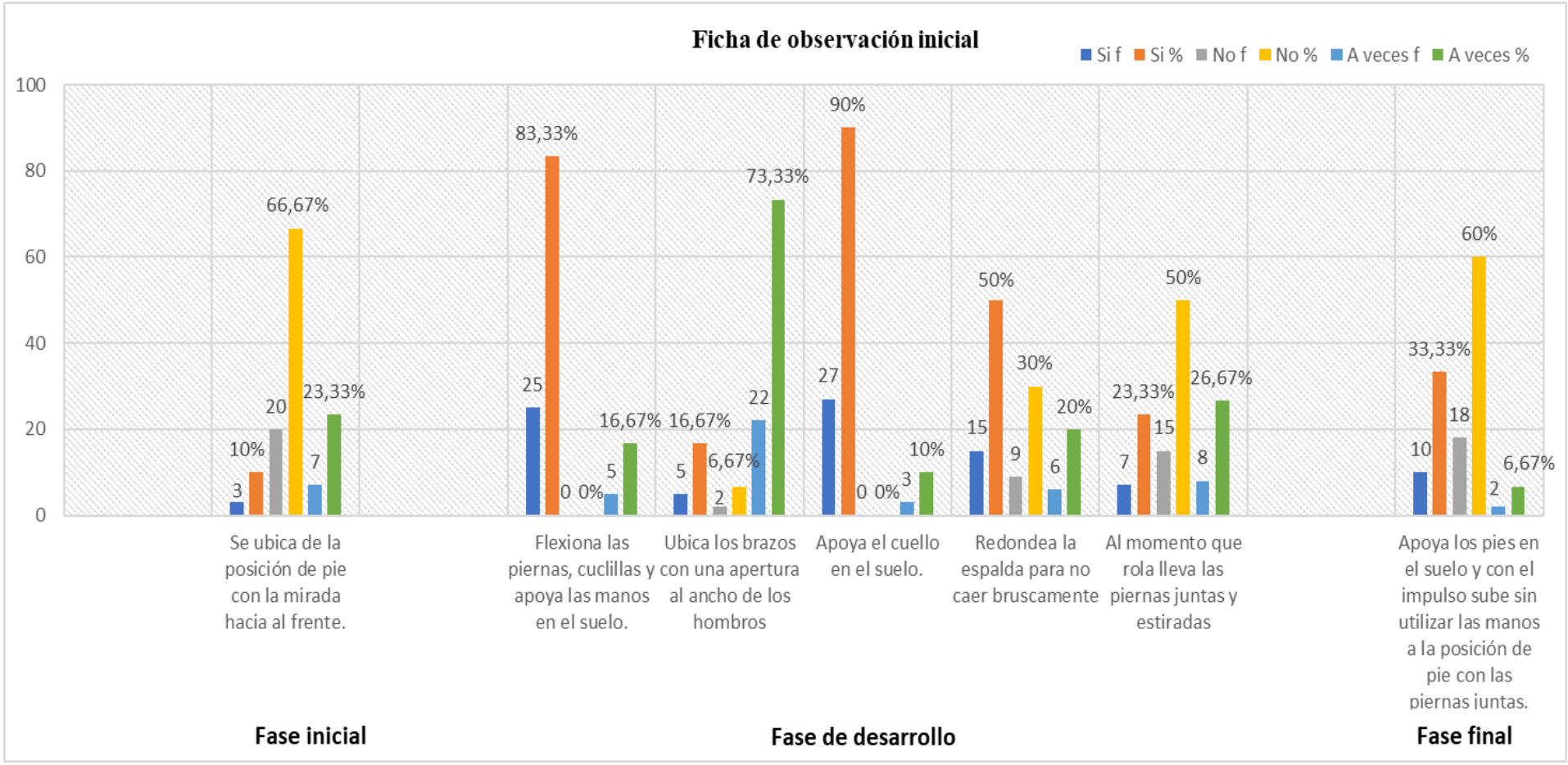
12. Rol simple adelante

Tabla 12
Fases del rol simple adelante

Ficha de observación inicial									Ficha de observación final							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Fase inicial																
Se ubica de la posición de pie con la mirada hacia al frente.	3	10	20	66,67	7	23,33	30	100	30	100	0	0	0	0	30	100
Fase de desarrollo																
Flexiona las piernas, cuclillas y apoya las manos en el suelo.	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100	29	96,67	0	0	1	3,33	30	100
Ubica los brazos con una apertura al ancho de los hombros.	5	16,67	2	6,67	22	73,33	30	100	24	80	0	0	6	20	30	100
Apoya el cuello en el suelo.	27	90	0	0	3	10	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100
Redondea la espalda para no caer bruscamente	15	50	9	30	6	20	30	100	26	86,67	0	0	4	13,33	30	100
Al momento que rola lleva las piernas juntas y estiradas	7	23,33	15	50	8	26,67	30	100	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100
Fase final																
Apoya los pies en el suelo y con el impulso sube sin utilizar las manos a la posición de pie con las piernas juntas.	10	33,33	18	60	2	6,67	30	100	24	80	0	0	6	20	30	100

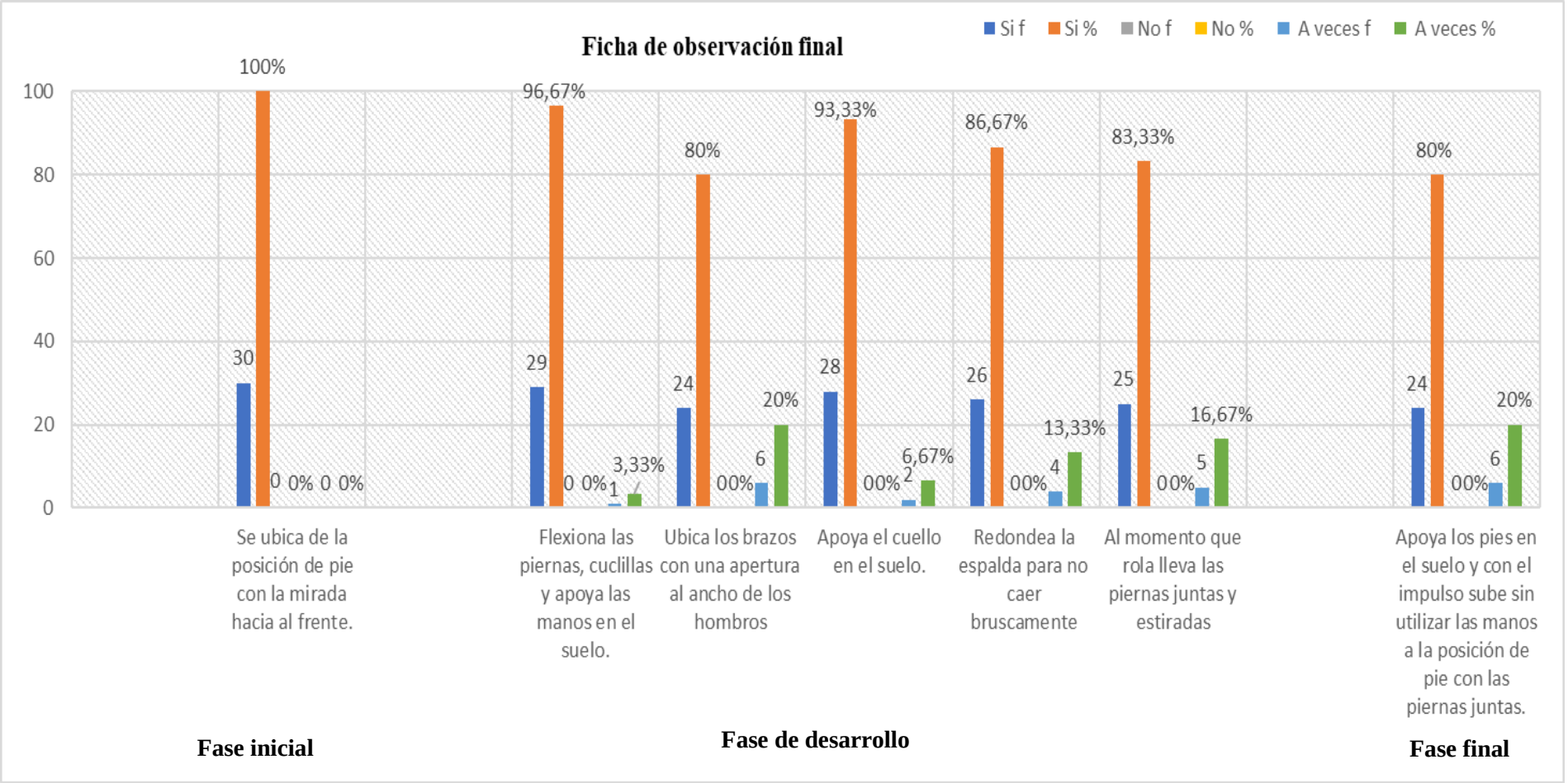
Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 12 *Fases del rol simple adelante*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 13 *Fases del rol simple adelante*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La metodología de enseñanza del rol simple adelante parte desde la posición inicial de pie, con brazos extendidos y vista dirigida al frente, flexionando las rodillas hasta llegar a la posición cuclillas, inclinando el tronco hacia el frente y al piso, ubicando las manos a la apertura de los hombros, seguido se realiza un impulso de piernas rodando sobre la base de la cabeza, llevando las rodillas al pecho y rodando sobre la espalda en forma de bolita, al mismo tiempo lleva las rodillas extendidas, seguidamente flexiona las rodillas, continuamente realiza un impulso llegando a la posición cuclillas e incorporándose a la posición de pie.

En la ficha de observación inicial del rol simple adelante podemos observar que el 10% de los alumnos si se ubica de la posición de pie con la mirada hacia al frente en la fase inicial, el 66,67% no lo hace debido a que tiene inseguridad en sí mismo, el 23,33% a veces se ubica de esta posición ya que tiene temor a golpearse, en lo que respecta a la fase de desarrollo se pudo apreciar que el 83,33% si flexionan las piernas y se ubican de cuclillas apoyando las manos en el suelo, el 16,67% a veces realiza esta acción por miedo a lastimarse , en el siguiente criterio de la misma fase se visualiza que el 16,67% si ubica los brazos con una apertura al ancho de los hombros el 6,67% no realizan esta acción debido a que carece de técnica en la ejecución, el 73,33 % a veces lo hace por lo que le falta más práctica en la ejecución y secuencia de los movimientos, el siguiente criterio de la misma fase arroja que el 90% de los alumnos si apoya el cuello en el suelo, el 10% de los estudiantes a veces realiza esta acción debido a la falta de técnica y coordinación en las acciones de ejecución del rol, en el siguiente ítem de la mima fase de desarrollo manifiesta que el 50% si redondea la espalda para no caer bruscamente, el 30% no realiza esta acción y cae bruscamente esto se debe a la falta de técnica en la ejecución, el 20% a veces lo hace, en el siguiente ítem de la misma fase se pudo visualizar que el 23,33% si lleva al momento que rola las piernas juntas y estiradas, 50% no realiza esta acción debido a su mala ejecución, rola con las piernas separadas, el 26,67% a veces realizan esta acción, en la

fase final se pudo se pudo observar que el 33,33% de los alumnos si apoya los pies en el suelo y con el impulso sube sin utilizar las manos a la posición de pie con las piernas juntas, el 60% de los estudiantes no pueden incorporarse a la posición de pie, y el 6,67% a veces se incorpora correctamente a dicha posición.

Sin embargo después de aplicar la ficha final se pudo notar un resultado positivo en la técnica del rol simple adelante ya que el 100% de alumnos domina la fase inicial ubicándose de la posición de pie con la mirada hacia al frente, en lo que respecta a la fase de desarrollo en el primer criterio el 96,67% si flexionan las piernas y se ubican de cuclillas apoyando las manos en el suelo, el 3,33% no realiza la acción ya que esta alumna tiene problemas de confianza en sí misma, en el siguiente ítem de la misma fase indica los siguientes resultados el 80% que si ubican los brazos con una apertura al ancho de los hombros mejorando en este criterio significativamente , y el 20% a veces realizan esta acción , siguiendo con el análisis del siguiente criterio de la misma fase se puede observar que el 93,33% de los alumnos si apoya el cuello en el suelo, el 6,67% a veces lo hace, en el siguiente criterio de la misma fase el 86,67% de los si redondea la espalda para no caer bruscamente, 13,33% a veces realiza la acción antes mencionada, el siguiente ítem de la misma fase indica que 83,33% de los estudiantes si rola con las piernas juntas y estiradas, el 16,67% a veces lo hace pero esta optimo alcanzar este criterio, en lo que correspondiente a la fase final se observa que el 80% de los alumnos si apoya los pies en el suelo y con el impulso sube sin utilizar las manos a la posición de pie con las piernas juntas realizando de forma correcta la técnica de ejecución, y el 20% a veces se incorpora correctamente.

Analizando cuantitativamente los datos extraídos de la tabla estadística se determina que la aplicación del programa de juegos mejoró progresivamente la ejecución de la técnica del rol simple adelante.

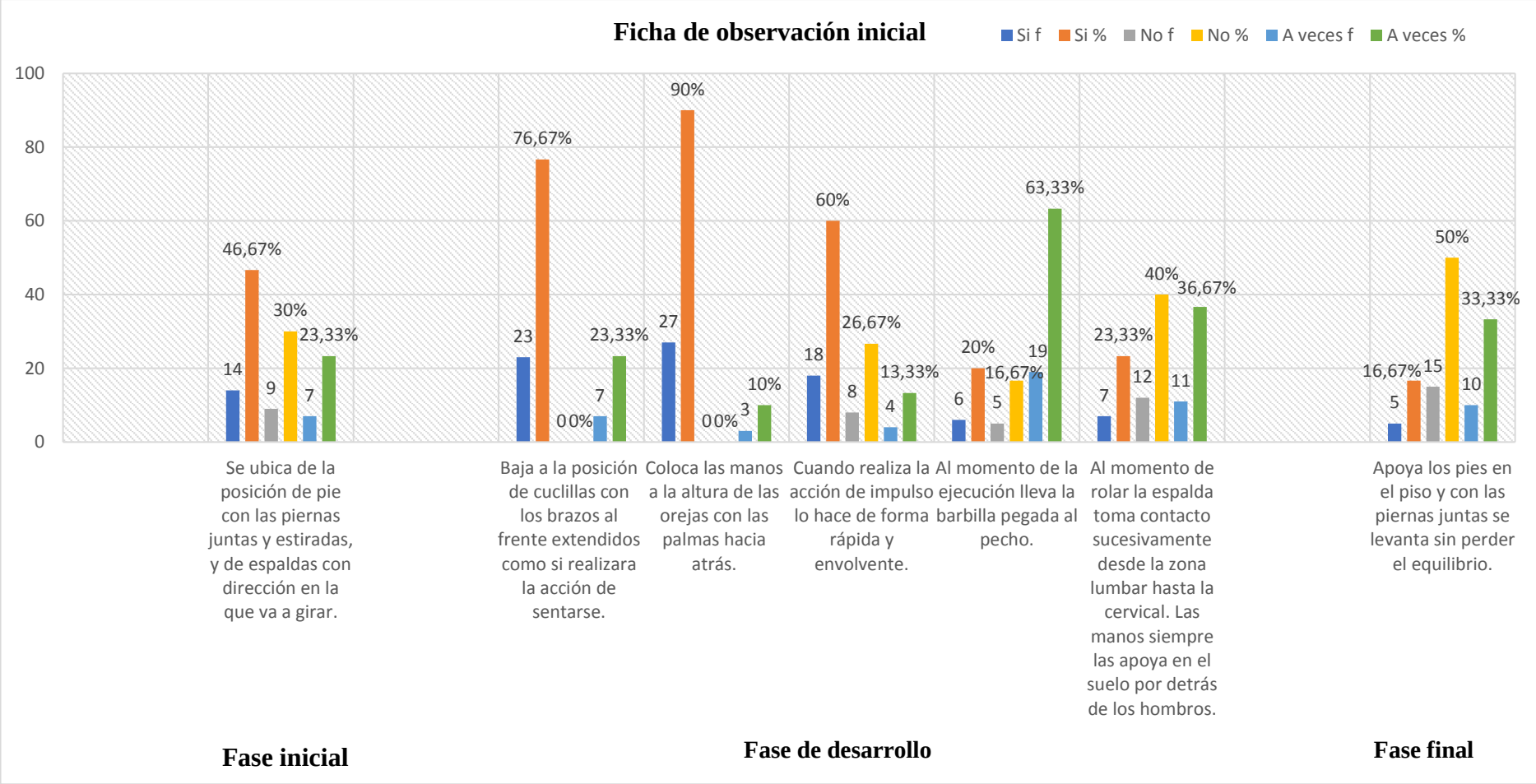
13. Rol simple atrás

Tabla 13
Fases del rol simple atrás

Ficha de observación inicial									Ficha de observación final							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Fase Inicial																
Se ubica de la posición de pie con las piernas juntas y estiradas, y de espaldas con dirección en la que va a girar.	14	46,67	9	30	7	23,33	30	100	30	100	0	0	0	0	30	100
Fase de desarrollo																
Baja a la posición de cuclillas con los brazos al frente extendidos como si realizara la acción de sentarse.	23	76,67	0	0	7	23,33	30	100	20	66,67	0	0	10	33,33	30	100
Coloca las manos a la altura de las orejas con las palmas hacia atrás.	27	90	0	0	3	10	30	100	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100
Cuando realiza la acción de impulso lo hace de forma rápida y envolvente.	18	60	8	26,67	4	13,33	30	100	23	76,67		0	7	23,33	30	100
Al momento de la ejecución lleva la barbilla pegada al pecho.	6	20	5	16,67	19	63,33	30	100	20	66,67	0	0	10	33,33	30	100
Al momento de rolar la espalda toma contacto sucesivamente desde la zona lumbar hasta la cervical. Las manos siempre las apoya en el suelo por detrás de los hombros.	7	23,33	12	40	11	36,67	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100
Fase final																
Apoya los pies en el piso y con las piernas juntas se levanta sin perder el equilibrio.	5	16,67	15	50	10	33,33	30	100	22	73,33	0	0	8	26,67	30	100

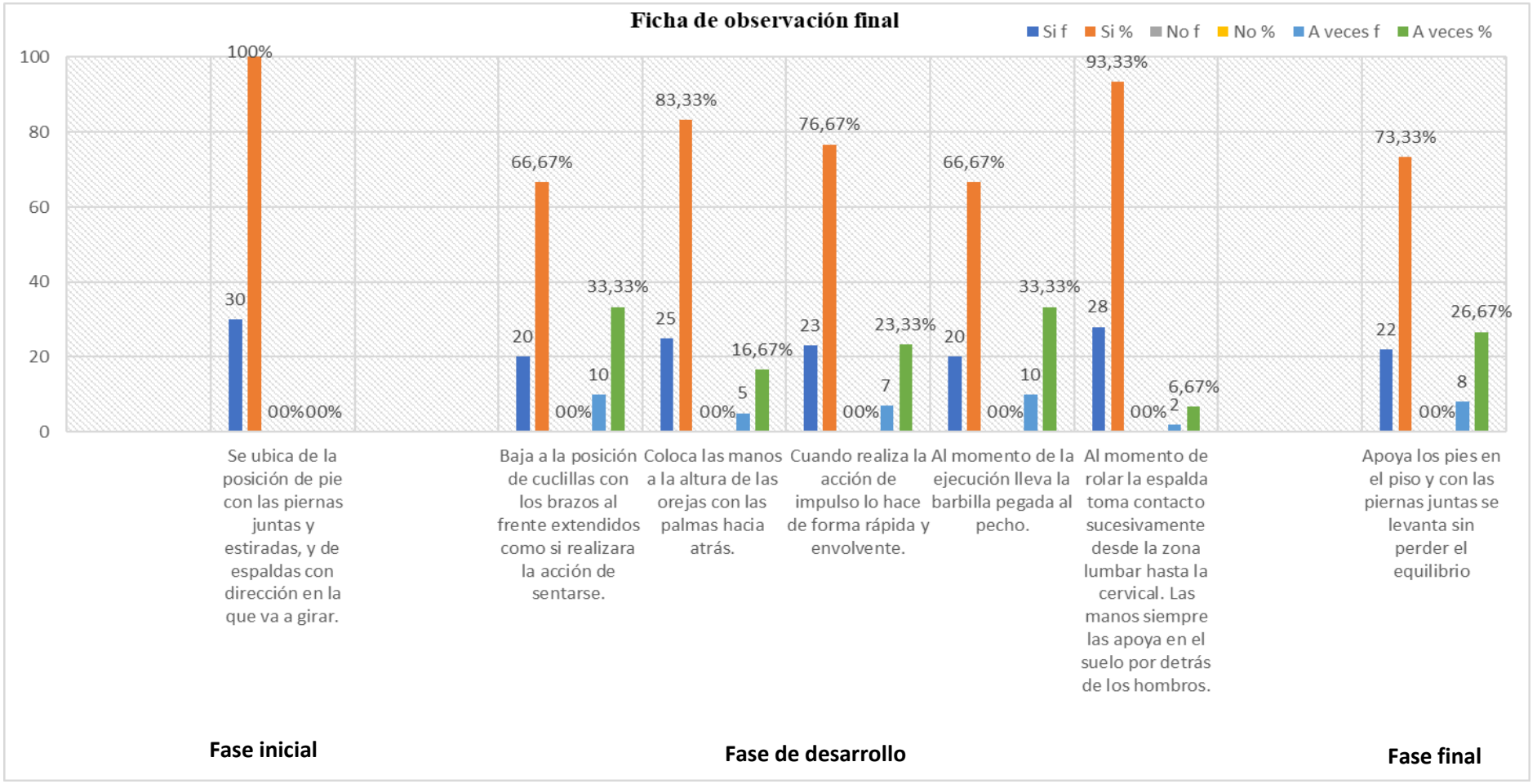
Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 14 *Fases del rol simple atrás*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 15 *Fases del rol simple atrás*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La técnica de rol simple atrás parte desde la posición de pie o de cuclillas con brazos extendidos a los costados de la cabeza, espalda en dirección donde va a realizar el rol, adjuntando el mentón al esternón, las manos a la altura de las orejas rolamos hacia atrás apoyando las manos en el piso, cuando las traspasan el centro de gravedad de la cadera, para llegar nuevamente a la posición de cuclillas e incorporarse a la posición de pie.

En la ficha de observación inicial se observó que el 46,67% de los alumnos si se ubica de la posición de pie con las piernas juntas y estiradas, de espaldas con dirección en la que va a girar, el 30% no lo hace debido a que tiene temor a ejecutar esta acción, y el 23,33% a veces se ubica en la posición antes mencionada ya que tiene temor en la ejecución lo hace desde la posición de sentado en la colchoneta con la finalidad después de varios intentos tomar impulso, en la fase de desarrollo en el primer ítem se visualizó que el 76,67% de los alumnos si baja a la posición de cuclillas con los brazos al frente extendidos como si realizara la acción de sentarse, el 23,33% a veces realizan esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase se pudo observar que el 90% si coloca las manos a la altura de las orejas con las palmas hacia atrás, el 10% a veces realiza esta acción por lo que ubica las manos de forma errónea a la altura de los hombros, en el siguiente criterio de la misma fase se observó el 60% si realiza la acción de impulso de forma rápida y envolvente, el 26,67% no realiza esta acción por falta de técnica en la ejecución y el 13,33 % a veces realiza la acción, en el siguiente ítem de la misma fase se pudo analizar que el 20% de los alumnos si lleva la barbilla pegada al pecho, el 16,67% no realizan esta acción ya que la cabeza lleva hacia atrás de forma descoordinada con los demás movimientos de la ejecución técnica, y el 63,33% a veces realiza esta acción , en el siguiente criterio de la misma fase se analizó que el 23,33% de los estudiantes al momento de rolar la espalda si toma contacto sucesivamente desde la zona lumbar hasta la cervical, llevando las manos siempre apoyadas en el suelo por detrás de los hombros, el 40% no lo haca porque lo

que realiza los movimientos de la ejecución de manera distorsionada y pierde el equilibrio hacia los lados el 36,67% a veces realizan esta acción, en lo que respecta a la fase final se observó que el 16,67%, si apoya los pies en el piso y con las piernas juntas se levanta sin perder el equilibrio, el 50% no realiza esta acción ya que cae bruscamente y pierde el equilibrio al momento de incorporarse a la posición de pie y el 33,33% a veces realiza la acción antes mencionada.

Aplicando la ficha final se pudo visualizar un cambio positivo en la ejecución de la técnica del rol simple atrás en la primera fase el 100% de los alumnos si se ubica de la posición de pie con las piernas juntas y estiradas, de espaldas con dirección en la que va a girar, en la fase de desarrollo el 66,67% si baja a la posición de cuclillas con los brazos al frente extendidos como si realizara la acción de sentarse, se obtenido una gran evolución referente a este criterio , el 33,33% a veces lo hace por lo que ejecuta el rol desde la posición de sentado en la cochoneta, en el siguiente criterio de la misma fase el 83,33% si coloca las manos a la altura de las orejas con las palmas hacia atrás, el 16,67% a veces ejecutan esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 76,67 % si ejecuta la acción de impulso de forma rápida y envolvente, el 23,33% veces realiza esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 66,67% si lleva la barbilla pegada al pecho, el 33,33% a veces ejecutan esta acción, en el siguiente criterio a evaluar el 93,33% de los alumnos al momento de rolar la espalda si toma contacto sucesivamente desde la zona lumbar hasta la cervical, llevando las manos siempre apoyadas en el suelo por detrás de los hombros, el 6,67% a veces realizan esta acción ya que en ocasiones pierde el equilibrio del cuerpo y cae bruscamente a los extremos de la colchoneta , en la fase final el 73,33% de los estudiantes si apoya los pies en el piso y con las piernas juntas se levanta sin perder el equilibrio a la posición de pie, 26,67% a veces ejecuta esta acción.

Con esta información de los datos expuestos anteriormente se puede llegar a la conclusión que es importante trabajar ejercicios de coordinación para mejorar la ejecución técnica del rol simple atrás, pero después de trabajar el programa de juegos relacionado a la temática, en el análisis de la ficha final se notó un cambio progresivo en todos los educandos

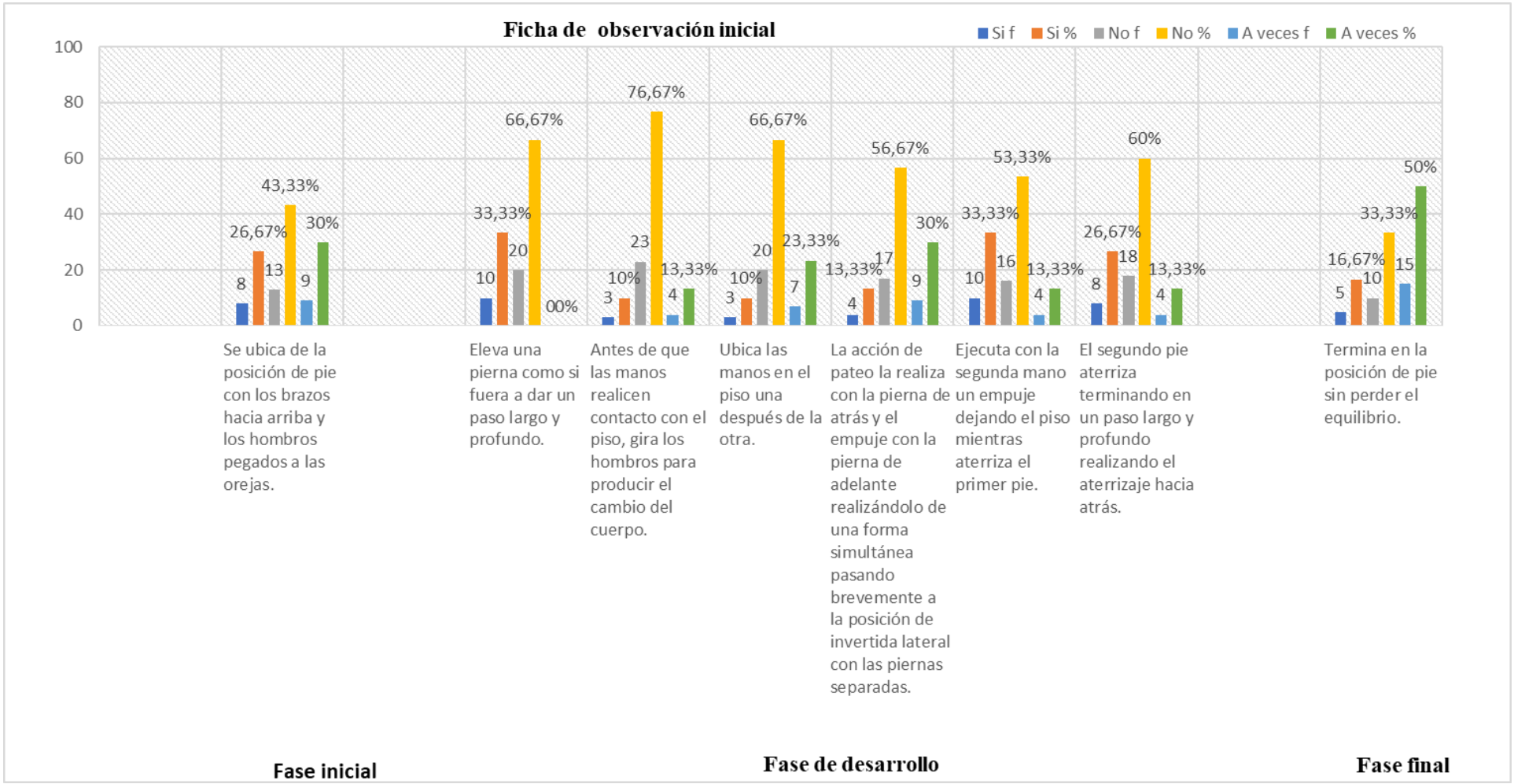
14. Media luna

Tabla 14
Fases de la media luna

Ficha de observación inicial									Ficha de observación final							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Fase inicial																
Se ubica de la posición de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas.	8	26,67	13	43,33	9	30	30	100	20	66,67	0	0	10	33,33	30	100
Fase de desarrollo																
Eleva una pierna como si fuera a dar un paso largo y profundo.	10	33,33	20	66,67	0	0	30	100	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100
Antes de que las manos realicen contacto con el piso, gira los hombros para producir el cambio del cuerpo.	3	10	23	76,67	4	13,33	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100
Ubica las manos en el piso una después de la otra.	3	10	20	66,67	7	23,33	30	100	20	66,67	0	0	10	33,33	30	100
La acción de pateo la realiza con la pierna de atrás y el empuje con la pierna de adelante realizándolo de una forma simultánea pasando brevemente a la posición de invertida lateral con las piernas separadas.	4	13,33	17	56,67	9	30	30	100	16	53,33	0	0	14	46,67	30	100
Ejecuta con la segunda mano un empuje dejando el piso mientras aterriza el primer pie.	10	33,33	16	53,33	4	13,33	30	100	20	66,67	0	0	10	33,33	30	100
El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo realizando el aterrizaje hacia atrás.	8	26,67	18	60	4	13,33	30	100	19	63,33	0	0	11	36,67	30	100
Fase final																
Termina en la posición de pie sin perder el equilibrio.	5	16,67	10	33,33	15	50	30	100	15	50	0	0	15	50	30	100

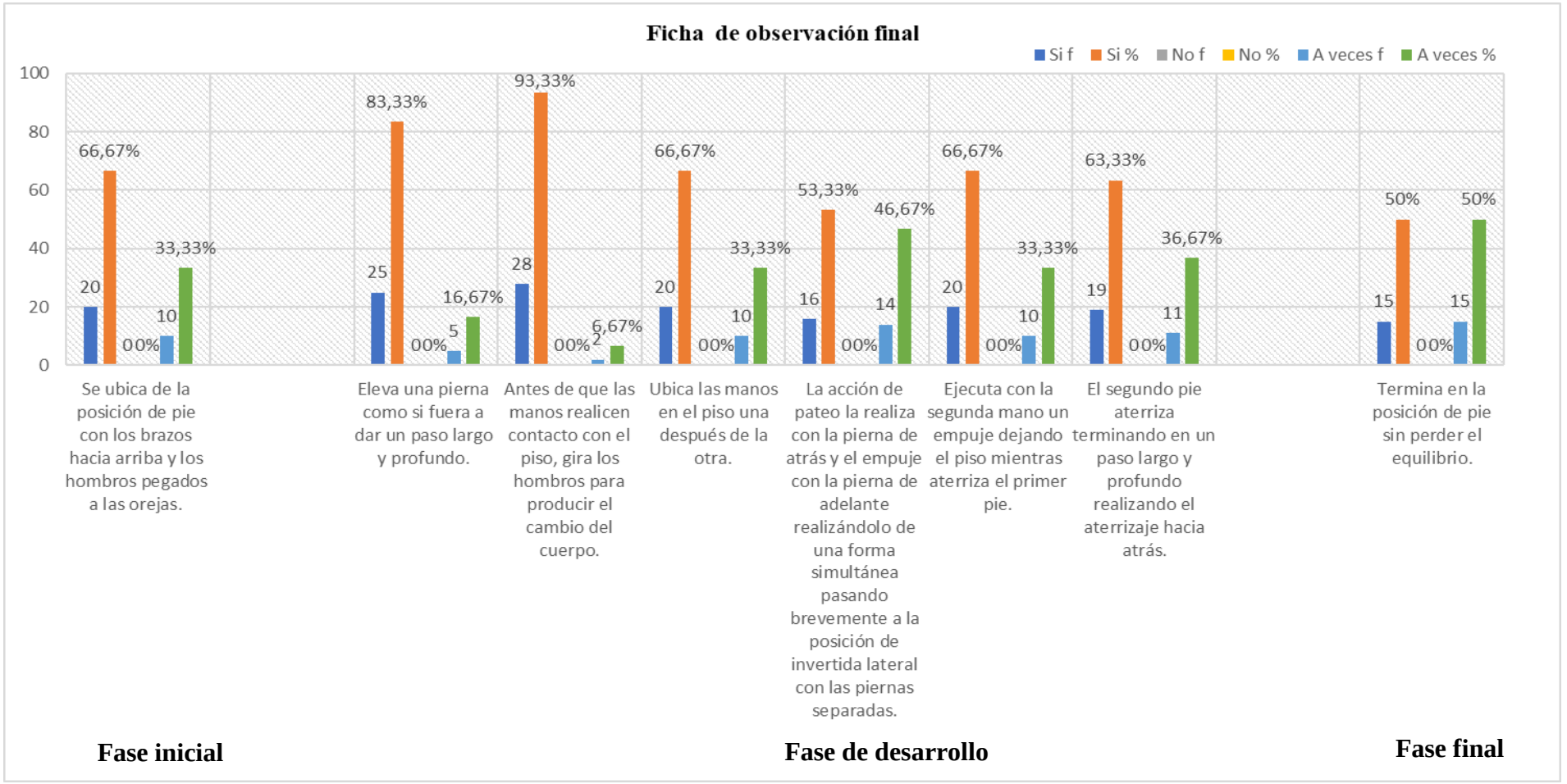
Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 16 *Fases de la media luna*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 17 *Fases de la media luna*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La técnica de la media luna parte de la posición de pie, con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas, eleva una pierna para dar un paso largo y profundo, antes de que las manos tomen contacto con el piso, gira el tronco para producir un cambio de dirección del cuerpo, ubica las manos una después de la otra en el piso al ancho de los hombros , la acción de pateo la realiza con la pierna de atrás y el empuje de la pierna de adelante se hacen simultáneamente para pasar brevemente por una posición invertida lateral con las piernas separada,. La segunda mano empuja dejando el suelo mientras aterriza el primer pie, los brazos se levantan hacia arriba. El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo, este aterrizaje se hace hacia atrás.

En la ficha inicial se pudo observar que el 26,67% en la fase inicial alumnos si se ubica de la posición de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas, el 43,33% no realiza esta acción, el 30% a veces realiza esta la acción ya que los alumnos ubican los brazos llevándolos desde el lado lateral, antes mencionada, en la fase de desarrollo en el primer criterio el 33,33% si eleva una pierna como si fuera a dar un paso largo y profundo, el 66,67% no eleva la pierna por lo que da un paso corto y no efectúa un impulso suficiente, en el siguiente criterio de la misma fase el 10% si gira los hombros antes de que las manos hagan contacto con el piso para producir el cambio del cuerpo, el 76,67% no lo hace razón por la que no se logra la ejecución correcta de la media luna y el 13,13% a veces lo hace, en el siguiente ítem de la misma fase el 10% de los alumnos si ubica las manos en el piso una después de la otra ,el 66,67%es no lo hace debido a que ubica sus manos a la misma altura, y el 23, 33% a veces realiza esta acción , en el siguiente criterio de la misma fase el 13,33% si ejecuta la acción de pateo la realiza con la pierna de atrás y el empuje con la pierna de adelante realizándolo de una forma simultánea pasando brevemente a la posición de invertida lateral con las piernas separadas, el 56,67% no lo hace porque no coordina de manera secuencial los

movimientos de la ejección ya que se queda en la misma posición el 30% a veces realiza esta acción, en le siguiente criterio de la misma fase si el 33,33% si ejecuta con la segunda mano un empuje dejando el piso mientras aterriza el primer pie, el 53,33% no lo hace y el 13,33% a veces realiza esta acción , en el siguiente criterio de misma fase el 26,67 si aterriza con el segundo pie terminando en un paso largo y profundo realizando el aterrizaje hacia atrás, el 60% no lo hace ya que puede coordinar de manera técnica los movimientos de ejecución y 13,33% a veces realiza esta acción, en la fase final el 16,67% termina en la posición de pie sin perder el equilibrio, el 33,33% no lo hace por lo que no culmina con ejecución de la media luna y el 50% a veces termina en esta posición.

Al aplicar la ficha final se obtuvo resultados positivos, en la primera fase el 66,67% de los alumnos si se ubica de la posición de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas, el 33,33% a veces realiza esta acción , en la fase de desarrollo en el primer criterio el 83,33%, si eleva una pierna como si fuera a dar un paso largo y profundo mejorando notoriamente este criterio de la ejecución de la media luna, el 16,67% veces lo hace, en el siguiente criterio de la misma fase el 93,33% si gira los hombros antes de que las manos hagan contacto con el piso para producir el cambio del cuerpo, de tal forma que se observa de manera progresiva la ejecución técnica, el 6,67% a veces realiza esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 66,67% de los estudiantes si ubica las manos en el piso una después de la otra, el 33,33% a veces lo hace, en el siguiente ítem de la misma fase el 53,33% de los alumnos si ejecuta la acción de pateo la realiza con la pierna de atrás y el empuje con la pierna de adelante realizándolo de una forma simultánea pasando brevemente a la posición de invertida lateral con las piernas separadas, el 46,67% a veces realiza esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 66,67% si ejecuta con la segunda mano un empuje dejando el piso mientras aterriza el primer pie, el 33,33% a veces lo hace, en el análisis del siguiente criterio se la misma fase el 63,33% si aterriza con el segundo pie terminando en un paso largo y profundo

realizando el aterrizaje hacia atrás, el 36,67% a veces realiza esta acción, en la fase final se pudo observar que el 50% si ejecuta de manera correcta la media luna por lo que termina en la posición de pie sin perder el equilibrio, el 50% no lo hace ya que pierde el equilibrio al momento de incorporarse a la posición de pie.

Luego del análisis de los datos expuestos anteriormente se puede determinar que para que haya una buena ejecución técnica se debe trabajar ejercicios de coordinación y juegos que estén encaminados a mejorar técnica de dicha destreza.

15. Salto adelante con los pies juntos

Tabla 15

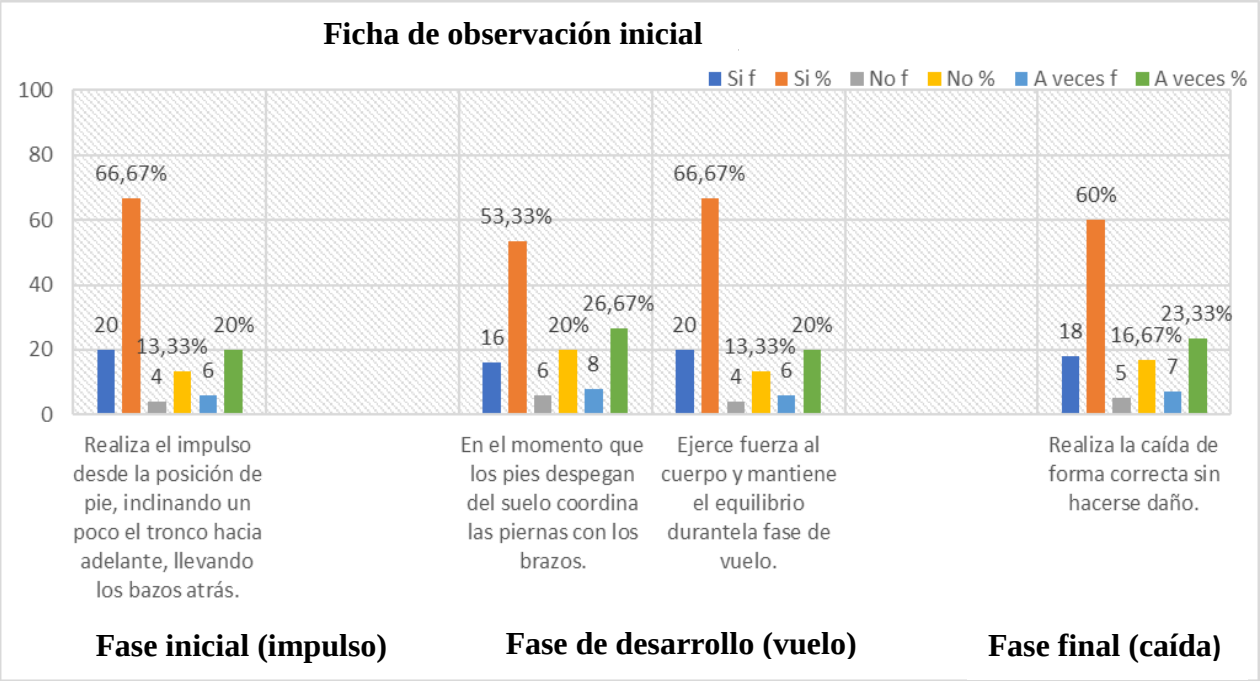
Fases del salto adelante con los pies juntos

	Ficha de observación inicial								Ficha de observación final							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Fase inicial (Impulso)																
Realiza el impulso desde la posición de pie, inclinando un poco el tronco hacia adelante, llevando los bazos atrás.	20	66,67	4	13,33	6	20	30	100	26	86,67	0	0	4	13,33	30	100
Fase de desarrollo (vuelo)																
En el momento que los pies despegan del suelo coordina las piernas con los brazos.	16	53,33	6	20	8	26,67	30	100	24	80	0	0	6	20	30	100
Ejerce fuerza al cuerpo y mantiene el equilibrio durante la fase vuelo.	20	66,67	4	13,33	6	20	30	100	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100
Fase final (caída)																
Realiza la caída de forma correcta sin hacerse daño.	18	60	5	16,67	7	23,33	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

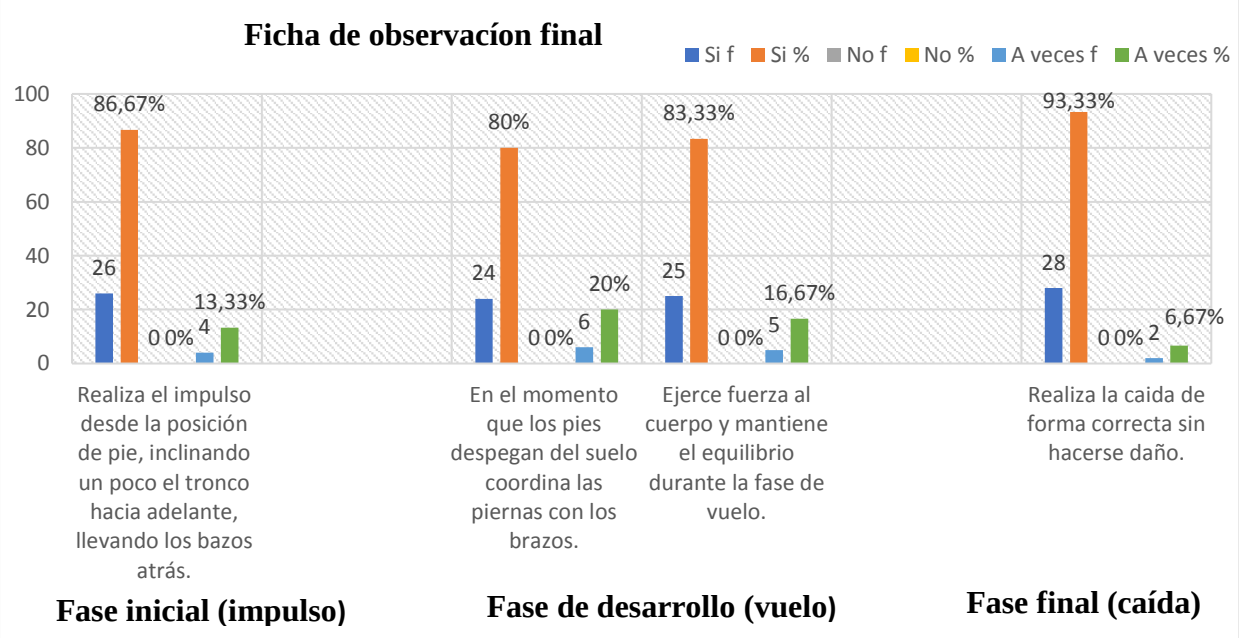
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 18 Fas*es del salto adelante con los pies juntos*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico19 *Fases del salto adelante con los pies juntos*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

El salto adelante con pies junto consiste partir de la posición de pie, ubicando los pies paralelos y separados a la anchura de los hombros, luego se realiza una ligera flexión de piernas, y con un leve impulso de los brazos se realiza un salto hacia delante, intentando mantener el equilibrio durante el vuelo y el aterrizaje.

En la ficha inicial se pudo observar en la primera fase que el 66,67% si realiza el impulso desde la posición de pie , inclinando un poco el tronco hacia adelante, llevando los bazos atrás, el 13,33% no lo hace porque para tomar impulso debe realizar una previa carrera para poder ganar fuerzas, el 20% a veces realiza esta acción, en la fase de desarrollo el 53,33% si despegan los pies del suelo coordinando las piernas con los brazos, el 20% no lo hace porque no coordina los pies cuando despegan del piso y el 26,67% no realiza esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 66,67% si ejerce fuerza al cuerpo y mantiene el equilibrio durante la fase de vuelo, el 13,33% no lo hace y el 20% a veces realiza esta acción, en la fase final el 60% si realiza la caída de forma correcta sin hacerse daño, el 16,67% no lo hace ya que cae bruscamente y el 23,33% a veces realiza esta acción de forma correcta.

Luego al aplicar la ficha final se pudo obtener un mejor resultado, en la fase inicial el 86,67% si ejecuta el impulso desde la posición de pie, inclinando un poco el tronco hacia adelante, llevando los bazos atrás, el 13,33% a veces lo hace, en la fase de desarrollo el 80% si despegan los pies del suelo coordinando las piernas con los brazos, el 20% a veces realiza esta acción, en el siguiente criterio de la misma fase el 83,33% si ejerce fuerza al cuerpo y mantiene el equilibrio durante la fase de vuelo, el 16,67% a veces lo hace, en la fase final el 93,33% si realiza la caída de forma correcta sin hacerse daño, el 6,67% a veces realiza esta acción.

De acuerdo a los datos obtenidos en la tabla estadística se recomienda trabajar juegos que ayuden en la coordinación y en la potenciación de la fuerza ya que de eso depende una buena ejecución técnica en el salto.

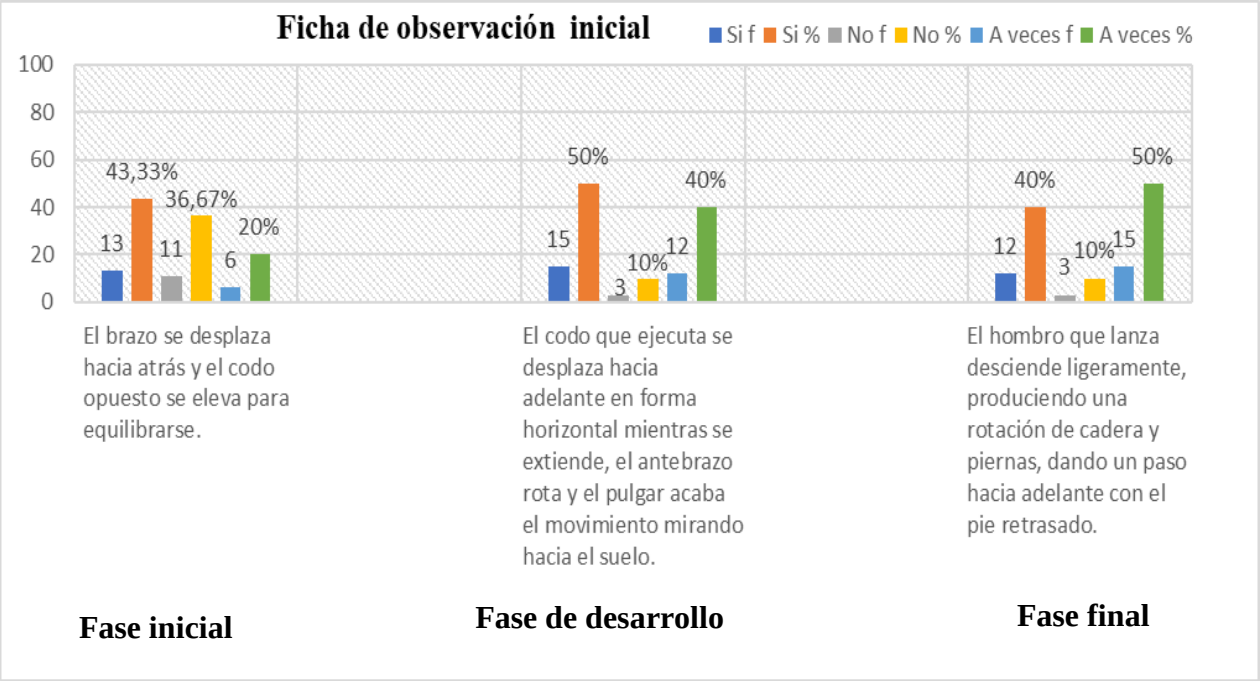
16. Lanzamiento

Tabla 16
Fases del lanzamiento

Ficha de observación inicial									Ficha de observación final							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**F**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Fase inicial																
El brazo se desplaza hacia atrás y el codo opuesto se eleva para equilibrarse.	13	43,33	11	36,67	6	20	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100
Fase de desarrollo																
El codo que ejecuta se desplaza hacia adelante en forma horizontal mientras se extiende, el antebrazo rota y el pulgar acaba el movimiento mirando hacia el suelo.	15	50	3	10	12	40	30	100	25	83,33	0	0	5	16,67	30	100
Fase final																
El hombro que lanza desciende ligeramente, produciendo una rotación de cadera y piernas, dando un paso hacia adelante con el pie retrasado.	12	40	3	10	15	50	30	100	23	76,67	0	0	7	23,33	30	100

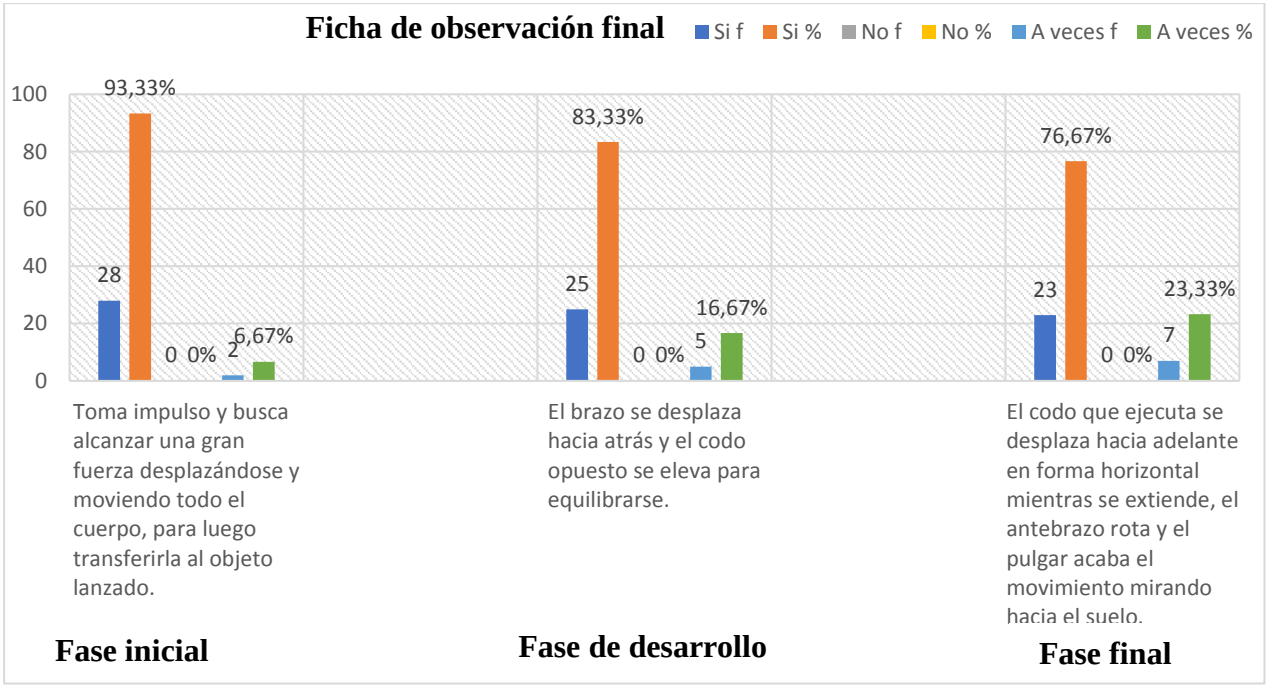
Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 20 Fas*es del lanzamiento*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 21 *Fases del lanzamiento*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La técnica del lanzamiento consiste en realizar una secuencia de movimientos que implica arrojar un objeto al espacio con uno o ambos brazos, esta acción empieza cuando el brazo se desplaza hacia atrás y el codo opuesto se eleva para equilibrarse, el codo que ejecuta se desplaza hacia adelante en forma horizontal mientras se extiende, el antebrazo rota y el pulgar acaba el movimiento mirando hacia el suelo. El tronco rota hacia el lado que se realiza el movimiento durante la preparación, el hombro que lanza desciende ligeramente, produciendo una rotación de cadera y piernas, en la preparación el peso cae sobre el pie retrasado y a medida que el peso se desplaza el pie retrasado da un paso hacia adelante.

En la ficha inicial el análisis de la tabla estadística arroja los siguientes resultados en la primera fase el 43,33% si desplaza el brazo hacia atrás y el codo opuesto lo eleva para equilibrarse, el 36,67% no lo hace ya que ubica el codo lateralmente , y el 20% a veces cumple esta acción, en la fase de desarrollo el 50% si desplaza el codo hacia adelante en forma horizontal mientras lo extiende, el antebrazo rota y el pulgar acaba el movimiento mirando hacia el suelo, el 10% no lo hace , y el 40% a veces realiza esta acción, en la fase final el 40% que representa si desciende ligeramente el hombro, produciendo una rotación de cadera y piernas, dando un paso hacia adelante con el pie retrasado el 10% no lo hace y el 50% a veces realiza esta acción.

Pero luego de aplicar el programa de juegos se pudo diferenciar en la aplicación de la ficha final un mejor resultado, en la fase inicial el 93,33% si desplaza el brazo hacia atrás y el codo opuesto lo eleva para equilibrarse, el 6,67% a veces lo hace por lo que falta fuerza en los brazos, en la fase de desarrollo el 83,33% si desplaza el codo hacia adelante en forma horizontal mientras lo extiende, el antebrazo rota y el pulgar acaba el movimiento mirando hacia el suelo, el 16,67% a veces realiza esta acción, en la fase final el 76,67% si desciende ligeramente el

hombro, produciendo una rotación de cadera y piernas, dando un paso hacia adelante con el pie retrasado, el 23,33% a veces realiza esta acción.

Analizando de forma cualitativa los resultados se puede manifestar que para que haya una buena ejecución técnica del lanzamiento se debe trabajar con el programa de juegos y ejercicios que ayuden a mejorar la fuerza en los brazos con la finalidad de obtener aprendizajes óptimos en esta habilidad motriz.

17. Gimnasia aeróbica

Tabla 17

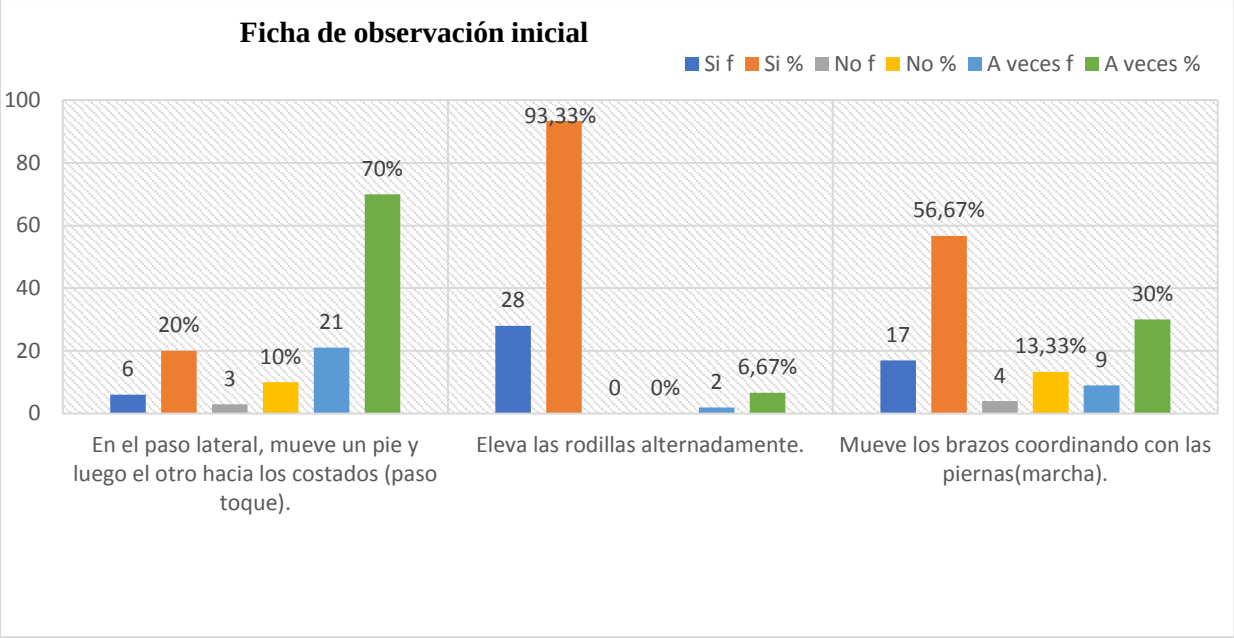
Gimnasia aeróbica (bajo impacto)

	Ficha de observación inicial								**Ficha de observación final**							
Indicadores	**Si**		**No**		**A veces**		**Total**		**Si**		**No**		**A veces**		**Total**	
Criterios	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**F**	**%**
En el paso lateral, mueve un pie y luego el otro hacia los costados (paso toque).	6	20	3	10	21	70	30	100	18	60	0	0	12	40	30	100
Eleva las rodillas alternadamente.	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100	30	100	0	0	0	0	30	100
Mueve los brazos coordinando con las piernas(marcha).	17	56,67	4	13,33	9	30	30	100	28	93,33	0	0	2	6,67	30	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

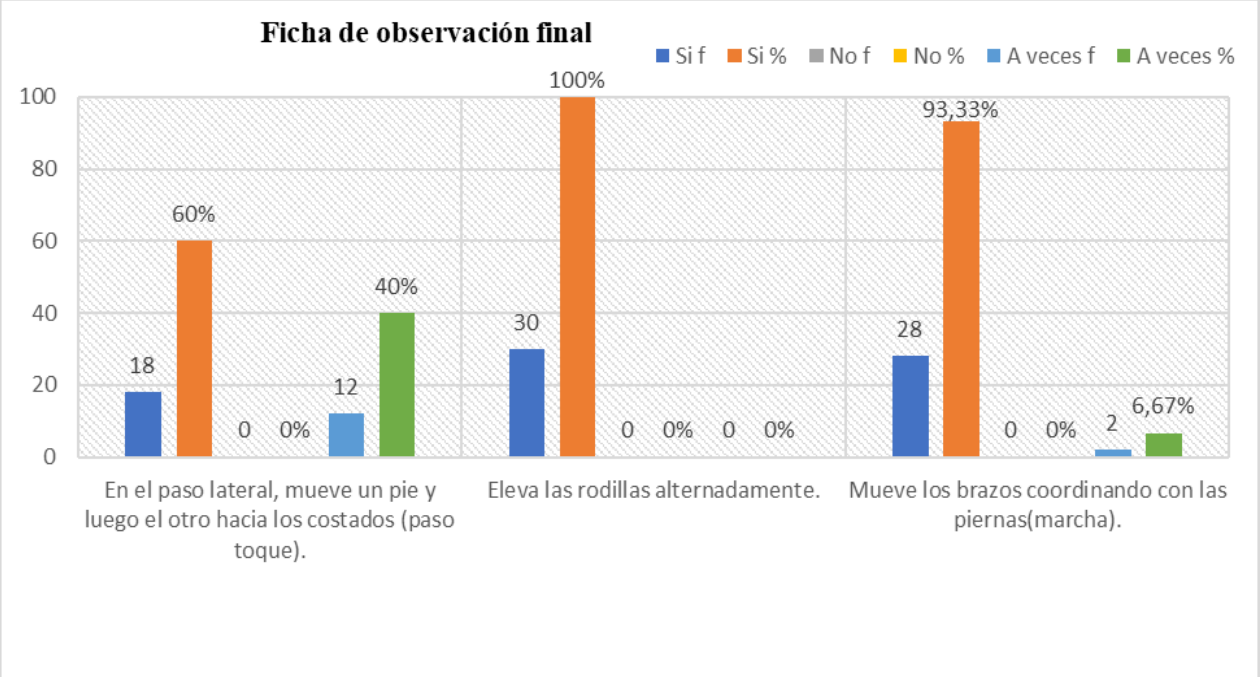
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 22 *Gimnasia aeróbica (bajo impacto)*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo Valdivieso "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 23 *Gimnasia aeróbica (bajo impacto)*



Fuente: Ficha de observación aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La gimnasia aeróbica es la disciplina gimnástica que se lleva a cabo apelando a la técnica del aeróbic, que se basa en la realización de rutinas de ejercicio con música mientras se controla el ritmo respiratorio, la gimnasia de bajo impacto comprende ejercicios de baja intensidad, que tienen una intensidad suficiente para elevar la frecuencia cardíaca y permitirnos quemar grasas también reducen los efectos del ejercicio sobre el sistema osteoarticular. La gimnasia aeróbica de alto impacto se relaciona con actividades de alta intensidad.

En la ficha inicial sobre gimnasia aeróbica de bajo impacto el 20% alumnos si pueden coordinar los movimientos del paso toque, el 10% no lo coordina, el 70% a veces ejecuta esta acción acorde al ritmo de música, el 93,33% de los alumnos si eleva las rodillas alternadamente, el 6,67% a veces realiza esta acción, el 56,67% de los estudiantes si mueve los brazos coordinando con las piernas (marcha), el 13,33% no puede llevar el ritmo acorde a la música, y el 30% a veces realiza está acción.

Al aplicar el programa de juegos en la ficha final se pudo obtener mejores resultados, el 60% si pueden coordinar los movimientos del paso toque, el 40% a veces coordina el movimiento, el 100% de alumnos si eleva las rodillas alternadamente ejecutando correctamente la marcha, el 93,33% si mueve los brazos coordinando con las piernas(marcha), el 6,67% a veces coordina estos movimientos.

Con referencia a los resultados se pude manifestar que gran parte los estudiantes lograron ejecutar de manera adecuado los ejercicios de la gimnasia aeróbica coordinado los movimientos acordes al ritmo de la música.

Test inicial y test final aplicado a los alumnos de séptimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

18. Fuerza explosiva del tren inferior salto largo sin carrera (3 repeticiones).

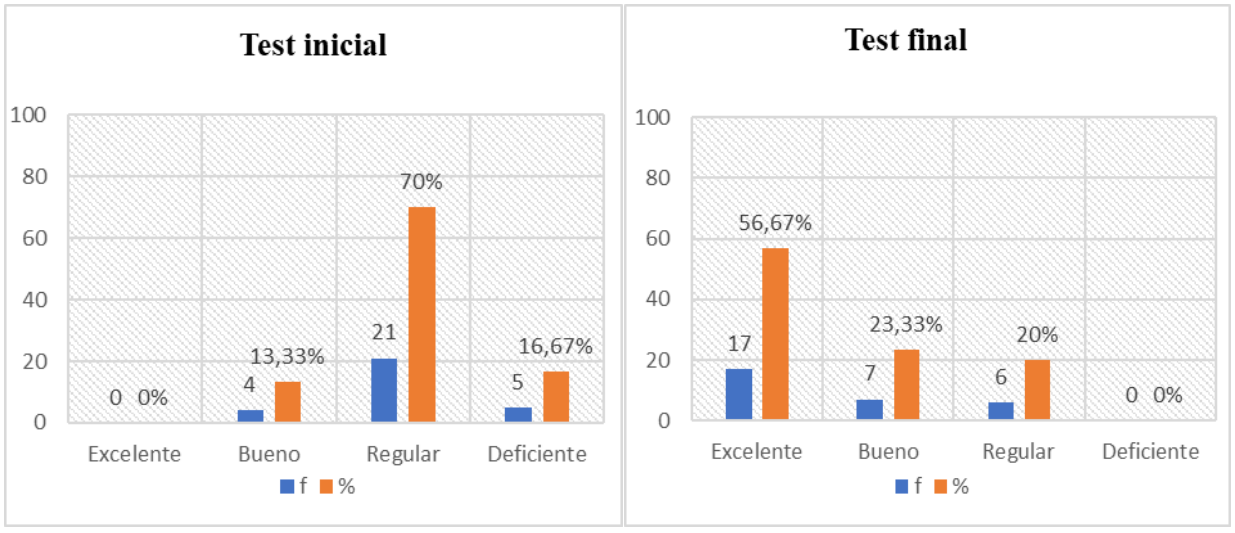
Tabla 18

Test de salto con los pies juntos

Test inicial			Test final		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	0	0	Excelente	17	56,67
Bueno	4	13,33	Bueno	7	23,33
Regular	21	70	Regular	6	20
Deficiente	5	16,67	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 18 *Test de salto con los pies juntos*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La fuerza es la capacidad de ejercer una tensión muscular contra una resistencia externa o interna, para desplazarse u oponerse a una masa determinada de forma estática o dinámica, es una acción capaz de modificar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo,

imprimiéndole una aceleración y modificando su velocidad, ante esto podemos definir la fuerza explosiva como la mayor tensión muscular por unidad de tiempo, es decir, la capacidad del sistema neuromuscular de desarrollar elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el test inicial de fuerza explosiva el 13,33% expresa que está en un rendimiento de bueno, el 70% tiene una apreciación de regular ya que los alumnos tienen muy poca fuerza en las piernas, el 16,67% expresa un rendimiento deficiente. En la aplicación del test final luego de haber aplicado el programa de juegos se puede determinar resultados positivos ya que el 56,67% mejoró su rendimiento a excelente el 23,33% da una valoración de bueno y un 20% indica un rendimiento regular.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede argumentar que los juegos realizados aportaron significativamente ya que la mayoría de los alumnos mejoró su capacidad de fuerza explosiva la misma que es predomina en la mayoría de los deportes de equipo y en algunas modalidades de deportes individuales

19. Fuerza resistencia, abdominales por un lapso de 30 segundos.

Tabla 19

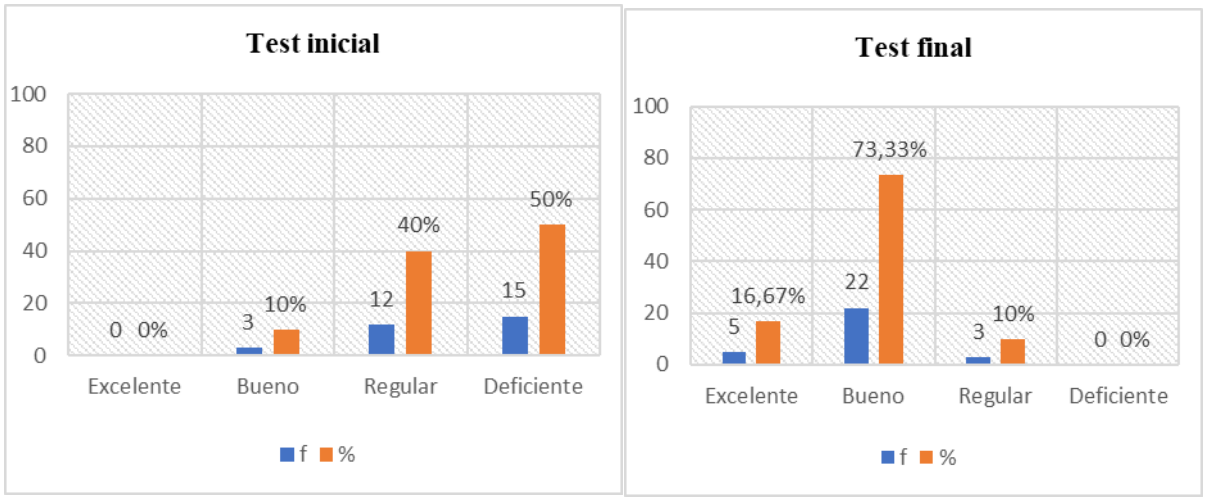
Test de abdominales en 30 segundos

Test inicial			**Test final**		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	0	0	Excelente	5	16,67
Bueno	3	10	Bueno	22	73,33
Regular	12	40	Regular	3	10
Deficiente	15	50	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 25 *Test de abdominales en 30 segundos*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019**)**

Análisis e interpretación

La fuerza resistencia es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo esta fuerza se encuentra presente en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificad que puede alcanzar, desde el punto de vista energético, el trabajo de la fuerza resistencia se sostiene sobre bases aeróbicas.

En la interpretación del test inicial de fuerza el 10% realiza abdominales con una apreciación de un rendimiento bueno, el 40% da una valoración de regular y el 50 % manifiesta un rendimiento deficiente. Con respecto a la aplicación del test final se puede comprobar que hay resultados positivos ya que el 16,67% de los alumnos realiza de manera excelente los abdominales durante un lapso de 30 segundos el 73,33% e tiene una valoración de bueno y el 10% manifiesta un rendimiento regular.

En correspondencia a la información obtenida se puede determinar que la aplicación del programa de juegos, dio un aporte significativo ya que este tipo de fuerza a la resistencia mide

la capacidad de permanecer de forma constante durante un tiempo predeterminado que dure una actividad.

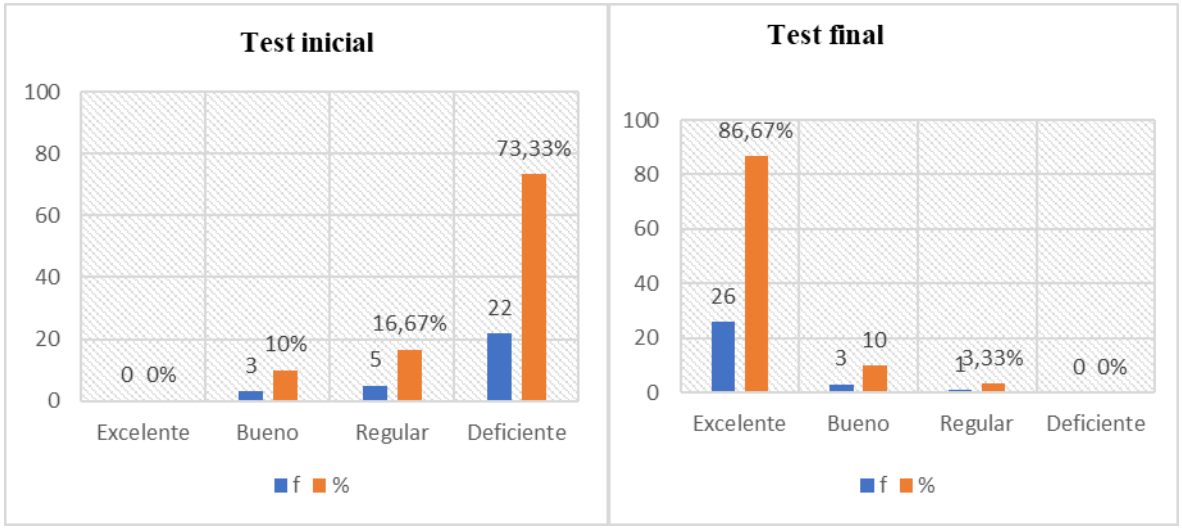
20. Ubicado de pie con brazos extendidos hacia arriba, flexionar el tronco adelante y hacia abajo, hasta topar con la punta de las manos el suelo, debe hacerlo por delante de la punta de los pies. Se mantiene en esa posición 10 segundos.

Tabla 20
Test de flexión profunda del tronco

Test inicial			Test final		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	0	0	Excelente	26	86,67
Bueno	3	10	Bueno	3	10
Regular	5	16,67	Regular	1	3,33
Deficiente	22	73,33	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 26 *Test de flexión profunda del tronco*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Análisis e interpretación

La flexibilidad es la capacidad de la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones, existe la flexibilidad estática que es aquella que realiza una amplitud de movimiento, pero se mantiene una posición fija, la flexibilidad dinámica que consiste en la amplitud de los movimientos con desplazamientos.

De acuerdo a los resultados que arroja la tabla estadística en el test inicial de flexibilidad el 10% de los alumnos flexiona el tronco topando con la punta de las manos el piso dando una escala de valoración de bueno, el 16,67% tiene una apreciación de regular y el 73,33% no tiene flexibilidad en el tronco por lo que su rendimiento es deficiente, en cambio al aplicar el test final se pudo valorar los siguientes resultados el 86,67% mejorar su flexibilidad dando una escala de valoración de excelente, el 10% obtuvo un apreciación de bueno y el 3,33% esta en una rendimiento regular ya que no tiene flexibilidad en su tronco..

De acuerdo a los resultados expuestos anteriormente se establece, que el programa de juegos que se aplicó mejoró la flexibilidad en los alumnos ya que esta capacidad es indispensable ya que facilita adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias o ayuda acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades.

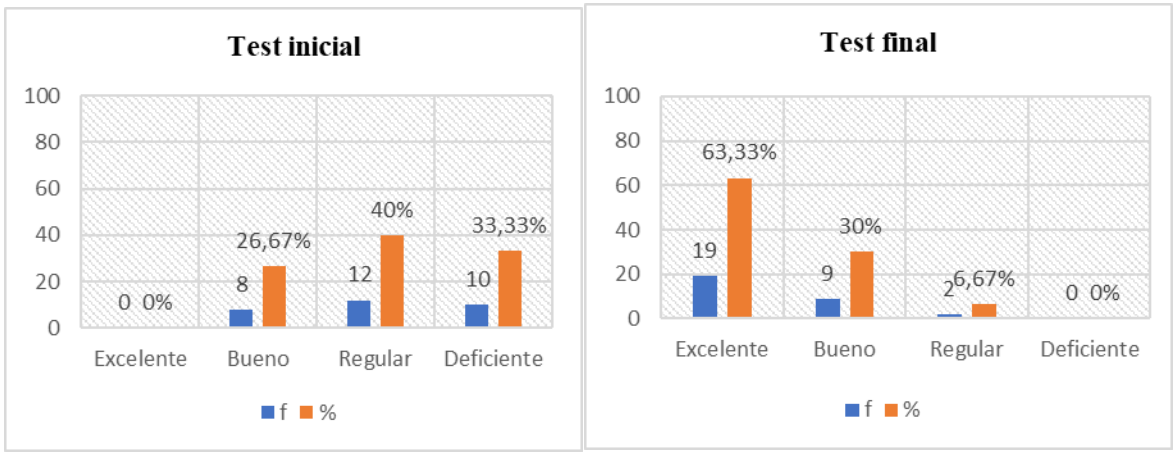
21. El alumno se situará detrás de la línea de salida, a la señal del profesor en sus marcas, listos, fuera, debe recorrer los 50 metros lo más rápido posible, el cronómetro se detiene cuando el alumno haya pasado el pecho sobre la línea final.

Tabla 21
Test de velocidad 50m

Test inicial			Test final		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	0	0	Excelente	19	63,33
Bueno	8	26,67	Bueno	9	30
Regular	12	40	Regular	2	6,67
Deficiente	10	33,33	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 27 *Test de velocidad de 50m*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019**)**

Análisis e interpretación

La velocidad es la capacidad física en la que el individuo puede realizar un movimiento o cubrir una distancia en el menor tiempo posible, la velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento está acción puede ser un gesto o un desplazamiento.

Los resultados que arroja el test inicial de velocidad de los 50 metros planos indica que el 26,67% tiene una apreciación de bueno, el 40% expresa un rendimiento regular y el 33,33% señala un rendimiento deficiente, con respecto a aplicación del test final se revela que el 63,33% mejoró el rendimiento a una valoración de excelente en la prueba de velocidad del test

de 50m el 30% tiene una apreciación de bueno y el 6,67% que manifiesta un rendimiento regular.

De acuerdo a los resultados adquiridos en los gráficos estadísticos la mayoría de alumnos mejoró la capacidad de velocidad ya que la mayoría de estudiantes están dentro de valoración del test de los 50m mejoró significativamente en la escala de valoración.

22. El alumno debe realizar carrera durante 8 minutos, deberá esforzarse lo máximo posible para cumplir con el tiempo determinado.

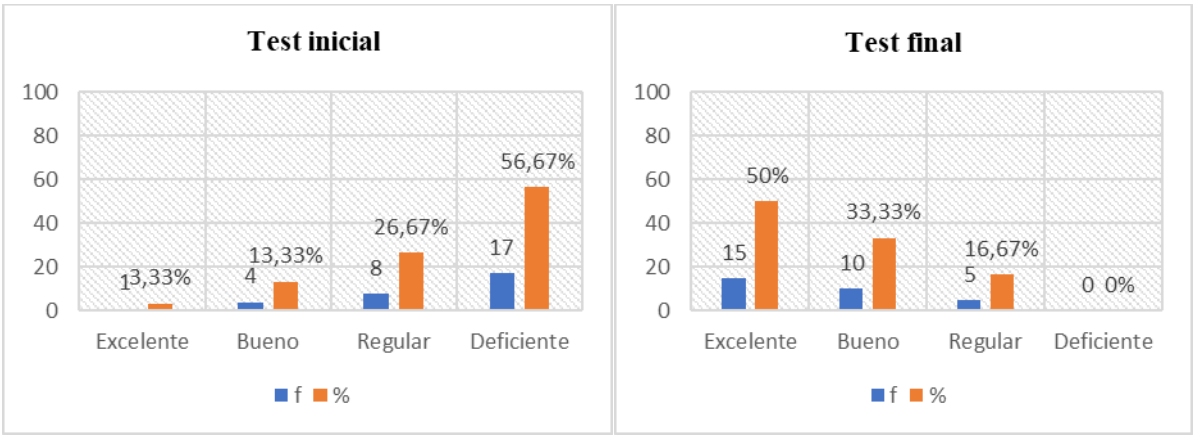
Tabla 22

Test de Cooper

Test inicial			Test final		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	1	3,33	Excelente	15	50
Bueno	4	13,33	Bueno	10	33,33
Regular	8	26,67	Regular	5	16,67
Deficiente	17	56,67	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 28 *Test de Cooper*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019**)**

Análisis e interpretación

La resistencia es la capacidad del cuerpo humano de soportar un esfuerzo o una actividad física en el mayor tiempo posible, luchando contra la fatiga y el cansancio que produce también se la define como la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado**.**

En la interpretación del test inicial de resistencia el 3,33% logró cumplir con la prueba de los 8 minutos del test, teniendo una valoración de excelente, el 13,33% indica un rendimiento bueno, el 26,67% señala un rendimiento regular y el 56,67% está en la escala de deficiente, por otra parte la aplicación del test final de resistencia arroja que el 50% de alumnos muestra un rendimiento excelente, el 33,33% tiene una apreciación de bueno, y el 16,67% tiene una valoración de regular.

Los resultados de la tabla estadística determinan que la mayoría de los alumnos mejoraron de manera significativa el test de Cooper ya que su capacidad del VO2 max, aumento y se se pudo llevar a cabo la prueba sin tanto esfuerzo.

23. Los alumnos ubicados de pie realizando una forma de "T" o test de balanza separando los brazos, adelantando el tronco, a la vez elevamos una pierna por detrás mirando siempre al frente, en esta posición mantenerse 10 segundos.

Tabla 23

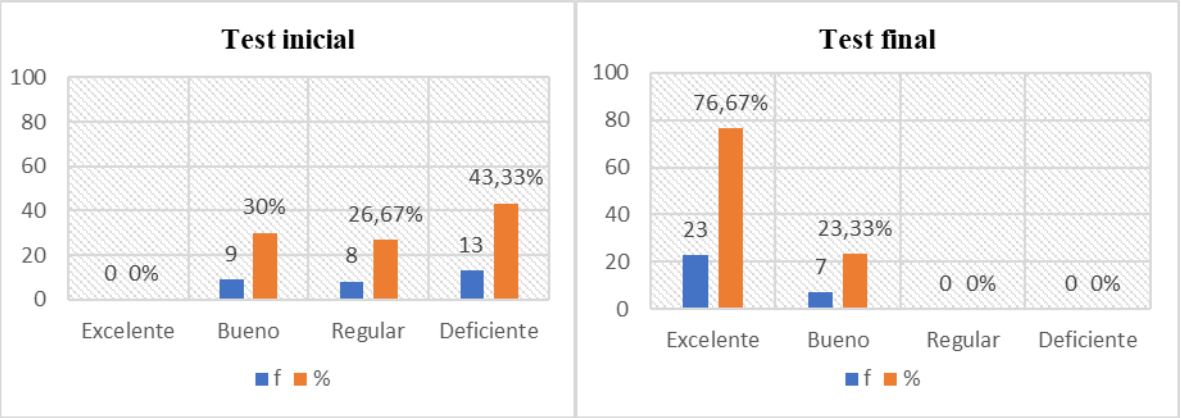
Test de Litwin

Test inicial			Test final		
Alternativas	**f**	**%**	**Alternativas**	**f**	**%**
Excelente	0	0	Excelente	23	76,67
Bueno	9	30	Bueno	7	23,33
Regular	8	26,67	Regular	0	0
Deficiente	13	43,33	Deficiente	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

Gráfico 29 *Test de Litwin*



Fuente: Test de capacidades físicas aplicada a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019**)**

Análisis e interpretación

El equilibrio es una habilidad que forma parte de la coordinación, es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener o recuperar una posición óptima, atendiendo siempre a un centro de gravedad. Puede tener lugar durante la ejecución de acciones que requieran equilibrio estático o equilibrio dinámico.

Analizando los resultados del test inicial de equilibrio indica que el 30% de los alumnos muestra un rendimiento bueno, el 26,67% tienen una valoración regular, el 43,33% tiene una apreciación de deficiente ya que no pueden mantenerse en total equilibrio formando la T, al aplicar el test final se pudo notar que el 76,67% tienen un rendimiento excelente, el 23,33% es tiene una valoración de bueno.

Con la información obtenida en los datos anteriores se puede determinar que los alumnos no tienen buen equilibrio, pero luego de aplicar el programa de juegos en la valoración final se pudo notar que los alumnos tienen un mejor equilibrio en todas las actividades no locomotoras y locomotrices.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Nº 2: Diagnosticar el estado actual del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos séptimo año, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

Encuesta aplicada en la parte inicial de la investigación para determinar las necesidades de los alumnos en las clases de cultura física en el bloque de prácticas gimnásticas.

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA				
Información	**Criterios**	**Deficiencia**	**Obsolencias**	**Necesidades**
¿Qué medios utiliza el profesor en las clases cultura física, juegos, videos, otras alternativas?				
Alumnos	El 43,33% indican que el profesor utiliza juegos y el 56,67% de la muestra manifiestan que se utiliza otras alternativas.	No hay conocimiento de la importancia que tiene el juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que es un medio que ayuda a motivar a los alumnos.	Los docentes no utilizan juegos como medios para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases de cultura física.	Planificar las clases con juegos relacionados a cada temática de clase con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende.

¿Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, adquirido anteriormente cree usted que los contenidos tratados son significativos para su vida diaria o para la práctica de un deporte?

Alumnos	El 40% manifiestan que los contenidos tratados anteriormente si son significativos para su vida diaria y para la práctica de un deporte, y el 60% expresa que no.	No se utiliza correctamente la metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases de cultura física.	No se planifica de forma adecuada las clases con actividades que estén acordes al objetivo de la temática.	Planificar las clases con metodologías que vayan enfocadas a dar cumplimiento al objetivo de la temática de clase.

¿Tiene conocimiento sobre gimnasia?

Alumnos	El 100% manifiesta que tienen algo de conocimiento de gimnasia.	Falta de trabajo en el bloque de prácticas gimnásticas.	El docente planifica solo algunas de las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas ya que no tiene un buen dominio ni cuenta con la implementación para el desarrollo del mismo.	Planificar todos contendidos del bloque de prácticas gimnásticas y buscar la manera de adquirir el material necesario para estas clases.

Ficha de observación aplicada en la parte inicial de la investigación con la finalidad determinar el conocimiento sobre el bloque de prácticas gimnásticas.

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA					
Información		**Criterio**	**Deficiencia**	**Obsolencias**	**Necesidades**
		Rol simple adelante			
Alumnos	**Fase inicial**	El 66,67% no se ubica de la posición de pie con la mirada hacia al frente.	La mayoría de alumnos tiene inseguridad al ejecutar el rol simple adelante razón por la que no se ubica de la posición de pie con la mirada hacia al frente, lo hace desde la posición de cuclillas.	Los docentes no enseñan correctamente el gesto técnico de la fase inicial del rol simple adelante.	Elaborar planes de clase con juegos y ejercicios que ayuden a mejorar la ejecución técnica del rol simple adelante.
Alumnos	**Fase de desarrollo**	El 50% al momento de rolar no lleva las piernas	Deficiencia de la ejecución técnica, del rol simple, motivo por lo que lleva	No se trabaja correctamente la técnica de ejecución de la fase	Implementar juegos que ayuden a mejorar la

		juntas y estiradas.	las piernas juntas y estiradas al momento de rolar.	de desarrollo del rol simple adelante.	técnica del rol simple adelante.
Alumnos	**Fase final**	El 60% no apoya correctamente los pies en el suelo, y no puede incorporarse a la posición de pie sin utilizar las manos y con las piernas juntas.	Falta de equilibrio y fuerza por lo que no puede terminar correctamente en la posición de pie, para incorporarse tiene que apoyarse con las manos. .	No se aplica ejercicios de equilibrio y fuerza en las clases de cultura física.	Aplicar actividades lúdicas que ayuden a mejorar el equilibrio y la fuerza para poder ejecutar correctamente el rol simple adelante.

Media luna

Alumnos	**Fase inicial**	El 43,33% no se ubica de la posición de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas.	Inseguridad de los alumnos para ejecutar la media luna, razón por la que ubica en la fase inicial los los brazos flexionados y los llevas lateralmente desde la altura de los hombros.	No se utiliza metodologías de adaptación para la ejecución de la media luna.	Implementar metodologías acordes a las necesidades de los alumnos para mejorar la técnica de la media luna.
Alumnos	**Fase de desarrollo**	El 76,67% al momento que las manos realicen contacto con el piso no giran los hombros para producir el cambio del cuerpo.	No tienen coordinación, motivo por el que no giran los hombros para producir el cambio del cuerpo y realizar el giro lateral de la media luna.	Los docentes no trabajan coordinación en las clases.	Diseñar planes de clase con juegos de coordinación acordes a las necesidades de la ejecución técnica de la madia luna.

Alumnos	**Fase final**	El 33,33 % no termina en la posición de pie sin perder el equilibrio.	Carecen de equilibrio por lo que pierden el control del cuerpo al momento de terminar en la posición de pie.	En las clases de cultura física no se planifica ejercicios de equilibrio.	Trabajar en las clases ejercicios y juegos de equilibrio que ayuden mejorar el dominio del cuerpo, para ejecutar de forma correcta la media luna.

Salto adelante con los pies juntos

Alumnos	**Fase inicial**	Fase inicial El 13,33% no realiza el impulso desde la posición de pie, inclinando un poco el tronco hacia adelante, llevando los bazos atrás.	No posee fuerza en las piernas, motivo por lo que el alumno no puede saltar sin previo impulso con carrera.	Los profesores no desarrollan la fuerza de sus alumnos en las clases	Realizar la planificación con juegos que ayuden al desarrollo de la fuerza de piernas, con la finalidad de mejorar la ejecución del salto.

Alumnos	**Fase de desarrollo**	Fase de desarrollo El 20% de los alumnos al momento que los pies despegan del suelo no coordina las piernas con los brazos.	Falta de coordinación en los alumnos, por lo que no pueden coordinar a la vez piernas con brazos.	No se desarrolla la coordinación desde tempranas edades	Emplear métodos de enseñanza que ayuden a mejorar la coordinación, con el fin realizar de forma correcta el salto.
Alumnos	**Fase final**	El 16,67% no realiza la caída de forma correcta sin hacerse daño.	Falta de práctica del salto en las clases de cultura física.	No se trabaja de forma adecuada las habilidades motrices básicas.	Aplicar juegos en las clases para mejorar la habilidad del salto.

Lanzamiento

Alumnos	**Fase inicial**	El 36,67% no desplaza el brazo de hacia atrás y no eleva el codo para equilibrarse.	Desconoce la técnica de ejecución del lanzamiento.	Falta de enseñanza de la técnica de lanzamiento.	Implementar actividades lúdicas para mejorar técnica de ejecución del lanzamiento.

Alumnos	**Fase de desarrollo**	El 10% no desplaza el codo ejecutor hacia adelante en forma horizontal mientras se extiende, no rota el antebrazo y el pulgar no termina el movimiento mirando hacia el suelo.	Los alumnos no realizan correctamente el desplazamiento del codo que ejecuta la acción de lanzar, motivo por lo que no da trayectoria al lanzamiento.	Los docentes no corrigen los errores de la ejecución técnica del lanzamiento.	Aplicar medios de enseñanza para mejorar la trayectoria y ejecución técnica del lanzamiento.
Alumnos	**Fase de final**	El 10% no desciende el hombro ligeramente, no rota la cadera y las piernas, no termina con un paso hacia adelante con el pie retrasado.	La falta de práctica del lanzamiento conlleva una mala ejecución técnica en la fase final del lanzamiento.	No se emplean clases para mejorar el lanzamiento.	Realizar actividades para mejorar las habilidades motrices básicas como el lanzamiento.

Test de capacidades físicas aplicado en la parte inicial de la investigación con el propósito valorar el rendimiento de las capacidades físicas.

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA				
Información	**Criterio**	**Deficiencia**	**Obsolencias**	**Necesidades**
Test de salto con los dos pies juntos (Fuerza explosiva tren inferior)				
Alumnos	El 16,67% tiene deficiente fuerza en el tren inferior y el 70% lo hace con una apreciación regular.	Falta de fuerza en el tren inferior no tiene fuerza explosiva del tren inferior para realizar un salto largo sin carrera.	No se desarrolla la fuerza explosiva en las clases dictadas de cultura física.	Aplicar juegos y ejercicios que ayuden a desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior.
Test de flexión profunda del tronco (Flexibilidad)				
Alumnos	El 73,33% tiene deficiente flexibilidad y el 16,67% posee una	No tiene flexibilidad por lo que no puede flexionar el tronco adelante y hacia abajo, hasta topar con la punta de las manos el suelo, debe hacerlo por	Falta de ejercicios de flexibilidad en las clases cultura física.	Planificar clases con ejercicios y juegos que ayuden a desarrollar la flexibilidad.

	apreciación de regular.	delante de la punta de los pies**.**		

Test de velocidad 50m (Velocidad)

Alumnos	El 33,33% muestra deficiencia en la carrera de velocidad de los 50 metros y el 40% tiene una apreciación regular.	Los alumnos no realizan una buena marca de tiempo en la ejecución de la carrera de velocidad.	No se trabaja las capacidades físicas en las clases de cultura física.	Diseñar planes de clases con juegos recreativos que ayuden a mejorar la capacidad física de velocidad.

Test de Cooper (Resistencia)

Alumnos	El 56,67% no tiene resistencia ya que tiene una valoración deficiente en alcanzar la meta de carrera de 8	Los alumnos no poseen buena resistencia y se agotan ligeramente motivo por lo que no cumplen con la meta de realizar 8 minutos de carrera continua. .	No se planifica actividades para desarrollar la capacidad de resistencia.	Elaborar un programa con juegos lúdicos que ayuden a mejorar la capacidad física de la resistencia.

	minutos continuos y el 26,67% muestra una apreciación de regular.	

Objetivo Nº 3: Elaborar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

Objetivo Nº 4: Aplicar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

Objetivo Nº 5: Evaluar el programa de juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019**.**

Ficha de observación aplicada en la parte final de la investigación con el propósito valorar el rendimiento de las capacidades físicas.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Teneres	**Innovación**	**Satisfacción**
Rol simple adelante		
Docente capacitado para impartir clases de las fases de ejecución técnica del rol simpe adelante.	Aplicación de un programa de juegos, como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje de las fases del rol simple adelante.	El 100% de los alumnos domina la ejecución de la fase inicial, el 83,33% ejecuta correctamente la fase de desarrollo y el 80% optimizó el aprendizaje de la fase final del rol simple adelante.
Media luna		
Planificación diaria con actividades lúdicas enfocadas a mejorar la ejecución técnica de la media luna.	Metodologías y medios didácticos para la enseñanza de la ejecución técnica de las fases de la media luna.	El 66,67% de los alumnos mejoró el aprendizaje de la fase inicial, el 93,33% domina la fase de desarrollo y el 50% optimizó la ejecución de la fase final de la media luna.

Salto adelante con los pies juntos		
Programa de juegos acorde a las necesidades de los alumnos y material adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje de las fases del salto adelante a pies junto.	Utilización de juegos y obtención de material adecuado para trabajar la fuerza y coordinación en la ejecución del salto.	El 86,67% de los alumnos ejecuta correctamente la fase inicial, el 80% mejoró la fase de desarrollo y el 93,33% de los alumnos realiza correctamente la fase final del salto.
Lanzamiento		
Métodos motivadores para proceso de enseñanza - aprendizaje de las fases del lanzamiento.	El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza -aprendizaje de la ejecución técnica del lanzamiento.	El 93,33% de los alumnos domina la ejecución de la fase inicial, el 83,33% ejecuta correctamente la fase de desarrollo, y el 76,67%, mejoró la ejecución de la fase final del lanzamiento.

Test de capacidades físicas aplicado en la parte final de la investigación con el propósito valorar el rendimiento de las capacidades físicas

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Teneres	**Innovación**	**Satisfacción**
Test de salto con los dos pies juntos (Fuerza explosiva tren inferior)		
Juegos dinámicos para mejorar la fuerza**.**	Juegos donde predomina el desarrollo de la fuerza explosiva.	El 56,67% tiene un rendimiento excelente de fuerza explosiva del tren inferior.
Test de flexión profunda del tronco (Flexibilidad)		
Plan de clase con juegos y ejercicios direccionados a la flexibilidad.	Aplicación de juegos y ejercicios para el mejorar la flexibilidad del tronco.	El 86,67% de los alumnos pueden flexionar el tronco hasta topar por delante la punta de los pies.
Test de velocidad 50m (Velocidad)		
Juegos recreativos para mejorar la carrera de velocidad.	Motivación en los alumnos, a la práctica de la carrera de velocidad.	El 63,33% de los alumnos realiza una marca de tiempo considerable en los 50 metros de velocidad.
Test de Cooper (Resistencia)		

Planificación de actividades para ganar la capacidad de resistencia.	Actividades de máximo esfuerzo que ayudan a ganar resistencia muscular.	El 50% de los alumnos cumple con los 8 minutos establecidos en la prueba de la capacidad física de resistencia.

Interpretación

El juego como medio didáctico favorece la enseñanza -aprendizaje, ya que este es una herramienta que sirve de motivación en los alumnos y despierta el interés por aprender, es una actividad natural, libre y espontánea, que actúa como elemento de equilibrio en cualquier edad ya que tiene un carácter universal, contribuye en la expresión, la creatividad, la interacción y el aprendizaje de niños jóvenes y adultos.

Es muy importante tomar en cuenta la metodología que se utiliza ya que de eso depende el proceso de transmisión de conocimientos, el modo de presentar la información es primordial para la asimilación del receptor por lo que es recomendable trabajar con medios didácticos dinámicos como juegos lúdicos que le ayuden a despertar el interés al educando.

Esta investigación se llevó a cabo con el propósito de investigar la importancia del juego en el proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, para determinar esta problemática en este bloque se aplicó encuesta, ficha de observación y test de capacidades físicas.

La aplicación de la encuesta ayudó a diagnosticar el estado actual del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, con la valoración se determinó que no se utiliza metodologías acordes a las necesidades de los

alumnos ya que los docentes trabajan con procesos rígidos que hacen que el alumno pierda el interés por la clase.

La aplicación de la ficha de observación sirvió para determinar que los alumnos no tienen buena ejecución técnica en los elementos de la gimnasia artística y de las habilidades motrices básicas.

La aplicación de los test dio a conocer que hay deficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas.

Para mejorar la situación negativa de las destrezas del bloque de prácticas se aplicó un programa de juegos con actividades encaminadas a cada contenido de clase para la ejecución se utilizó recursos materiales como aros, cuerdas, conos, platillos, cintas, clavas, pelotas, parlante, cajones entre otros.

A través de esta propuesta de trabajo se logró resultados significativos en el proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas cumpliendo con los objetivos planteados en los aprendizajes básicos imprescindibles y deseables.

h. CONCLUSIONES

El juego como medio didáctico sirvió de motivación de los alumnos en el proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas ya que las clases que se trabajó en este bloque fueron divertidas y placenteras durante todo el período de clases.

Mediante la aplicación de métodos y medios enfocados a los contenidos de clase se cumplió con los objetivos de los aprendizajes básicos imprescindibles y deseables de las destrezas con criterio de desempeño del bloque de prácticas gimnásticas.

El programa de juegos ayudó a que los alumnos mejoren el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas ya que mostraron satisfacción en cada clase obtenida.

El rendimiento del bloque de prácticas gimnásticas mejoró significativamente, ya que el juego contribuyo de forma esencial en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Al mostrar mayor interés en trabajar el bloque de prácticas gimnásticas, los alumnos y docentes comprendieron la importancia del trabajo de este bloque ya que este es fundamental en el desarrollo de las habilidades y destrezas del ser humano.

i. RECOMENDACIONES

Planificar las clases con juegos relacionados a cada temática con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende.

Que los docentes de la asignatura de cultura física de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso trabajen con mayor rigor los contenidos del bloque de prácticas gimnásticas y que apliquen actividades encaminadas al desarrollo del mismo.

Realizar un programa de juegos que sirva como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Se recomienda trabajar en cada clase el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, para que el alumno a través de la práctica de este medio, se motive y experimente las destrezas y habilidades del bloque.

Que las autoridades de la institución, Manuel Ignacio Monteros Valdivieso realicen gestiones para adquirir recursos didácticos, que les permitan a los docentes y estudiantes mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

AUTORA: ROCIO MARBELLA TILLAGIANGO TILLAGUANGO

LOJA-ECUADOR

2019

DATOS INFORMATIVOS	TABLA
TÍTULO	Programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
UBICACIÓN	Obrapía
BENEFICIARIOS	Niños de educación básica séptimo año paralelo "A y docente de aula
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	3 meses marzo, abril y mayo de 2019 los días miércoles y jueves
RESPONSABLE	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
TUTORA	Mg.Sc. Yindra Flores Cala

TEMA: PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

Antecedentes

El juego es parte esencial en el desarrollo integral de las personas, su práctica fomenta la adquisición de valores, actitudes y normas necesarias para una adecuada convivencia

La aplicación del juego en el proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de prácticas gimnástica, ayuda en la motivación y el interés por el conocimiento, a través de este medio los alumnos muestran mayor predisposición para la enseñanza porque despiertan curiosidad y consiguen mayor motivación.

El bloque de prácticas gimnásticas tiene un rol importante en la vida del alumno ya que está relacionado con todas las actividades que focalizan el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento, por esta razón el proceso de enseñanza y aprendizaje de este bloque debe cumplirse a cabalidad y a conciencia ya que este asume un rol importante en la vida del ser humano ayudando a mejorar su condición física en términos de las capacidades motoras, en la percepción y dominio del propio cuerpo, en la autoconfianza y autoestima de cada sujeto de aprendizaje.

El proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, atribuye un gran desafío para el docente, ya que debido a las características que poseen en la edad de 10 a 12 años los alumnos sujetos de la investigación, necesitan de un medio lúdico, dinámico, social, divertido y el medio que posee estas características es el juego, siendo este innato en el niño/a, ya que mientras se divierte aprende esta es la razón por lo que se lo ha considerado al juego como medio didáctico facilitador ya que este proporciona alegría, diversión, libertad, movimientos, expresiones, sentimientos , mejorando de esta manera el proceso de enseñanza-aprendizaje en el alumno.

Este medio debe contribuir a motivar a los alumnos, para que sientan la necesidad de aprender. En este sentido el juego debe despertar curiosidad e interés en los alumnos ya que es recreativo, expresivo, integrador y espontáneo, por las características que posee se lo puede utilizar como un medio didáctico en el proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas dando de esta manera un gran aporte en la investigación.

La razón por la que se elige el juego como medió didáctico tiene como finalidad mantener motivado al alumno, ya que es un medio que expresa, alegría, placer, imaginación y hace que el alumno se divierta mientras aprende.

Luego de la valoración que se les hizo a los alumnos, se puede manifestar que los procedimientos y formas no estaban acorde a lo que exige la asignatura en los momentos actuales, donde el movimiento y los juegos lúdicos son clave para el desarrollo de sus habilidades y destrezas, siendo el juego un elemento esencial para motivar la clase, el cual fue poco utilizado por parte de los practicantes.

Todas estas inquietudes y antecedentes se ayudaron a delimitar el siguiente problema:

¿Cómo el juego favorece el proceso de enseñanza–aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019?

Justificación

El juego es una actividad lúdica- recreativa que por su particularidad aporta grandes beneficios en los que lo practican; algunos de los aspectos más importantes es que causa gozo, diversión, conocimiento y que mediante el mismo el alumno puede conocer la realidad de su entorno, investigar, crear es decir que no solo es un medio de diversión, sino que aporta en el aprendizaje de los educandos.

La importancia de la aplicación de la propuesta cumple un papel fundamental en los alumnos, ya que, a través del juego se trabaja uno de los bloques más importante del currículo como es el bloque prácticas gimnásticas bloque que ha sido un poco desintegrado y que no solo ha cumplido con las destrezas con criterio de desempeño a cabalidad, siendo este uno de los bloques que tiene gran relevancia en la formación del niño ya que mediante el mismo el alumno puede conocer el dominio de su propio cuerpo, desarrollar sus habilidades de movimiento, mejorar su condición física, autoestima y autoconfianza, por este motivo surge la idea de aplicar el juego como medio didáctico en proceso de enseñanza- aprendizaje ya que por medio

del mismo el niño al jugar aprende, esto en conjunto ayudaría a que el niño se puede integrar a la sociedad de manera correcta.

El motivo de esta problemática surge al observar procesos rígidos, en las clases de cultura física y al estimar varios comentarios de alumnos donde manifiestan que no hay disfrute en las clases del bloque de prácticas gimnasticas, siendo esta la principal problemática.

La realización de esta propuesta será factible ya que se cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.", la cual proporcionó una muestra aleatoria de una población de sétimo año "A", así como también colaboró con las instalaciones deportivas de la institución para poder aplicar el programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

El progreso de esta propuesta tendrá un gran impacto en los alumnos ya que por medio del juego se desarrollará el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, lo que les ayudará a mantenerse motivados por medio del juego a desarrollar sus habilidades motoras, a integrase y relacionarse en su vida diaria.

Objetivos:

General

Aplicar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

Específicos

-Desarrollar las destrezas con criterio de desempeño mediante un programa de juegos que estén relacionados con las temáticas de cada destreza utilizando el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

- Determinar la incidencia del programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El juego como medio didáctico

El juego como medio didáctico tiene como propósito involucrar al alumno a que adquiera conocimientos de una manera divertida y dar sentido a la enseñanza, para que el alumnado centre su interés en el conocimiento y aprenda jugando.

> El juego tiene como propósito facilitar el desarrollo de los diferentes aspectos de la conducta del niño: de carácter, de habilidades sociales, de dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas; al tiempo que entrañan experiencias diversificadas e incluyen incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia, la autonomía en todos los ámbitos de la conducta del niño. El juego es una manera de impulsar al alumno a que se motive por asistir a la escuela, y de esta manera transformar la perspectiva que se tiene de las clases (Nieves,s.f.).

De acuerdo a lo antes mencionado podemos expresar que el juego tiene un rol importante dentro de la educación, ya que por medio del mismo el alumno transforma su conocimiento desde una perspectiva placentera donde el niño mientras juegue mientras aprende.

Características del juego como medio didáctico

EL juego posee muchas y diversas características y ejerce en el sistema educativo una función importante, pues a través del juego el alumno adquiere roles que asume de forma particular.

Según la revista de Innovación y experiencias educativas Bénitez (2009) manifiesta que:

A través del juego el niño y niña se comunica con el mundo, ya que desde que nace es su principal lenguaje.

- Estimula los sentidos, y enriquece la creatividad y la imaginación. Ayuda a utilizar energía física y mental de maneras productivas y/o entretenidas.
- Facilita el desarrollo de las actividades físicas como agarrar, sujetar, balancearse, correr, trepar etc.
- Facilita el desarrollo de las habilidades sociales como cooperar, negociar, competir, seguir reglas, esperar turnos entre otras.
- Facilita el desarrollo de la inteligencia emocional como la autoestima y compartir sentimientos con otros.
- Facilita la inteligencia racional tal como comparar, categorizar, contar, memorizar.).

El juego es una herramienta participativa de la enseñanza, que hace que el alumno este motivado por aprender, constituye así al logro de los aprendizajes y al trabajo del docente.

El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje

El juego asume una función muy poderosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que es parte de la motivación y disfrute del alumnado. Barroso (2011) define: "El juego como estrategia educativa que ayuda a la evolución psicológica y al desarrollo cognitivo de los alumnos ya que potencia diferentes habilidades, capacidades y actitudes, y pretende alcanzar implícitos objetivos, promueve de esta manera el esfuerzo en el alumnado" (p.8).

Podemos concluir que el juego provoca interés en los alumnos debido a su orientación lúdica, facilita el aprendizaje significativo, ayuda a fortalecer valores, normas, habilidades y capacidades.

Para el trabajo de esta propuesta emplearemos difrentes tipos de juegos que esten encaminados al desarrollo de las temáticas del bloque de prácticas gimnasticas, los juegos que

mas tienen relacion con el ambito educativo son: el juego educativo, el juego dirigido, el juego didáctico, el juego cooperativo entre otros.

Proceso de enseñanza–aprendizaje

El proceso de enseñanza-aprendizaje es el medio mediante el cual se transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. “Esto significa que el proceso de enseñanza -aprendizaje es una actividad cognoscitiva que tienen los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio del conocimiento, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo” (Ortiz, 2009, p.80).

Se puede argumentar que el proceso de enseñanza- aprendizaje es la acción cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del docente, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo.

Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje

Existen diversos factores que afectan el aprendizaje entre ellos están:

- La motivación que reciba por parte de familiares y maestros, que lo estimulen a aprender.
- Sus condiciones socio-económicas
- Condicionamientos políticos del país de la propia escuela y/o del docente.
- El mal uso de metodologías que no están acordes a las características de los educandos.
- La falta de material didáctico para las actividades que se va realizar.

Estos son algunos de los factores que influyen de manera determinante en la adquisición del aprendizaje del alumno. Ante esta situación surge aún más la idea de elaborar una propuesta con un programa de juegos que le ayuden al estudiante resolver las problemáticas del entorno que los rodea.

Bloque de prácticas gimnásticas

Currículo del sistema educativo ecuatoriano

El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros; en el currículo se plasman en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, se señalan las pautas de acción u orientaciones sobre cómo proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado.

Las funciones del currículo son informar a los docentes sobre qué se quiere conseguir y proporcionarles pautas de acción y orientaciones sobre cómo conseguirlo y, por otra, constituir un referente para la rendición de cuentas del sistema educativo y para las evaluaciones de la calidad del sistema.

> Las principales características que tiene este currículo es de estar organizado por áreas y niveles y subniveles educativos y una selección de contenidos básicos (destrezas con criterios de desempeño) adecuada a los requerimientos de la sociedad y el medio escolar, además de la flexibilidad y apertura que brindan una mayor autonomía a las instituciones educativas y a los docentes en la planificación y diseño de la acción educativa, abriendo un espacio de responsabilidad compartida en el desarrollo del currículo (Ministerio Educación, 2016).

Bloques curriculares del área de educación física.

Este diseño contiene bloques conformados por destrezas con criterios de desempeño que reúnen una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados.

Los bloques que dan cuerpo a este diseño curricular son: “prácticas lúdicas: los juegos y el jugar”, “prácticas gimnásticas”, “prácticas corporales expresivo–comunicativas”, “prácticas deportivas, “construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”. De los seis bloques que se enuncian, “la construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”, operan transversalmente puesto que los saberes en los que hacen énfasis es preciso considerarlos en todas las propuestas (Curriculo de Educación Fisica, 2016, p.51,52).

Prácticas gimnásticas

El bloque de prácticas gimnásticas es el segundo bloque en la organización del currículo de Educación Física de tal manera entendemos por prácticas “gimnásticas a todas las actividades que focalizan en el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento.

Así entendidas “las prácticas gimnásticas”, pueden colaborar con el desarrollo de los estudiantes en tres aspectos:

“Mejorando su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia).

Promoviendo la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas).

“Desarrollando la autoconfianza y autoestima de cada sujeto (al facilitar el análisis de los movimientos que se ejecutan y la creación de nuevas posibilidades, entre otras).” (Currículo de Educación Fisica, 2016, p 51,52).

Destrezas con criterio de desempeño que trabajan en el bloque de prácticas gimnástica

Básicos imprescindibles

EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros

EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.

EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.

EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensables.

Básicos deseables

EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.

EF.3.2.4. Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales.

EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales (Currículo de Educación Física, 2016, p.115,116).

Para trabajar las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas al igual forma que todos los bloques se deben tomar en cuenta las destrezas de los dos bloques curriculares transversales:

El bloque de construcción de la identidad del cuerpo y el bloque de relaciones entre prácticas corporales y salud, ya que estos dos bloques operan.

Gimnasia

La gimnasia forma parte de la cultura física, está constituida por un conjunto de movimientos y acciones condicionadas sobre las estructuras físicas y posibilidades de la ejecución ayuda en el desarrollo y el perfeccionamiento físico, al dominio y el control del cuerpo y a la educación del cuerpo.

> La gimnasia es interpretada como una cultura del cuerpo, que pretende desarrollar y recuperar la relación del individuo con su cuerpo en el sentido de tener una relación lo más inteligente posible y hacer que los saberes corporales que caracterizan a esa relación sean transmitidos de manera que puedan ser considerados como un bien cultural para mejorar la eficacia que ese cuerpo es capaz en total relación con la salud (Giráldes, 2001, p. 25).

Giráldez (2011) explica que la gimnasia ayuda a la educación del cuerpo y mejora la salud, ya que arte que puede llegar a transmitir el cuerpo en búsqueda de una renovación con el ser mismo.

Tipos de Gimnasia

Según el autor Alcántara (2007) clasifica a los tipos de gimnasia en los siguientes:

Gimnasia Artística

La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Dentro de gimnasia artística encontramos lo siguientes elementos de la gimnasia artística: rol simple adelante, rol abierto adelante, rol simple atrás, rol abierto atrás, media luna, vertical de cabeza, vertical de manos, flic-flac entre otros.

Gimnasia Rítmica

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

Gimnasia Aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados aeróbicos de bajo impacto y alto impacto. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática

"La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino".

Habilidades motrices básicas

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética).

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Las clasificaciones que propone Ruiz Perez (1987) sobre las habilidades motrices son 3 tipos:

Las habilidades básicas locomotrices: Cuya característica primordial es la locomoción entre estas encontramos las habilidades de: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.

Las habilidades básicas no locomotrices*:* tienen como característica el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable como balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse

Las habilidades motrices básicas de proyección y recepción*:* Se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos entre esta encontramos la habilidad de receptar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

Se puede definir que cada una de este tipo de habilidad tiene sus propias características, son locomotrices porque necesitan de progresión de un punto a otro del entorno utilizan como medio único el movimiento corporal, total o parcial, son habilidades no locomotrices ya que su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción y son habilidades de proyección y recepción porque necesitan de manipulación y contacto de móviles y objetos.

Capacidades físicas

Se llaman capacidades físicas a las condicione**s** que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción**.** Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento, se dividen en capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas**.**

Capacidades físicas condicionales

Están determinadas por los procesos energéticos del metabolismo, de cada individuo que mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Según Manno (1996) clasifica:

En esta categoría la fuerza, la resistencia , la velocidad y la flexibilidad ya que estas son componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva

Para trabajar las capacidades físicas básicas con los alumnos de séptimo año, se tendrá que aplicar métodos que estén acordes a las características psicoevolutivas de los niños, teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran

Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades físicas coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa. Camacho (1997) afirma:

> Que las capacidades coordinativas son acciones sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente, estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

Capacidades coordinativas generales o básicas

Son aquellas que están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices entre esta agrupación encontramos la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

Capacidades coordinativas especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes: capacidad de diferenciación, equilibrio, anticipación, ritmo, acoplamiento, orientación y reacción.

Capacidades coordinativas complejas

Están representadas por las ca por el desarrollo motor y la agilidad las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizadamente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora.

Forma organizativa

La estructura para las actividades se realizará de formas individuales y grupales, las clases estarán establecidas en diferentes juegos aplicados a las temáticas de las destrezas con criterio desempeño del bloque de prácticas gimnástica para el subnivel de básica media, además en cada tema se dará una sinopsis del tema a trabajar, de igual forma se trabajará con implementos adecuados para cada temática con el fin de dar cumplimiento a la actividad planificada.

En las clases se realizará la explicación de la temáticas y objetivo a cumplir posteriormente se explicará de manera minuciosa los juegos que se aplicaran para cumplir con la planificación.

Procedimiento

Se aplicó una encuesta, una ficha de observación y un test de capacidad físicas adecuado a los alumnos de séptimo año Paralelo "A" para poder elaborar el programa de juegos, y aplicar nuestra propuesta alternativa en beneficios al proceso de enseñanza- aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, al ver los resultados, pudimos notar que es importante aplicar juegos como medio didácticos en los procesos de enseñanza- aprendizaje.

Desarrollo: Los juegos estarán relacionados con las destrezas con criterio de desempeño del bloque de prácticas gimnásticas.

La organización de trabajo se realizará con las destrezas con criterio desempeño del bloque de prácticas gimnásticas del subnivel básica media las cuales están estructuradas en 7 destrezas con criterio desempeño de las cuales son 4 de aprendizajes básicos imprescindibles y 3 aprendizajes básicos deseables, de las cuales los contenidos están sujetos a dar cumplimiento

a las habilidades motrices básicas, capacidades físicas y habilidades gimnásticas ,teniendo un dominio en la ejecución con todas las partes del cuerpo, sabiendo diferenciar los espacios en los niveles alto, medio y bajo, diferenciando los planos y ejes la estructura para el trabajo de las destrezas mencionadas anteriormente se desglosará en 26 clases durante 3 meses, con una frecuencia de 2 veces por semana los días miércoles y jueves con 2 períodos de 40 minutos cada uno, dado un resultado de 52 períodos de trabajo.

Al finalizar la aplicación de la propuesta se aplicará nuevamente ficha de observación y el test de capacidades físicas en los alumnos.

Métodos

Método científico

El método científico es un proceso destinado a explicar fenómenos, este ayudara a exponer como se va a trabajar los juegos y explicara los objetivos que se desea obtener en la clase.

Método descriptivo

Este ayudará a recopilar información que este acorde a cada contenido de clase, con la finalidad que los alumnos obtengan previo conocimiento de la temática para que de esta forma se pueda ejecutar de mejor manera el plan de clase programado.

Método de repetición

Este método servirá como mecanismo para el aprendizaje de los juegos ya que ayudará a consolidar los contenidos de cada juego de la temática que se trabaje.

Método del juego

Se lo aplicará en cada una de las actividades presentadas de cada plan de clase de la propuesta alternativa este medio didáctico colaborará al proceso de enseñanza – aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas mediante el cual se canaliza constructivamente la innata inclinación del alumno hacia el juego, a la vez que disfrutará mientras aprende.

Descripción de la propuesta

Actividad	¿Qué se hará?	¿Cómo se hará?	¿Con quién se hará?	¿Quiénes lo hacen?	¿Cuándo lo hacen?	¿Dónde se hace?
Determinar el estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje en el bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos séptimo año, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.	Encuesta, ficha de observación y test, estos instrumentos estarán relacionados con el bloque de prácticas gimnásticas.	Mediante la aplicación de una Encuesta, Ficha de observación y Test a los alumnos.	Con los alumnos de séptimo año "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio moteros Valdivieso, Loja 2018-2019.	Investigadora	En el mes de febrero del 2019	Unidad Educativa Manuel Ignacio moteros Valdivieso, Loja, 2019
Aplicar un programa de juegos que estén relacionados con el bloque de prácticas gimnásticas.	Utilizar una variedad de juegos para el bloque de prácticas gimnásticas.	Mediante actividades individuales y grupales.	Con los alumnos de séptimo año "A" de la Unidad Educativa Manuel Ignacio moteros Valdivieso, Loja 2018-2019.	Investigadora	Marzo, Abril y Mayo del 2019.	Unidad Educativa Manuel Ignacio moteros Valdivieso, Loja, 2019.

Matriz de Objetivos

Objetivo General	Objetivos Específicos
Aplicar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.	Desarrollar las destrezas con criterio de desempeño del bloque de prácticas gimnásticas, mediante un programa de juegos que sirvan como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Determinar la incidencia del programa juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

Matriz de objetivos específicos y contenidos de las destrezas con criterio de desempeño

Objetivos específicos	Contenidos de las Destrezas con Criterios de Desempeño
Desarrollar las destrezas con criterio de desempeño del bloque de prácticas gimnásticas, mediante un programa de juegos que sirvan como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.	**Aprendizajes básicos imprescindibles** EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros. EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro. EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas. EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensable. **Aprendizajes básicos deseables**

	EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera. EF.3.2.4. Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales. EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales.
Determinar la incidencia del programa juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.	Para de evaluar la incidencia del programa de juegos en el bloque de prácticas se aplicará en la parte final de la propuesta de trabajo, la ficha de observación y el test de las capacidades físicas.

Matriz de contenidos Generales y Específicos por Destreza con Criterio de Desempeño

EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Habilidades motrices básicas (locomotrices)	Saltar	2
Habilidades motrices básicas (locomotrices)	Desplazarse	2
Habilidades motrices básicas (no locomotrices)	Girar	2
Habilidades motrices básicas (no locomotrices)	Equilibrio	2
Habilidades motrices básicas (proyección y recepción)	Lanzar	2
Habilidades motrices básicas (proyección y recepción)	Receptar	2
Total períodos		12

EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Elementos de la gimnasia artística	Rol simple adelante	2

Elementos de la gimnasia artística	Rol abierto adelante	2
Elementos de la gimnasia artística	Rol simple atrás	2
Elementos de la gimnasia artística	Rol abierto Atrás	2
Elementos de la gimnasia artística	Media luna	2
Elementos de la gimnasia artística	Vertical de cabeza	2
Elementos de la gimnasia artística	Vertical de manos	2
Total períodos		14

EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.

Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Capacidades físicas condicionales	Velocidad	2
Capacidades físicas condicionales	Resistencia	2
Capacidades físicas condicionales	Flexibilidad	2
Capacidades físicas condicionales	Fuerza	2
Capacidades físicas coordinativas	Coordinación	2
Total períodos		10

EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensables.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Gimnasia Artística	Sucesiones gimnásticas	2
Total períodos		**2**

EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.		
Contenidos generales	**Contenidos específicos**	**Períodos**
Gimnasia Rítmica	Pelota	2
Gimnasia Rítmica	Cuerda	2
Gimnasia Rítmica	Aro	2
Gimnasia Rítmica	Clavas	2
Gimnasia Rítmica	Cinta	2
Total períodos		10

EF.3.2.4. Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Gimnasia Aeróbica	Pasos básicos de bajo impacto y alto impacto	2
Total períodos		2

EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Gimnasia Rítmica	Composición gimnástica con implementos.	2
Total de períodos		2

Matriz de evaluación del trabajo de investigación

Determinar la incidencia del programa juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.		
Contenidos Generales	**Contenidos Específicos**	**Períodos**
Evaluación	Ficha de observación de las habilidades gimnásticas y test final de las capacidades físicas.	4
Total períodos		4

Cronograma de fechas y actividades

Fechas / Actividades	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Aplicación de la encuesta																		
Aplicación de la ficha de observación																		
Aplicación del test																		
Habilidades motrices básicas locomotrices, no locomotrices y habilidades de proyección y recepción																		
Elementos de la gimnasia artística																		
Gimnasia artística (sucesiones Gimnásticas)																		
Capacidades físicas condicionales y coordinativas																		
Gimnasia Rítmica																		

Gimnasia Aeróbica																		
Gimnasia (composiciones gimnásticas con implementos)																		
Aplicación de ficha de observación y test																		

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MOMNEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:1**	**2018-2019**
	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	

1. DATOS INFORMATIVOS:

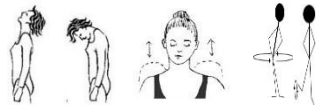
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (locomotrices)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de saltar	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	06/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Periodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

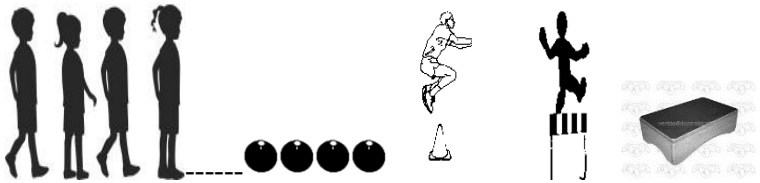
2. PLANIFICACIÓN

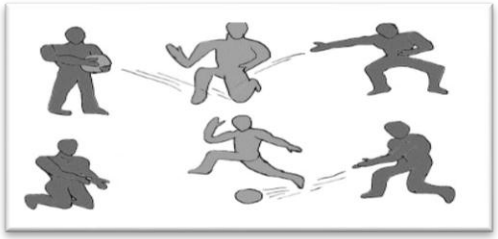
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Cajones • Cuerdas • Conos • Balones • Terreno de juego.	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Técnica “Explicación” • Plan de clase	Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica locomotora de saltar se trabaja con el método del juego con la finalidad de llegar a una ejecución correcta de la misma.	**Criterio específico** Habilidad de Saltar **Indicador de evaluación** Realizar de forma correcta la habilidad de saltar. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Habilidad motriz básica de saltar** La habilidad de saltar se la puede definir como el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire, este implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión. **Fases** -El impulso. -El vuelo.			

	-La caída o amortiguamiento y contacto con el suelo. **Clasificación** -Salto horizontal. -Salto vertical. -Salto combinado. -Salto de Obstáculos.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de saltar
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden en la ejecución correcta de la habilidad de saltar.
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué entiende por la habilidad de saltar? ¿Qué tipos de saltos conoce?
Sinopsis del tema	**Habilidad motriz básica de saltar** La habilidad motriz básica de saltar consiste en realizar un movimiento para despegar los pies del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. **Fases** -El impulso. -El vuelo. -La caída o amortiguamiento y contacto con el suelo. **Clasificación** -Salto horizontal. -Salto vertical. -Salto combinado. -Salto de obstáculos

PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento especifico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** Carreras de gusanitos saltarines laterales." **Objetivo:** Mejorar la ejecución del salto. **Materiales:** Campo de juego. **Descripción:** se forman dos grupos de igual número de jugadores ubicados en fila (uno detrás del otro). Cada jugador deberá tomar al compañero del frente por los hombros y no podrá despegar sus manos de los hombros hasta que termine la carrera (llegada a la meta final). El avance hacia el lado (una fila de participantes irá hacia la derecha y la otra hacia la izquierda) deberá ser con saltos alternando los miembros inferiores, es decir primero despegarán uno de los miembros inferiores del piso y luego el otro. El que se despega primero es casi que por lógica el que está ubicado hacia el lado del avance de la fila o "gusanito". En este juego los miembros inferiores no se estirarán completamente para evitar patear al compañero del frente, es decir que el levantamiento de cada miembro para realizar el salto se hará con las piernas flexionadas. Claramente la coordinación debe ser importante por lo cual el jugador que está como "cabeza" de gusanito debería dar las	**Imagen explicativa**

	indicaciones para que todos puedan saltar y avanzar al mismo tiempo, para evitar que alguno despegue los brazos de los hombros de algún compañero, lo que los obligaría a retroceder y empezar desde la línea de salida.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** Carreras con un obstáculo y relevo incluido. **Objetivo:** Mejorar la ejecución del salto. **Materiales:** Conos, conos chinos, cajones, vallas **Descripción:** se ubican dos filas de igual número de jugadores (uno detrás del otro) en frente de cada fila se ubicará obstáculos (conos chinos, vallas, conos, cajones etc.) que se deberá saltar después de realizar un recorrido primero en recta (5 metros) estos obstáculos estarán dispersos en dirección de cada fila Cuando se dé la orden los jugadores ubicados en la primera posición de las primeras filas saldrán a máxima velocidad para saltar todos los obstáculos Este salto deberá ser frontal despegando primero una pierna del suelo seguida de la otra (no se puede realizar con ambas piernas al mismo tiempo), empezando con la pierna dominante o la no dominante según sea la comodidad de cada jugador. Luego tendrá que regresar a tocar al compañero para que éste proceda a seguir con el relevo y realice la misma acción. Gana la fila que termine primero.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Ponchados con salto." **Objetivo:** Mejorar la ejecución del salto. **Materiales:** Campo de juego, balones. **Descripción:** se ubica cierto número de jugadores en un área limitada. A cada lado de esta área se ubica un jugador con balón de vóley u otro no muy pesado. Estos jugadores intentarán ponchar a los jugadores que se encuentran dentro del área limitada, pero entonces solamente podrán lanzar los balones máximos hasta la altura de las rodillas, para dar así oportunidad de que los jugadores dentro del área puedan esquivar el balón saltando de manera lateral elevando primero una pierna y después la otra. Si alguno de los jugadores esquiva el balón saltando de manera lateral o frontal despegando ambas piernas al mismo tiempo quedará igualmente ponchado.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** Saltar la cuerda al ritmo de monja, viuda, soltera. **Objetivo:** Mejorar la ejecución del salto **Materiales:** Cuerdas **Descripción:** Cada participante con una cuerda agarrando cada extremo de la misma debe saltar cantando monja, viuda, soltera, casada, cuántos hijos quieres tener uno, dos, tres. etc. Ahí es el momento cuando la velocidad de la cuerda aumenta y la agilidad del practicante se pone al descubierto, mientras más salta, aumenta la emoción y se comienza a contar, en esta oportunidad quien más número de veces salte liderará el juego.	**Imagen explicativa**
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	
Adaptaciones curriculares		

Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia……..5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos -Total ……80 minutos.	

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:2** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

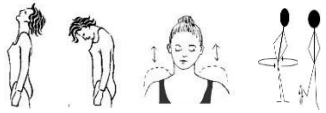
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (locomotrices)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de desplazarse	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	07/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			

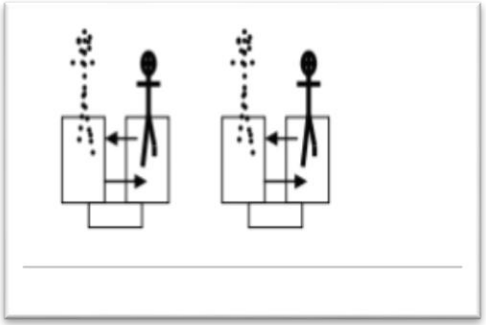
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

2. PLANIFICACIÓN

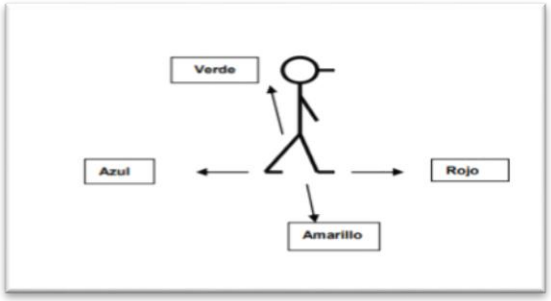
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.).

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">I.EF.3.3.2. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)</td></tr>
<tr><td>Ejes transversales:</td><td colspan="4">El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes</td></tr>
<tr><td>Estrategias metodológicas</td><td>Recursos</td><td>Métodos /técnicas / instrumentos</td><td>Indicadores de logro</td><td>Actividades de evaluación</td></tr>
<tr><td>Orientaciones metodológicas.
Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.</td><td>• Lista de registro de asistencia
• Silbato
• Conos chinos
• Tizas
• Terreno de juego.</td><td>• Método científico
• Método descriptivo
• Método de repetición
• Método del juego
• Plan de clase
• Técnica “Explicación”</td><td>Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica desplazarse se trabaja con el método del juego con la finalidad de llegar a una ejecución correcta de la misma.</td><td>Criterio específico
Habilidad de desplazarse.
Indicador de evaluación
Realizar de forma correcta la habilidad de desplazarse.
Técnicas de evaluación.
• Observación Directa
• Participación Individual
• Participación grupal</td></tr>
<tr><td>Desarrollo teórico del tema</td><td colspan="4">Habilidad motriz básica de desplazarse
La habilidad desplazarse se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades.
Tipos de desplazamiento
Desplazamientos habituales:
-Marcha (adelante, atrás, a los laterales)
-Carrera
Desplazamientos no habituales:
-Cuadrupedias
-Las reptaciones y las trepas.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="3">DESARROLLO DE LA CLASE</th></tr>
<tr><td>Anticipación</td><td colspan="2">-Saludo y presentación del profesor
-Constatación de asistencia.
-Explicación breve el tema.</td></tr>
<tr><td>Tema</td><td colspan="2">Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de desplazarse.</td></tr>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden en la ejecución correcta de la habilidad desplazarse.</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿Qué entiende por desplazamiento? ¿Qué tipos de desplazamientos conoce?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">Habilidad motriz básica de desplazarse.
La habilidad motriz básica locomotora desplazarse Es una habilidad básica de mucha importancia la cual consiste en realizar movimientos que permiten trasladarse de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte su cuerpo.
Tipos de desplazamiento
Desplazamientos habituales:
-Marcha (adelante, atrás, a los laterales)
-Carrera
Desplazamientos no habituales:
-Cuadrupedias
-Las reptaciones y las trepas</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
</table>

PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego**: "Para donde voy" **Objetivo:** Realizar el desplazamiento al frente y atrás. **Materiales:** Campo de juego. **Organización:** Se forman a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho adelantado. **Descripción:** A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego. **Observaciones:** 1. Para ejecutar el desplazamiento se debe de comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** "La permuta" **Objetivo:** Mejorar los desplazamientos laterales **Materiales:** Campo de juego, tizas. **Organización:** Se pintarán en el suelo dos cuadrados (casitas) uno al lado del otro, los niños se ubicarán en el de la derecha, parados con la pierna derecha al frente. **Descripción:** A la voz de mando "Permuta", los niños deben pasar hacia el otro cuadrado, pero al terminar el desplazamiento deben tener el otro pie adelantado. **Observaciones:** Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. **Reglas**: El pie adelantado debe ser siempre el más cercano a la casa de la próxima permuta.	**Imagen explicativa** 

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Juego Nro. 3
Nombre del juego: Juego de colores.
Objetivo: Mejorar los desplazamientos.
Materiales: Conos chinos de varios colores.
Organización: Los participantes estarán dispersos en el área y parados con los pies paralelos y un pie adelantado (en forma de paso)

Descripción: A la voz de mando del profesor, que mencionará los colores los conos chinos, rojo (al frente), azul (atrás), verde (derecha), amarillo (izquierda), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso.
Reglas:
Se debe cambiar de pie adelantado para repetir y realizar la misma cantidad de reparticiones por cada posición.</td><td>Imagen explicativa
 
</td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 4
Nombre del juego: “Carreras de cangrejos”
Objetivo: Utilizar formas de desplazamiento no habituales.
Materiales: Campo de juego.

Descripción: Ubicados en una fila uno al lado de otro a una cierta distancia, nos convertiremos en cangrejos y en cuadrupedia de espaldas, trataremos de llegar de un lugar a otro en esa posición.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
</table>

Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia…….5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial ……10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.
-Total ……80 minutos.

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:3** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (No locomotrices)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica no locomotora girar	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	13/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

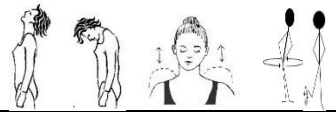
2. PLANIFICACIÓN

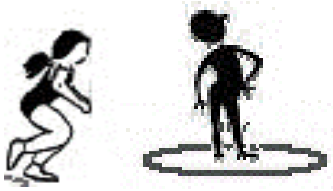
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el

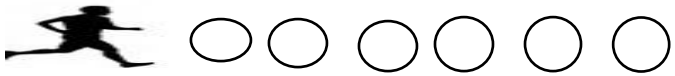
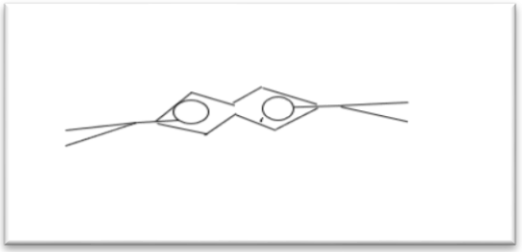
como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

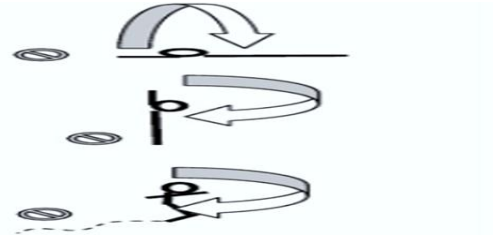
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Aros • Terreno de juego Conos chinos	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica no locomotora girar se trabaja con el método del juego con la finalidad de llegar a una ejecución correcta de la misma.	**Criterio específico** Habilidad no locomotora de girar. **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad de girar **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Habilidad motriz básica no locomotora girar** Entendemos por girar o giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital y estos tienen como objetivo mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración), mejorar la coordinación y el equilibrio mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.			

	Clasificación **Según el eje de giro** **-Eje longitudinal o vertical (plano horizontal). -** Girar a la derecha o a la izquierda. Tomando como referencia este eje se pueden efectuar tirabuzones (salto trampolín, gimnasia Acrobática y artística…), pivotes y reversos en deportes colectivos (balonmano, baloncesto…) y movimientos de impulso en los lanzamientos atléticos. **-Eje Sagital o anteroposterior (plano frontal). -** Producirán giros laterales. Por ejemplo: rueda lateral, rondada. **-Eje Transversal u horizontal (plano sagital o anteroposterior). -**Incluye toda la gama de giros en dirección delante-detrás presentes en deportes como salto de trampolín o gimnasia deportiva (mortales, volteos, flic-flac). **Según el tipo de apoyo:** **-Giros en contacto constante**. - Durante la ejecución el cuerpo está permanentemente en contacto con el suelo o el elemento donde se produce**.** **-En suspensión (sin apoyo). -** Cuando la acción se realiza con el ejecutante en el aire y sin ningún punto de elemento de contacto fijo. Esta suspensión puede ser producto de un salto realizado desde el suelo o desde un punto elevado. Ej: mortales hacia delante y hacia atrás. **-Con agarre constante de manos**-. Muy común es los deportes de gimnasia deportiva, en los que el deportista ejecuta giros sujetos a un elemento más o menos fijo que constituye el eje de dicho giro. Ej: Barra fija, paralelas.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica no locomotora girar.
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden en la ejecución correcta de los giros
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué entiende por la habilidad girar?

<table>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">Habilidad de girar
El giro es una habilidad gimnástica que consiste en realizar un movimiento que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan al ser humano, es decir, el vertical, el anteroposterior y el transversal.
Clasificación:
Según el eje de giro
-Eje longitudinal o vertical (plano horizontal.
-Eje Sagital o anteroposterior (plano frontal).
-Eje Transversal u horizontal (plano sagital o anteroposterior).
Según el tipo de apoyo:
-Giros en contacto constante.
-En suspensión (sin apoyo)
-Con agarre constante de manos.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “Tocar la espalda”
Objetivo: Mejorar la habilidad de los giros.
Materiales: aro.

Descripción. -Por parejas. Uno se sitúa dentro de un aro grande, el otro fuera. El que está fuera tiene que intentar tocar la espalda del que está dentro, y para ello no vale entrar dentro del aro. El</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
</table>

	que está dentro tiene que intentar evitar ser tocado y no puede salir de su aro. Si le toca la espalda cambio de rol.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** "Los ocho laberínticos" **Objetivo:** Mejorar la ejecución de los giros **Materiales:** Aros **Descripción. -** Consiste en poner parejas de aros de forma paralela (cinco-seis) y espaciadas entre sí. El alumno tiene que ir dibujando ochos con su carrera en cada pareja de aros para pasar a la siguiente pareja, donde tendrá que dibujar otro ocho y así sucesivamente. La dificultad de este juego estriba es la concentración que hay que tener para no dejarte ningún ocho sin hacer. Los continuos giros y cambio de direcciones, así como el continuo cruce con otros niños, hacen de este juego todo un reto.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** Los tubos" **Objetivo:** Mejorar la ejecución de los giros **Materiales:** campo de juego **Descripción. -** Por parejas se tumban en el suelo cogidos por las manos con los brazos y el cuerpo estirados. Desde la línea de salida deberán ir girando sobre sí mismos hasta la meta sin soltarse y sin perder la horizontal con respecto a la línea de salida, o sea, como si fueran tubos.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego: "**El semáforo" **Objetivo:** Mejorar la ejecución de los giros. **Materiales:** Conos chinos de colores (verde, amarillo, rojo). **Descripción:** Se forma un circuito de diferentes colores de conos chinos, los alumnos van siguiendo el circuito, dependiendo del	

	color del cono en donde se encuentren tendrán que realizar el giro indicado por el profesor. El profesor ira indicando que tipo de giro se ara de (90°, 180 etc.), y en qué dirección (derecho o izquierdo. **Verde:** giro en el suelo **Amarillo:** giro de pie sin salto **Rojo:** Giro con salto	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	-Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo
- Constatación de asistencia…….5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos.

-Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.		
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 4** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

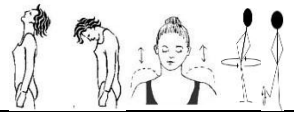
1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (No locomotrices)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica no locomotora de equilibrio	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	14/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.S.4.)

	I.EF.3.3.2. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)			
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Bancos suecos • Conos chinos • Cuerdas • Terreno de juego.	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación	Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica no locomotora de equilibrio se trabaja con el método del juego con la finalidad de llegar a una ejecución correcta de la misma.	**Criterio específico** Habilidad no locomotora de equilibrio **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad de equilibrio **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Habilidad motriz básica no locomotora de equilibrio** El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en una postura erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico), es decir es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute. **Tipos de equilibrio** **Equilibrio Estático:** la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento. **Equilibrio Dinámico:** habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).			

	Centro de gravedad: el centro de gravedad de un cuerpo es el punto respecto al cual las fuerzas que la gravedad ejerce sobre los diferentes puntos materiales que constituyen el cuerpo producen un momento resultante nulo.	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica no locomotora de equilibrio.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la habilidad de equilibrio.	
Conocimientos previos	¿Qué entiende por la habilidad de equilibrio?	
Sinopsis del tema	El equilibrio es la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad. **Tipos de equilibrio** **-Equilibrio estático**: Es la capacidad de mantener una postura sin movimiento del cuerpo ni de los miembros. Para que esto sea posible, la proyección vertical del centro de gravedad del cuerpo debe caer dentro de la base de sustentación. Algunas disciplinas en las que se usa: gimnasia, escalada, acrobática -**Equilibrio dinámico**: Capacidad de mantener establemente una postura a la vez que se realiza un desplazamiento.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**

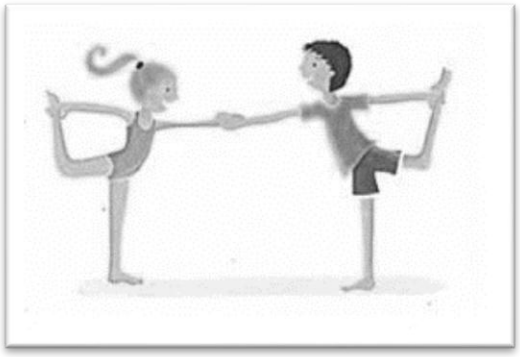
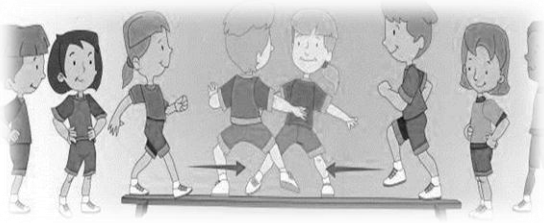
<table>
<tr><td rowspan="2">PARTE
PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: Juego cooperativo de transporte de conos chinos.
Objetivo: Mejorar el equilibrio
Materiales: conos chinos
Organización: Se forman a los alumnos en grupos de 5 en una fila (abrazados, tomados de la mano), columna (tomado los hombros del compañero), se ubican detrás de una línea marcada en el terreno, cada uno con un cono chino sobre la cabeza.

Descripción: A la voz de mando del profesor, (al frente, a los laterales o atrás), los participantes saldrán caminando sin soltarse del otro compañero y sin hacer caer el cono de la cabeza, si se le cae alguno el platillo continúa del mismo lugar.
Regla: Gana el grupo que más rápido lo hace y haya cometido menos infracciones.</td><td>Imagen explicativa

 </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 2
Nombre del juego: El ciempiés cojo.
Objetivo: Mejorar el equilibrio.
Materiales: Ninguno.
Organización: Los niños se agrupan en grupos de tres.

Descripción: Los alumnos se colocan en grupos de 3 formando una fila y flexionan una pierna por la rodilla (ala pata coja) cada participante agarrara el pie del que va adelante, y así, avanzaran dando pequeños saltos, mientras el profesor va cantando, somos un ciempiés, un ciempiés, al que le falta la mitad de los pies, de los pies.
Poner como cabeza de la fila a un niño con buen equilibrio, ya que este no tendrá delante en quien sujetarse.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Juego Nro. 3
Nombre del juego: Parejas en equilibrio.
Objetivo: Mejorar el equilibrio estático.
Materiales: Ninguno.

Organización: Los alumnos en parejas se distribuyen por todo el espacio. Los miembros de cada pareja se colocan uno frente al otro.
Descripción: A la señal del educador se toman de las manos y extienden el pie derecho hacia el lateral hasta que el profesor lo indique. Luego se realiza la acción con el pie izquierdo.
Reglas:
-El pie debe estar extendido lo más que puedan
-Deben mantener la posición hasta que el educador indique cambiar de pie
-Gana la pareja que mejor lo haga y no se caiga en el intento.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 4
Nombre del juego: Cruzar el puente juntos
Objetivo: Mejorar el equilibrio.
Materiales: Banco sueco
Organización: En grupos de dos
Descripción: Dos niños sobre un banco sueco, cada uno en un extremo. El objetivo es pasar al otro lado del puente sin que se caiga ninguno de los dos. Se requerirá la ayuda de ambos para conseguir el objetivo.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
<tr><td colspan="3">Cronograma para las actividades de trabajo</td></tr>
<tr><td colspan="3">- Constatación de asistencia…….……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.</td></tr>
</table>

-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.
Mg .Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis** Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula** Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 5** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (De proyección y recepción)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de lanzar	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	20/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

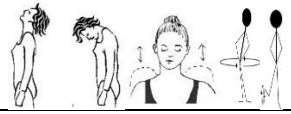
2. PLANIFICACIÓN

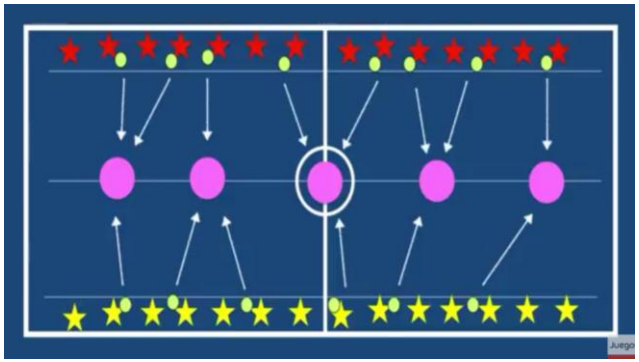
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo

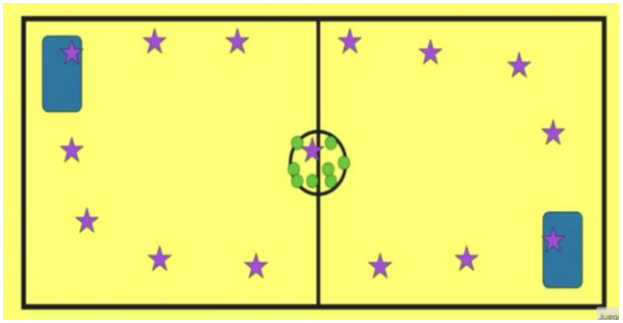
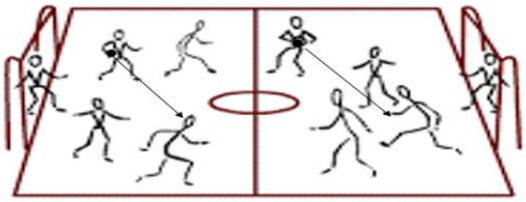
recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Balones • Conos • colchonetas • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación	Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica de proyección y recepción de lanzar se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Habilidad motriz básica de lanzar. **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad de lanzar. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Habilidad motriz básica de lanzar** Los lanzamientos son movimientos que intentan sumar todos los recursos motrices que el deportista puede desarrollar, para aplicar el máximo impulso posible a un objeto y enviarlo lo más lejos posible. Destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. **Fases de los lanzamientos.** **-Fase preparatoria.** Es la primera toma de impulso. Se busca alcanzar una gran fuerza de inercia desplazando y moviendo todo el cuerpo, para luego transferirla al impulso del lanzamiento. **– Fase de aceleración:** Tras la fase preparatoria el cuerpo se fija en el suelo, para establecer un punto de apoyo respecto al que se van a canalizar las fuerzas preparatorias, y así poder transferirlas progresivamente hacia los brazos y finalmente hacia el artefacto.			

	La aceleración se dirige de abajo hacia arriba, a través de las piernas, tronco, hombro y brazos, y de atrás hacia adelante. **– Fase final:** Es el momento en el que el artefacto abandona las manos del lanzador. Toda la energía acumulada en el desplazamiento de la fase de aceleración se transmite al objeto que es lanzado con la máxima fuerza posible por el brazo que se mueve a la máxima velocidad.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de proyección y recepción lanzar.
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la habilidad motriz básica de proyección y recepción lanzar.
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué entiende por la habilidad de lanzar?
Sinopsis del tema	**Habilidad motriz básica de proyección y recepción lanzar** La habilidad de lanzar es parte de las capacidades motrices básicas de proyección y recepción que consisten en aplicar una fuerza a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro. **Fases de los lanzamientos:** **Fase preparatoria.** Es la primera toma de impulso. Se busca alcanzar una gran fuerza de inercia desplazando y moviendo todo el cuerpo, para luego transferirla al impulso del lanzamiento. **– Fase de aceleración:** Tras la fase preparatoria el cuerpo se fija en el suelo, para establecer un punto de apoyo respecto al que se van a canalizar las fuerzas preparatorias, y así poder transferirlas progresivamente hacia los brazos y finalmente hacia el artefacto. La aceleración se dirige de abajo hacia arriba, a través de las piernas, tronco, hombro y brazos, y de atrás hacia adelante. **– Fase final:** Es el momento en el que el artefacto abandona las manos del lanzador. Toda la energía acumulada en el desplazamiento de la fase de aceleración se transmite al objeto que es lanzado con la máxima fuerza posible por el brazo que se mueve a la máxima velocidad.

<table>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “Super balón”
Objetivo: Mejorar la ejecución de los lanzamientos
Materiales: Balones

Descripción: Se trazara tres líneas en el campo de juego se formaran dos equipos de igual número de jugadores ubicados en las líneas de las extremos en fila uno a lado de otro y en la línea de la mitad se ubicaran balones , se entregara un balón para cada participante de cada equipo, el objetivo del juego es lanzar los balones tratando de pegar en los balones que están en el centro con el fin de moverlos, cuando la pelota atravesé la línea del equipo contrario obtendrán un punto.
Reglas:
Los alumnos solo podrán cruzar la línea cuando uno de sus balones se quede parado por medio de su área, y por lo tanto deberán de volver a su línea de lanzamiento.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 2
Nombre del juego: Balón prisionero circular
Objetivo: Mejorar la ejecución de los lanzamientos.</td><td></td></tr>
</table>

	Materiales: Balones, colchonetas. **Descripción:** Para este juego ubicaremos las dos colchonetas en dos esquinas del campo de juego y al alumno lanzador en el círculo del centro del campo de juego, al resto de alumnos lo ubicaremos alrededor del campo de juego y colocaremos los balones en el medio dentro del círculo, los participantes que están dentro del campo de juego irán de ir en sentido de las agujas del reloj, el juego empieza a la orden del profesor y el lanzador lanza el balón y cuando golpea a uno de los que está afuera dando vuelta ,este va dentro del círculo y se une al grupo, en caso que lancé y pegue a un jugador que este dentro de la colchoneta este se salva y debe continuar jugando, cabe recalcar que en la colchoneta solo se puede quedar 10 segundos, los jugadores se podrán intercambiar por la persona que lo golpe. **Reglas:** -Lanzar el balón desde el centro.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** Los "5 pases" **Objetivo:** Mejorar la ejecución de los lanzamientos. **Materiales:** Balones, porterías, aro. **Descripción:** Se forman 4 grupos de 5 personas, 2 grupos juegan en una mitad de cancha y los otros 2 grupos en la otra mitad de cancha. El juego consiste en lograr pasarse el balón entre los miembros de un mismo equipo 5 veces consecutivas mientras el otro grupo intenta evitar que lo logren. Si roban el balón, se cambian los roles del juego. A ver qué grupo logra más veces alcanzar los 5 pases, cada vez que lo logren es un punto. **Variante:** Hay que lograr 7 pases consecutivos. **Variante:** Hay que lograr 10 pases consecutivos.	**Imagen explicativa** 

<table>
<tr><td></td><td>Variante: “5 pases gol”, Igual al juego de los 5 pases, pero con la variante de que cada vez que logren los 5 pases pueden marcar un gol si lograr introducir el balón en la “portería aro” que está situada en un lado de la cancha.</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Juego Nro. 4
Nombre del juego: “El brilé o campo quemado”
Objetivo: Mejorar la ejecución de los lanzamientos.
Materiales: Balones.
Descripción: Dos equipos de 10 jugadores/as cada uno. Uno a cada lado del campo de juego. Cada equipo lanza el balón hacia el equipo contrario intentando tocar a un rival o más en cualquier parte del cuerpo (excepto la cabeza), antes de que el balón caiga al suelo y dentro del terreno de juego.
Si el balón es recogido sin caer al suelo, el/la niño/a se salva, si toca a un niño/a y antes de que caiga es recogido por un compañero o compañera también se salva.
Si el balón toca en un jugador/a y cae al suelo fuera del campo o en el campo contrario, el/la niño/a también se salva.
Los que son alcanzados/as por el balón (quemados) se colocan en el lado del final del otro equipo y siguen jugando desde allí, durante todo el partido, pudiendo volver al centro si queman a algún adversario desde allí.
“Gana” el partido el equipo que consiga más quemados</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
</table>

Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia…….……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.	

Mg.Sc. Yindra Flores Cala
Directora de tesis

Lic. Ileana Merino
Profesor Supervisor de Aula

Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Estudiante aspirante

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 6** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

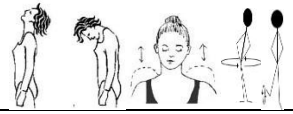
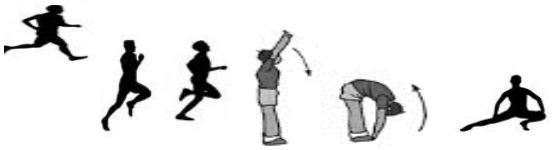
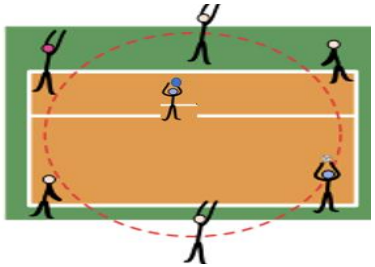
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Habilidades motrices básicas (De proyección y recepción)	**Tema:**	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de receptar	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	21/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			

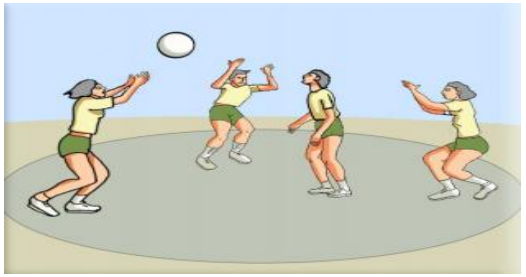
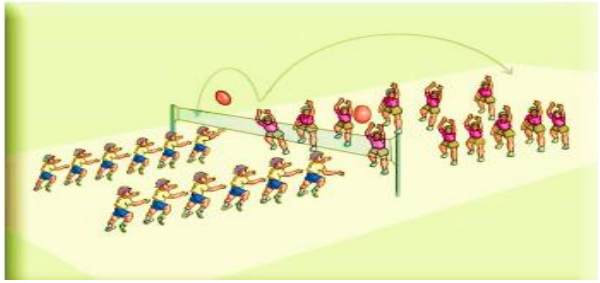
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las habilidades motrices básicas mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-201

2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.)

	I.EF.3.3.2. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)			
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El énfasis de la destreza con criterio de desempeño está direccionado en la participación individual y colectiva de las habilidades motrices básicas con la intención de que estas sirvan como recursos en la creación de secuencias gimnásticas con diferentes destrezas y variantes, teniendo como base principal para la enseñanza juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Balones • Terreno de juego.	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación	Mejorar las habilidades motrices básicas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad motriz básica de proyección y recepción de receptar se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Habilidad motriz básica de receptar. **Indicador de evaluación** Trabajar de forma correcta la habilidad de receptar. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Habilidad motriz básica de receptar** Receptar o atrapar es una habilidad básica, que admite el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. Cuando se emplean otras partes del cuerpo junto con las manos, la acción se convierte en una forma de parar y no coger o atrapar. El dominio de la habilidad se desarrolla a ritmo lento en comparación con otras habilidades porque necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motores complejos.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia.			

	-Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos aplicados a la habilidad motriz básica de receptar.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la habilidad motriz básica de receptar.	
Sinopsis del tema	**Habilidad motriz básica de receptar** Es una habilidad motriz básica que consiste en atrapar un objeto con una o dos manos para esta habilidad se necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motores complejos.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento	**Imagen explicativa** 
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego**: "El distraído" **Objetivo:** Mejorar la habilidad de receptar **Materiales:** Balones **Descripción:** Se le pide al grupo de alumnos que forme una ronda y el profesor quedara en el centro. Este comenzará el juego lanzando la pelota hacia arriba y diciendo el nombre de uno de los alumnos el cual deberá correr rápidamente hacia el centro y recibir el balón antes de que de un bote.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** "Recepciones inesperadas" **Objetivo:** Mejorar la recepción. **Materiales:** Balones **Descripción:** En grupos de cuatros, tres pasadores receptores que se ubican en forma de triángulo y el cuarto compañero recibirá aleatoriamente un pase de cualquiera de los tres receptores y debe ser capaz de recibirlo y pasarlo de vuelta rápidamente al pasador que le ha tirado la pelota.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Competencia de balones" **Objetivo:** Mejorar la recepción. **Materiales:** Cancha de voleibol, red, balones. **Descripción**: Dos equipos con igual número de niños, uno a cada lado del campo, lo divide un mecate o red, tienen que pasar el balón por encima de la red o mecate utilizando el voleo y enviarlo al campo contrario y devolverse detrás de su grupo. Después de golpear el balón el niño se ubica detrás de su mismo grupo. **Reglas:** No se puede dar más de un toque por niño. Pierde el equipo que se le cae el balón al suelo.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** La mosca" **Objetivo:** Mejorar la recepción **Materiales:** Balones y espacio libre **Descripción:** Se forma un círculo, un alumno se coloca en el centro. Los participantes del círculo se pasan la bola utilizando la mano baja; el jugador del centro intenta interceptarlo con sus manos. Cuando lo consigue el jugador que cometió la falta ocupa su lugar.	**Imagen explicativa**

	Reglas: Si el balón se cae al piso el infractor debe ocupar el centro. Material/espacio.	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia…….5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial ……10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.
-Total ……80 minutos.

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

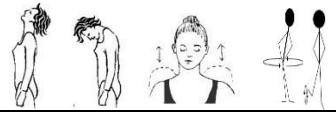
	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:7** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:									
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:** 7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar el rol simple adelante	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	27/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

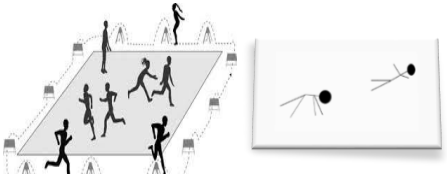
2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego • Conos chinos • Conos	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica del rol simple adelante se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Rol simple adelante **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica del rol simple adelante. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.

Desarrollo teórico del tema	**Rol simple adelante** El rol simple hacia adelante es una pirueta básica e indispensable practicada o realizada en gimnasia o en educación física y esta consiste en girar sobre tu cuerpo hacia delante de forma completa, es un ejercicio o movimiento físico que nos permite rodar a lo largo de la espalda a nivel del suelo. **Técnica Rol adelante** Se parte de la posición inicial de pie, con brazos extendidos y vista dirigida al frente, flexionamos las rodillas hasta llegar a la posición cuclillas, inclinamos el tronco hacia el frente y al piso, ubicamos las manos a la abertura de los hombros, seguido de un impulso de piernas rodamos sobre la base de la cabeza, llevando las rodillas al pecho y rodando sobre la espalda ejecutando la posición bolita, al tiempo que llevamos las rodillas extendidas, seguidamente flexionamos rodillas, continuamos con el impulso llegando a la posición cuclillas y nos incorporamos.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos para mejorar el rol simple adelante -Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.

<table>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar el rol simple adelante</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿En qué consiste el rol simple adelante?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">El rol simple adelante
Es una pirueta básica que se la realiza en gimnasia la cual consiste en girar sobre su cuerpo hacia delante de forma completa, este movimiento nos permite rodar a lo largo de la espalda a nivel del suelo.
Técnica del rol simple adelante
Para realizar la ejecución técnica del rol simple adelante, se debe poner de la posición de pie con pies juntos, piernas estiradas y el cuerpo erguido, posteriormente, debes flexionar las rodillas e inclinarte hacia delante doblar la cabeza hacia tu vientre hasta que las manos apoyen en el suelo e impulsarte con las piernas en el suelo.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>-Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “La carretilla”
Objetivo: Adaptar el cuerpo para la ejecución del rol simple adelante.
Materiales: Campo de juego.
Descripción: Se distribuye al grupo en parejas, el juego consiste en que uno de los participantes se pone de la posición de rodillas apoya las palmas de las manos sobre el piso y el otro compañero lo toma por los tobillos y lo levanta hasta formar la carretilla, todas las parejas que participan se ubican detrás de una línea imaginaria y a la voz de salida los participantes saldrán corriendo hacia la meta fijada</td><td>Imagen explicativa

</td></tr>
</table>

	por el profesor , luego cambian roles con el que va de pie y viceversa gana el que más rápido lo realice.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** "Ranita atreves del aro" **Objetivo:** Se desarrolla el impulso del rol simple adelante. **Materiales:** Aros **Descripción:** Organizados en parejas uno de los dos participantes agarra el aro y el otro de la posición de cuclillas debe saltar por entremedios de los aros y levantar las piernas luego intercambiar la acción con el compañero esta acción se la realizara hasta llegar a una línea delimitada por el docente.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Rueda rueda que te pillan" **Objetivo:** Mejorar el rol hacia adelante **Materiales:** Campo de juego **Descripción:** Todo el grupo de participantes corre por diferentes lugares el docente da un nombre de los participantes quien será el que deba pillar, el que es pillado deberá colocar ambas manos y pies en el suelo y subiendo los glúteos y la espalda hacia arriba, para liberar al compañero pillado uno de los participantes deberá pasar por debajo del alumno, pero para que siga seguir jugando deberá rodar sobre el hombro.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego: "**Posta del rol" **Objetivo:** Mejorar la ejecución del rol simple adelante. **Materiales:** Colchonetas, conos. **Descripción**: Se ubica al grupo en columnas de números iguales, a lo largo de la cancha se ubica conos y en la línea de fondo colchonetas, el juego consiste en salir cada participante a la carrera y al llegar a los conos	**Imagen explicativa**

	pasar saltando de uno en uno, para luego llegar a la colchoneta realizar un rol y de la misma forma regresa a la carrera y da el relevo al siguiente compañero.	
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia……..…….5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial ……10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.
-Total ……

Mg.Sc. Yindra Flores Cala
Directora de tesis

Lic. Ileana Merino
Profesor Supervisor de Aula

Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Estudiante aspirante

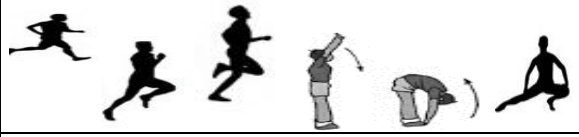
	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:8** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:									
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo:** A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar el rol abierto adelante	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	28/03/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

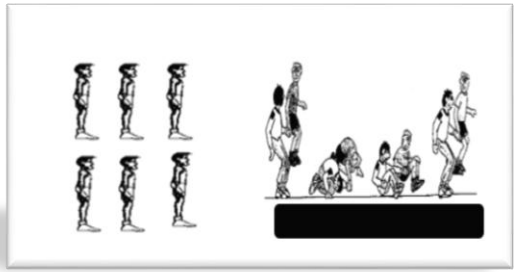
Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego • Conos chinos • Conos	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica del rol abierto adelante se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Rol abierto adelante **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica del rol abierto adelante. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Rol abierto adelante** El rol abierto hacia adelante es un giro en trampolín con tus piernas ligeramente abiertas. Esto hará que, al momento de caer, caigamos parados y con las piernas semi abiertas o abiertas. **Técnica del rol abierto adelante** De pie con los pies juntos, las piernas estiradas y el cuerpo erguido, luego flexionar ligeramente las rodillas para producir un desequilibrio e inclinarte hacia delante llevando los brazos estirados hasta que las manos apoyen en el suelo. La separación entre las manos debe ser similar al ancho de hombros. Da un pequeño salto con las piernas, instantes antes de apoyar tus manos en el suelo, para transferir el peso del cuerpo a los brazos. En el rol, el cuerpo no "vuela" así que el salto no tiene que ser muy fuerte. Mete la cabeza entre los brazos y lleva el mentón al pecho. Flexiona las piernas, encorva la espalda y flexiona las rodillas. Cuando los pies toquen el piso, lleva los brazos hacia delante e incorpórate estirando las rodillas.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.			
Tema	Juegos para mejorar el rol abierto adelante			

<table>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar el rol abierto adelante</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿En qué consiste el rol abierto adelante?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">Rol abierto adelante

El rol abierto hacia adelante es una variante del rol simple adelante que consiste en separar ligeramente las piernas. Esto hará que, al momento de caer, caigamos parados y con las piernas semi abiertas o abiertas. La separación entre las manos debe ser similar al ancho de hombros. Da un pequeño salto con las piernas, instantes antes de apoyar tus manos en el suelo, para transferir el peso del cuerpo a los brazos. En el rol, el cuerpo no “vuela” así que el salto no tiene que ser muy fuerte. Mete la cabeza entre los brazos y lleva el mentón al pecho. Flexiona las piernas, encorva la espalda y flexiona las rodillas. Cuando los pies toquen el piso, lleva los brazos hacia delante e incorpórate estirando las rodillas.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>- Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “El subí baja”
Objetivo: Mejorar la ejecución del rol abierto adelante.
Materiales: Colchoneta.

Descripción: Los alumnos acostados en posición supina- boca arriba abrazando las piernas flexionadas, mecerse hacia adelante y atrás, al cuarto ponerse de pie con y sin manos, piernas separadas dando un pequeño salto.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
</table>

	Juego Nro. 2 **Nombre del juego:** "Carrera de roles en parejas" **Objetivo:** Se desarrolla la ejecución del rol abierto adelante. **Materiales:** Colchonetas. **Organización:** Ubicar varias colchonetas a lo largo de la cancha un lado de otra. **Descripción:** Se ubican a los participantes en parejas, uno realiza el rol abierto adelante hasta llegar a la última colchoneta y el otro compañero le sirve de apoyo y le ayuda a incorporarse luego se cambian los roles.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Simón dice" **Objetivo:** Mejorar el rol hacia adelante **Materiales:** Colchonetas **Descripción:** forma un grupo de 3 a más alumnos, pueden estar ubicados en fila o en círculo y el docente hace de líder o cualquier participante. Para jugar utilizarán, carreras, a la posición de sentados, rol adelante, rol abierto adelante. El líder empezará y dirá: "Simón dice a correr", entonces todos alumnos hacen lo mismo, se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los alumnos colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. El ganador es el alumno que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Voltereta" **Objetivo:** Mejorar la ejecución del rol abierto. **Materiales:** Colchonetas, conos.	

	Descripción: Ubicar a los alumnos en fila uno detrás de otros. Al frente de la fila colocamos una colchoneta de forma alargada. Primeramente, realizamos una voltereta individual hacia delante. Lo hace toda la fila una o dos veces. Después formamos parejas de personas que se dan la mano. Hacen la voltereta por parejas sin soltar la mano. Podemos intentarlo en grupos de tres, de cuatro, ... de diez, ... colocando varias colchonetas con cuidado de la manera más conveniente. Y nos organizamos para que todo el grupo haga una voltereta hacia adelanta agarrados de las manos.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares

Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia…….5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial ……10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.

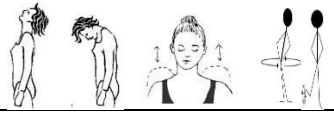
-Total ……
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis** Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula** Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

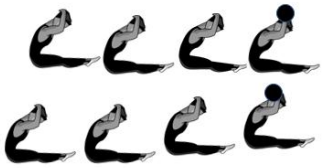
	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:9** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

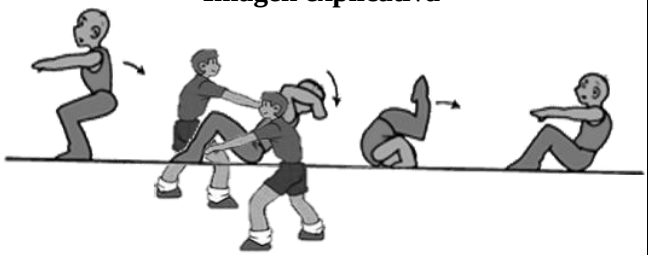
1. DATOS INFORMATIVOS:									
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar el rol simple atrás	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	03/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019								

2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego • Conos chinos.	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica del rol simple atrás se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Rol simple atrás **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica del rol simple atrás. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Rol simple atrás** El rol simple hacia atrás es un ejercicio de gimnasia, piruetas o volteretas cuya ejecución consiste en girar sobre el cuerpo con impulso de los brazos y piernas, permitiendo rodar a lo largo de la espalda. Poner las rodillas juntas, posición de cuclillas y posicionar los brazos extendidos hacia adelante **Técnica del rol simple atrás** Desde la posición de pie firme con brazos extendidos a los costados de la cabeza y vista mirando hacia el frente, se produce una pérdida de equilibrio hacia atrás acompañado por una flexión de rodillas y un encorvamiento de la columna vertebral con el mentón pegado al pecho, los brazos bajan hasta quedar en los costados de la cadera. Luego ayudado por el impulso que produjo la pérdida de equilibrio se apoyan los glúteos en el suelo para luego ir traspasando el peso del cuerpo a lo largo de toda la columna vertebral con brazos al costado los costados, estos van a ir flexionados y acompañando el movimiento de la columna. Al momento que las escápulas quedan apoyadas en el piso, los brazos se dirigen hacia los costados de la cabeza flexionados con palmas apoyadas en el suelo y a la altura de las orejas aproximadamente y se sigue el movimiento hasta que llegue a la altura de los hombros, el peso corporal se va a receptar con ambos brazos y estos van a empujar hacia arriba y atrás para extenderse con el fin de levantar la cadera y llevar los pies al piso. Cuando los pies tocan el piso las piernas están en flexión quedando en posición de cuclillas con brazos elevados a los costados de la cabeza, luego se produce una extensión de piernas para terminar parado y con brazos elevados y extendidos.			

<table>
<tr><th colspan="3">DESARROLLO DE LA CLASE</th></tr>
<tr><td>Anticipación</td><td colspan="2">-Saludo y presentación del profesor.
-Constatación de asistencia.
-Explicación breve el tema.</td></tr>
<tr><td>Tema</td><td colspan="2">Juegos para mejorar el rol simple atrás.</td></tr>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar el rol simple atrás</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿En qué consiste el rol simple atrás?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">Rol simple atrás
Partiendo de la posición inicial de cuclillas, con los brazos extendidos al frente impulsarse hacia delante mediante la extensión de las piernas; apoyar las manos sobre la colchoneta llevando la barbilla al pecho y las caderas en alto, apoyar la espalda, rodar sobre ella mediante una posición encorvada, al tiempo que se llevan las rodillas extendidas, seguidamente se flexionan las rodillas, continuando el impulso con el tronco hasta llegar a la posición inicial.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “El gusano pelota”
Objetivo: Sincronizar los movimientos del rol simple atrás.
Materiales: Colchonetas, conos.

Descripción: Dos filas, sentados uno detrás del otro, cada fila con una pelota. El objetivo es pasar la pelota con las manos</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
</table>

	hacia atrás, hasta que ésta llegue al final de la fila, él/la que tenga la pelota va corriendo con ésta hasta al principio de la fila y volvemos a hacer los mismo…así iremos avanzando hasta un punto marcado previamente.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Los troncos" **Objetivo:** Preparar el cuerpo para la ejecución del rol atrás. **Materiales:** Campo de juego **Descripción:** Dos alumnos son los leñadores tumban todo al que pescan. Los que huyen tienen un dispositivo salvavidas: decir la palabra "tronco" y tumbarse en el suelo si quieren reincorporarse tienen que rodar sobre la espalda tres veces e incorporarse. Los que son cazados por los leñadores se tumban pudiendo volver a la vida si se dan la mano con otro tronco y giran al mismo tiempo dos vueltas.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Mentiroso, Mentiroso" **Objetivo:** Esta actividad le ayudara al niño amortiguar la caída la caída del rol simple atrás. **Materiales:** Campo de juego. **Descripción:** El profesor intenta engañar a los alumnos diciendo dos palabras balanza, balanceo, el alumno al escuchar la palabra balanceo deberá balancearse en el piso tomado de las rodillas, saltando, pero si escucha la palabra balanza, deberá seguir con las actividades que indique el profesor puede decir (saltando en un pie, skipping, trote, rodillas arriba etc.), esto hace que el juego sea más atractivo y divertido para el niño.	**Imagen explicativa**

	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Twister humano" **Objetivo:** Se desarrolla la ejecución del rol simple atrás. **Materiales:** Colchonetas **Descripción:** Se forma un tablero en el piso con variedad de colores de conos chinos, que consta de cuatro líneas. Cada línea es de un color diferente: rojo, amarillo, azul y verde. Además, se utiliza una especie de dado, que consiste en una flecha anclada a una tabla en la que están marcadas cuatro secciones: pie derecho, pie izquierdo, mano derecha y mano izquierda. Cada una de estas secciones está dividida en los cuatro colores del tablero de juego, y al girar la flecha, la combinación resultante es la jugada que deben realizar los jugadores (ejemplo: mano derecha al amarillo). Ninguno de los jugadores puede tener las manos o los pies en el mismo círculo que otro, por lo que hay que ir realizando diferentes posturas. Esta regla cambia si el número de jugadores es superior al número de círculos que hay de cada color. El juego consiste en mantenerse en pie, a pesar de las posturas incómodas que se deban adoptar. Si una persona se cae, o si su codo o rodilla toca el tablero del juego, es eliminada. Cuantos más jugadores participen, más difícil es el juego.	**Imagen explicativa**
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	
Adaptaciones curriculares		
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**	
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:**		

Datos de los padres: **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia…….……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80minutos	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**
Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**	

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:10** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

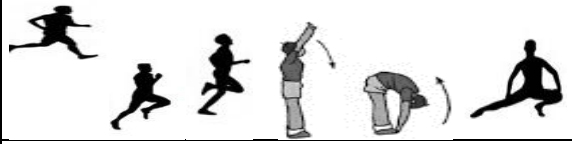
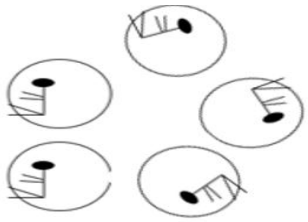
1. DATOS INFORMATIVOS:

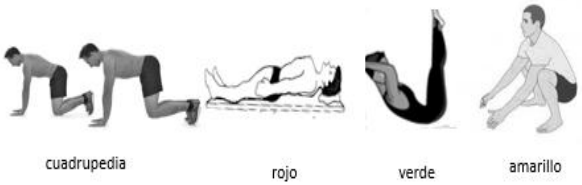
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar el rol abierto atrás	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	04/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica del rol abierto atrás se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Rol abierto atrás **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica del rol abierto atrás. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Rol abierto atrás** El rol abierto atrás es una variante del rol simple atrás su ejecución consiste en girar sobre el cuerpo con impulso de los brazos y piernas, permitiendo rodar a lo largo de la espalda, pero al momento de la caída incorporase mediante un impulso con piernas separadas. **Técnica del rol abierto atrás** De pie, con las piernas juntas y estiradas, brazos estirados hacia abajo. Nos dejamos caer hacia atrás con las piernas estiradas, para ello, tenemos que flexionar el tronco hacia delante. Las manos van a los lados de las piernas, y apoyaremos las manos mirando hacia los pies, una vez apoyado los glúteos, tenemos que redondear la espalda, hasta llegar a tocar todo el tronco el suelo y a la vez, tenemos que ir subiendo las piernas. El tronco va a subir y va a hacer fuerza del abdomen para llevar atrás las piernas, cuyas están totalmente estiradas durante la ejecución. A la vez vamos a apoyar las manos mirando los dedos hacia los hombros, con los codos flexionados. Las manos son lo que nos dará el impulso para impulsarnos a dar la vuelta, tendremos que apoyar los pies, con las piernas totalmente estiradas. Las piernas las vamos a separar.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia.			

	-Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar el rol abierto atrás.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar el rol abierto atrás	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste el rol abierto atrás?	
Sinopsis del tema	**Rol abierto atrás** El rol abierto atrás es un ejercicio de las destrezas básicas que nos ayuda a desarrollar experiencias motoras generales y específicas o para lograr seguridad motora y confianza en sí mismo. El rol hacia atrás, se lo puede ejecutar desde distintas posiciones: de cuclillas, sentado, para lo cual adjuntamos el mentón al esternón, rolamos hacia atrás apoyando las manos, luego los glúteos posteriormente la espalda, el cuello y las manos a la altura de las orejas, cuando las piernas se traspasan el centro de gravedad de la cadera separarlas , para llegar nuevamente a la posición de cuclillas para salir luego con un salto, brazos en "V", palmas hacia adentro y mirada hacia atrás.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa**
	- Calentamiento general y Calentamiento especifico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa** 
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "La granja musical" **Objetivo:** Sincronizar los movimientos del rol abierto atrás. **Materiales:** aros. **Descripción**: Para este juego realizamos un círculo con aros, para esta actividad los alumnos se sientan de espalda con la mirada hacia fuera del circulo y el docente da la orden que salgan saltando como ranas, luego regresen de espalda saltando como elefantes hasta llegar a la posición inicial, luego salgan como	**Imagen explicativa** 

	conductores y regrese de espalda como jorobados el docente da la indicación.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Balanceo en parejas" **Objetivo:** Preparar el cuerpo para la ejecución del rol abierto atrás. **Materiales:** Campo de juego **Descripción:** En parejas ubicarse espalda con espalda entrelazar los brazos con el compañero de la posición de pie bajar a sentarse, luego a la voz de mando incorporarse y ponerse de pie sin soltarse.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Semáforo para gatos" **Objetivo:** Sentir la sensación del rol abierto atrás **Materiales:** Campo de juego. **Descripción:** El juego consiste en gatear en cuadrupedia y a la voz de que el profesor indique un color del semáforo tendrá que realizar la acción que se debe hacer para cada color, si dice el semáforo nos da color rojo recostarse sobre el piso, amarillo ponerse a la posición de cuclilla, verde hacer balanceos sobre la espalda.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Date la vuelta" **Objetivo:** Se desarrolla la ejecución del rol simple atrás. **Materiales:** Colchonetas	**Imagen explicativa**

	Descripción: Los alumnos se sitúan en posición (supino) con las piernas estiradas. A la señal "date la vuelta" deben despegar las manos del suelo y los pies del mismo lado para girar, quedando en cuadrupedia (prono) con piernas separadas. Una vez que han asimilado el medio giro, se les anima a encadenar dos realizando un giro completo.	
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia…….5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial ……10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.
-Total ……

Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

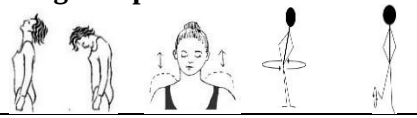
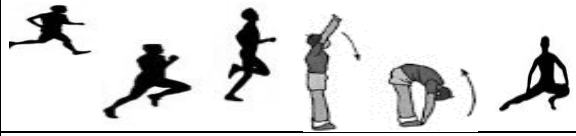
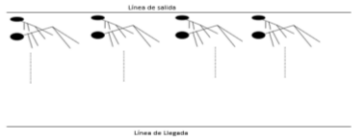
	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 11** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

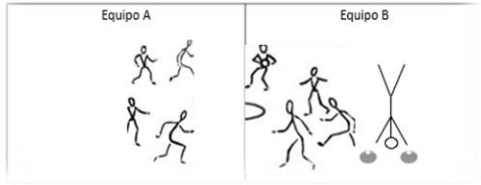
1. DATOS INFORMATIVOS:										
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar la media luna	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	10/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

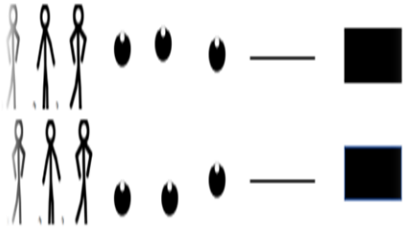
2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas.	• Lista de registro de asistencia	• Método científico • Método descriptivo	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone	**Criterio específico** Rueda lateral

Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Silbato • Colchonetas • Terreno de juego • Conos Chinos	• Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica de la rueda lateral se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica rueda lateral. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Media luna** Es una habilidad gimnástica que consiste en realizar un giro de 360º alrededor del eje antero - posterior del cuerpo, con apoyo alternativo de manos a la entrada y de pies a la salida del giro. **Técnica de la media luna** De pie, piernas juntas y extendidas. Los brazos se colocan hacia arriba y también extendidos, se realiza un "fondo", es decir, un paso largo hacia adelante. Los brazos se mantienen extendidos y hacia arriba, adelantados ligeramente, luego se realizan tres acciones sucesivas, casi simultáneas: elevación de la pierna que se encuentra retrasada, extensión de la pierna adelantada, que estaba hasta este momento flexionada Se flexiona el tronco, para preparar el apoyo las manos se apoyan sobre una línea imaginaria (recta) en el suelo. Primero se apoyará la mano correspondiente a la pierna que se encontraba flexionada (con la que se hizo el fondo), y después la otra mano. Siguiendo el impulso, sin perder la tensión corporal, manteniendo ambas piernas hacia arriba extendidas, se comienza a flexionar el tronco, de tal manera que se sigue la siguiente secuencia: bajada de la primera pierna, elevación de la mano del lado contrario, elevación de la mano del mismo lado y bajada de la segunda pierna. Terminado en la posición final es de pie con brazos extendidos hacia arriba, girado el cuerpo 90º respecto a la posición inicial.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.			
Tema:	Juegos para mejorar la media luna.			

Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la ejecución de la media luna	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la media luna?	
Sinopsis del tema	**Rueda lateral** La rueda o media luna es una habilidad gimnástica, la rueda empieza hacia delante y finaliza hacia atrás con un cambio en la dirección del cuerpo. El aterrizaje se debe hacer con un pie seguido por el otro. **Técnica de la media luna** De pie con los brazos arriba y los hombros pegados a las orejas, elevar una pierna para dar un paso largo y profundo. Posición de las manos: Antes de que las manos contacten el piso, girar los hombros para producir el cambio de dirección del cuerpo. Poner las manos en el piso una después de la otra, las manos deben estar en el piso completamente planas, al ancho de los hombros y con los dedos bien separados, pateando a la posición invertida lateral: una vez que se ha puesto la primera mano en el piso, la acción de pateo con la pierna de atrás y el empuje de la pierna de adelante se hacen simultáneamente para pasar brevemente por una posición invertida lateral con las piernas separadas, antes del aterrizaje el cuerpo produce otro giro. La segunda mano empuja dejando el suelo mientras aterriza el primer pie, los brazos se levantan hacia arriba. El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo. Este aterrizaje se hace hacia atrás y se vuelve a la posición inicial.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones.	**Imagen explicativa** 
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "El puente" **Objetivo:** Sincronizar los movimientos de la rueda lateral. **Materiales:** Campo de juego. **Descripción**: Para realizar el puente nos ubicamos en parejas, un alumno hace de puente ubicándose con las manos apoyadas en el piso, levantando el glúteo y la cadera hacia arriba, las piernas apoyas de igual forma en el piso, el juego	**Imagen explicativa** 

	consiste en ubicarse detrás de una línea de salida del campo de juego y avanzar hasta la línea de llegada, para avanzar los participantes de cada pareja irán realizando el puente un participante hace del puente y el otro compañero pasa saltando sobre él, y cambian los roles hasta llegar a la meta.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Juego la bomba" **Objetivo:** Sincronizar los movimientos de la rueda lateral. **Materiales:** conos chinos **Descripción:** Ubicados en círculo y pasar el cono chino con la mano sobre la cabeza al compañero de a lado haciendo pasar el cono por todos los compañeros, realizarlo lo más rápido posible, cuando el docente da un silbatazo el alumno que queda con el cono en la mano pasa al centro del circulo y realiza de la posición de sentados la acción de abrir y cerrar las piernas.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Invasión" **Objetivo:** Mejorar la rueda lateral **Materiales:** Campo de juego. **Descripción:** Se organiza al grupo en dos equipos un grupo A y un grupo B y el juego consiste en dividir el campo de juego en dos partes, el grupo A tiene que intentar pasar a la línea de fondo del equipo B este impide que invadan su territorio, al llegar a línea de fondo para evitar ser atrapado y tener un punto para su equipo tiene que tratar de dar la rueda lateral en unos conos que están de señal.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Rueda lateral con relevos" **Objetivo:** Mejorar la ejecución de la rueda lateral. **Materiales:** Colchonetas, conos chinos. **Descripción:** Se ubican en dos filas de igual número de participantes, a una distancia de 3 metros conos chinos y al final de la cancha una colchoneta, el juego consiste en salir a la carrera los primeros de la fila deben ir en zig-zag y al llegar a la colchoneta realizar la rueda lateral, regresa y da la posta al siguiente alumno así sucesivamente hasta terminar con el ultimo alumno. Gana el grupo que termine primero con todos los participantes.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	
Adaptaciones curriculares		
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**	
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:		
Cronograma para las actividades de trabajo		
- Constatación de asistencia…….……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos.		

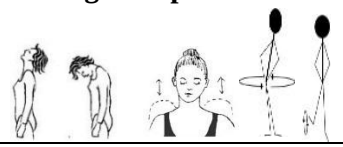
-Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos		
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 12** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:									
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar vertical de cabeza	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	11/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica de la vertical de cabeza se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Vertical de cabeza **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica vertical de cabeza. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Vertical de cabeza** Es una habilidad gimnástica que consiste en el equilibrio estático muy importante en la gimnástica básica es el vertical de Cabeza o parada de cabeza. Comúnmente se utiliza como un movimiento de transición Momentáneo para la ejecución de menor dificultad. **Técnica para la vertical de cabeza** Flexionar las piernas, apoyar la cabeza y las manos y formar con ellas un triángulo equilátero o imaginar en el piso, colchón o césped. Elevar la cadera con las piernas flexionadas hasta quedar equilibrado en posición C (bolita), extender las piernas con lentitud hasta llegar a la vertical, una vez en la vertical, apretar piernas y glúteos para conservar el equilibrio.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.			
Tema	Juegos para mejorar la vertical de cabeza			
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	**Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar vertical de cabeza**			

Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la vertical de cabeza?	
Sinopsis del tema	La vertical de cabeza es una habilidad que consite en flexionar las piernas, apoyar la cabeza y las manos y formar con ellas un triángulo equilátero o imaginar en el piso, colchón o césped. Elevar la cadera con las piernas flexionadas hasta quedar equilibrado en posición C (bolita), extender las piernas con lentitud hasta llegar a la vertical, una vez en la vertical, apretar piernas y glúteos para conservar el equilibrio.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "La campana" **Objetivo:** Perder el miedo para la ejecución de la vertical de cabeza. **Materiales:** Colchonetas **Descripción:** En parejas ubicados espalda con espalda y con los brazos enganchados, Inclinar el tronco hacia delante cargando al compañero sobre la espalda, el cual, tratara de elevar las piernas hasta la vertical, subir y bajar al compañero de forma controlada coordinando el movimiento con el mismo. Luego de unas 5 repeticiones cambiar roles.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Recorrido con apoyo" **Objetivo:** Experimentar los movimientos de la vertical de cabeza.	

	Materiales: Campo de juego **Descripción:** Por parejas, uno en apoyo invertido y el otro sujetándolo por las piernas, trata de caminar en apoyo invertido en el espacio, el agarre de las piernas debe efectuarse por el lado ventral del que realiza la vertical, realizar recorridos de 10 metros con repulsiones de ambas manos a la vez.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "La canoa" **Objetivo:** Mejorar vertical de cabeza. **Materiales:** Colchonetas, pared. **Descripción:** De posición boca abajo en el suelo utilizando dos colchonetas, realizar la canoa, luego progresar en un ángulo de 45° grados apoyándose en el muro o pared, luego realizar esa posición con el cuerpo completamente recto en posición de vela.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Vertical estática" **Objetivo:** Mejorar la ejecución vertical de cabeza. **Materiales:** Colchonetas **Descripción**: En parejas uno de los miembros parte de la posición de vertical de cabeza, el otro lo sujeta por las piernas, se trata de ir pasando de vertical de cabeza a vertical de manos con la ayuda de alumnos que lo sujeta, el agarre de las piernas deberá realizarse en la parte dorsal del que hace la vertical. Realiza unas cinco repeticiones y cambian roles con el compañero.	**Imagen explicativa**
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma.	

	- Estiramientos.
Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
Constatación de asistencia……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**
Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**	

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 13** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

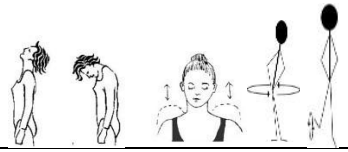
1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Elementos de la gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para mejorar vertical de manos	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	17/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica del os elementos de la gimnasia artística mediante juegos que le ayuden al alumno a disfrutar mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

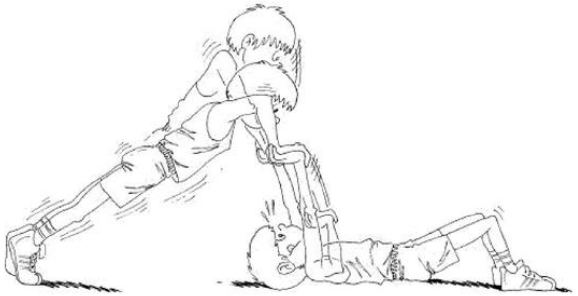
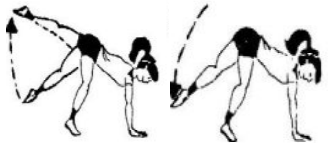
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Colchonetas • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar las habilidades gimnásticas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la habilidad gimnástica de la vertical de manos se trabajará el método del juego con la finalidad de desarrollar esta habilidad.	**Criterio específico** Vertical de manos **Indicador de evaluación** Ejecutar de forma correcta la habilidad gimnástica vertical de manos **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Vertical de manos** Es una habilidad básica de la gimnasia y en especial en las posturas de equilibrio, la vertical de manos (parada de manos), esta consiste en el apoyo vertical del cuerpo sobre las manos para práctica de la vertical de manos se estimulan las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. La dificultad en la enseñanza-aprendizaje del vertical de manos se basa en que, al adoptarse una posición invertida y poco común en los individuos, cambia en éstos su perspectiva de equilibrio, orientación y ubicación. **Técnica para la vertical de manos** Partiendo de la posición de pie, con los brazos extendidos verticalmente por encima de los hombros realizar un paso profundo al frente (a fondo) llevando las piernas extendidas al principio, luego se flexiona al contacto con el suelo, seguidamente se apoyan las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna (retrasada) que había quedado extendida se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio, una vez conseguido se mantiene por pocos segundos (3 aproximado) luego se flexionan los codos se lleva la barbilla al pecho y se rueda sobre la espalda para finalizar en cuclillas.			

<table>
<tr><th colspan="3">DESARROLLO DE LA CLASE</th></tr>
<tr><td>Anticipación</td><td colspan="2">-Saludo y presentación del profesor.
-Constatación de asistencia.
-Explicación breve el tema.</td></tr>
<tr><td>Tema</td><td colspan="2">Juegos para mejorar la vertical de manos</td></tr>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar vertical de manos</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿En qué consiste la vertical de manos</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">Es una habilidad gimnástica que consiste en partir de la posición de pie, con los brazos extendidos verticalmente por encima de los hombros realizar un paso profundo al frente (a fondo) llevando las piernas extendidas al principio, luego se flexiona al contacto con el suelo, seguidamente se apoyan las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna (retrasada) que había quedado extendida se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio, una vez conseguido se mantiene por pocos segundos (3 aproximado) luego se flexionan los codos se lleva la barbilla al pecho y se rueda sobre la espalda para finalizar en cuclillas.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>-Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar

Juego Nro. 1
Nombre del juego: “Las agujas del reloj”
Objetivo: Adoptar la posición de las piernas para la ejecución de la vertical de manos.
Materiales: Colchonetas.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
</table>

	Descripción: En parejas un alumno tumbado en posición dorsal con las piernas elevadas en vertical y juntas, mientras el otro le sujeta por los brazos contra el suelo, se trata de bajar ambas piernas juntas y a la vez a derecha e izquierda pasando por la posición inicial anteriormente indicada, tratar de mantener el tronco estático y pegado al cuerpo de manera que solo se muevan las piernas, el descenso de las piernas será efectuado frontalmente.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Superar la carga" **Objetivo:** Mejorar la fuerza en los brazos para la vertical de manos. **Materiales:** Campo de juego **Descripción:** Por parejas uno detrás del otro, el de adelante tumbado en posición dorsal con los brazos extendidos hacia arriba y las palmas de las manos orientadas en dicha dirección. El que está en la parte de atrás, de pie a 1 metro de distancia de la cabeza de su compañero se apoya sobre sus manos: Ambos alumnos de la pareja flexionan y extienden los brazos a modo flexo- extensión.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "El perrito rengo" **Objetivo:** Adoptar los movimientos de la vertical de manos. **Materiales:** Campo de juego **Descripción:** El grupo de alumnos ubicados en fila uno a lado de otro adopta la posición en cuatro patas con los glúteos y las caderas hacia arriba a la orden del profesor salen en esa posición dando pequeños saltos llevando una pierna más arriba como si	**Imagen explicativa** 

<table>
<tr><td></td><td>estuviesen rengos. Realizan está acción de la línea de salida hasta la línea de meta.</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Juego Nro. 4

Nombre del juego: “Perro rengo con cuidador de frente”
Objetivo: Mejorar la ejecución vertical de manos ganar equilibrio.
Materiales: Campo de juego césped.

Descripción: En parejas uno hace de perro rengo y el otro de cuidador, el que hace de cuidador se ubica al frente del compañero, el otro que hace de perro rengo realiza la acción de la vertical de manos dando un paso largo ubicando las manos en el piso y al mismo momento con ese impulso llevando las piernas hacia arriba, compañero que hace de cuidador le hace apoyo tomándolo de los talones por la parte de tras al momento que suben sus piernas.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td>- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
<tr><td>Nombre del estudiante:
Fecha y lugar de nacimiento:
Edad:
Cedula de identidad:
Escolaridad:
Discapacidad o NEES:
Datos de los padres:
Número de hermanos:</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Cronograma para las actividades de trabajo
-Constatación de asistencia……..……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final…….10 minutos -Total ……80 minutos.
Mg.Sc. Yindra Flores Cala — **Directora de tesis** Lic. Ileana Merino — **Profesor Supervisor de Aula** Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango — **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 14** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

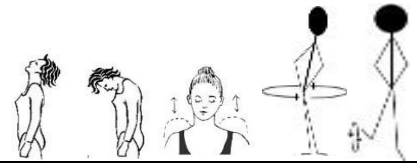
1. DATOS INFORMATIVOS:

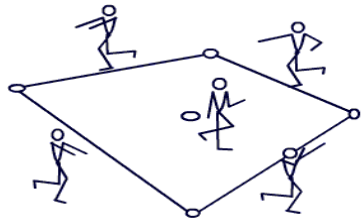
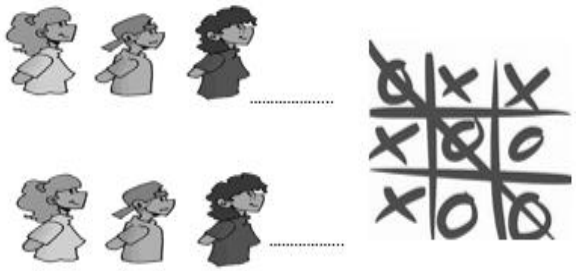
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Capacidades físicas (Condicionales)	**Tema:**	Juegos para mejorar la velocidad	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	18/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las capacidades físicas por medio de juegos que ayuden al desarrollo de las mismas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

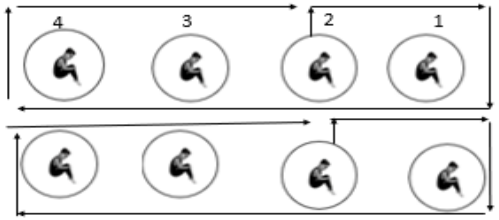
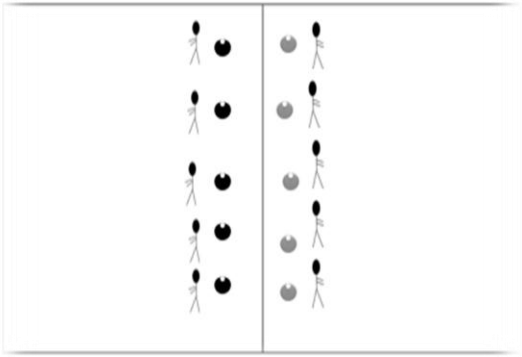
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Conos • Conos chinos • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las capacidades físicas condicionales que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la capacidad física condicional de la velocidad se trabajará utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de desarrollar esta destreza.	**Criterio específico** Velocidad **Indicador de evaluación** Realizar 60 metros de velocidad en el menor tiempo posible. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Velocidad** Se define como la velocidad la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga. **Clasificación** **Velocidad cíclica:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar). **Velocidad acíclica:** propia de una acción aislada (lanzar). También se la puede clasificar en: **Velocidad de reacción**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.) **Velocidad gestual:** velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada velocidad de ejecución (lanzar la pelota en béisbol). **Velocidad de desplazamiento**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse no la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor.			

	-Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar la velocidad	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la velocidad	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la capacidad física velocidad?	
Sinopsis del tema	La velocidad es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible. **Clasificación de la velocidad** -Velocidad cíclica. - Velocidad acíclica -Velocidad de reacción. -Velocidad gestual. -Velocidad de desplazamiento.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	- Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** Las cuatro esquinas" **Objetivo:** Ser el más rápido para así desplazarse a una de las esquinas **Materiales:** Una tiza para pintar las cuatro esquinas en el suelo.	

	Organización: Grupos de 5 participantes **Descripción:** Se trabajará en grupo de 5 personas, cuatro colocados en diferentes esquinas o áreas dibujadas en el suelo, y el otro en el centro, que es el que la queda. El objetivo del juego es cambiarse de esquinas entre los participantes. El jugador del centro se salva cuando, mientras que haya un cambio, logre llegará una de las esquinas antes que otro, el jugador que queda sin esquina permanecerá en el centro.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Tres en rayas a través de carreras de relevos" **Objetivo:** Mejorar la velocidad. **Materiales:** aros, conos chinos **Descripción:** Se colocan en fila uno detrás de otro y a la voz de ya tendrán que ir corriendo de un en uno hasta el tablero (formado por 9 aros o por tizas nueve casillas) y colocar un cono chino o cualquier ficha, volver y chocar la mano al siguiente, el siguiente sale y así sucesivamente. El equipo que consiga hacer el tres en raya es decir colocar los tres conos en línea horizontal, vertical o diagonal ganará. El cuarto jugador deberá coger el peto ya colocado y colocar donde el quiera, ya que sólo hay tres conos por cada equipo. Es muy importante tanto correr como pensar en la estrategia. **Regla** Está totalmente prohibido salir antes de chocar la mano, otra regla muy importante es que no se puede nunca mover el peto del otro equipo.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Salgo y vuelvo" **Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción. **Materiales:** Aros. **Descripción:** Se organiza la clase en grupo sentados en fila dentro de un aro cada uno enumerados tanto como participantes haya en cada grupo. Se van nombrando números los cuales se levantarán y darán una vuelta completa a la fila y se vuelve a sentar en el lugar en donde estaban y el primeo que llegue conseguirá un punto, al finalizar el equipo que más puntos tenga ganará.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Blanco y negro" **Objetivo:** Mejorar la velocidad de desplazamiento **Materiales:** Conos chinos, silbato. **Descripción**: Se organizan dos equipos en fila uno a lado de otro con mismo número de participantes, se ubican las filas espalda con espalda. Cuando se llama al equipo negro, el blanco da media vuelta y corre a refugiarse detrás de la línea de fondo, tratando de escapar del otro equipo(negro). El jugador que sea tocado por algún jugador negro, pasa a formar parte de ese bando. Si por el contrario el profesor grita ¡Blanco!, éstos perseguirán a los negros hasta que lleguen a su línea de fondo con idea de darles caza. Variantes se lo puede realizar de diferentes posiciones: arrodillados, acostados, sentados, espalda con espalda, etc.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia……..……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final…….10 minutos -Total ……80 minutos.	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**
Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**	

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 15** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

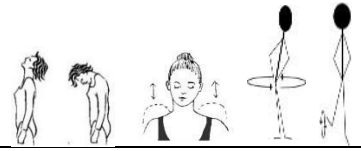
1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Capacidades físicas (Condicionales)	**Tema:**	Juegos para mejorar la resistencia	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	24/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las capacidades físicas por medio de juegos que ayuden al desarrollo de las mismas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

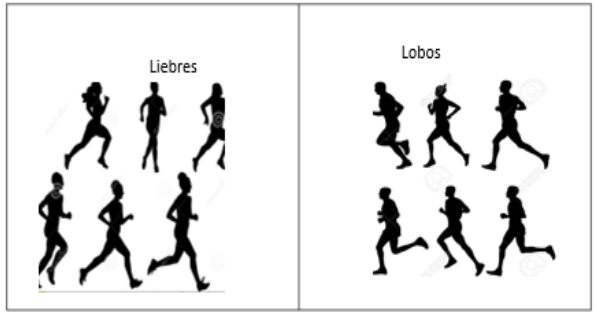
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

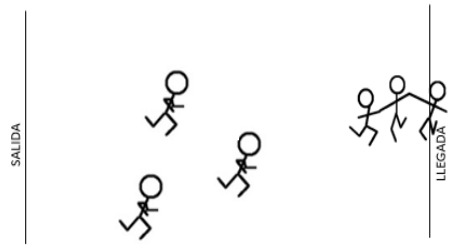
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Conos • Conos chinos • Terreno de juego	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las capacidades físicas condicionales que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la capacidad física condicional de la resistencia se trabajará utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de desarrollar esta destreza.	**Criterio específico** Resistencia **Indicador de evaluación** Realizar una carrera de resistencia por el lapso de 5 minutos. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Resistencia** **La resistencia** es la capacidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo período de tiempo, así como también su habilidad de resistir, soportar, recuperarse, y tener inmunidad al trauma, heridas o fatiga. La resistencia muscular es la habilidad que tiene el cuerpo para moverse sin cansarse. **Clasificación** **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2. **Resistencia anaeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. **Anaeróbica láctica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2. **Anaeróbica a láctica:** también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se mula ácido láctico.			

<table>
<tr><th colspan="3">DESARROLLO DE LA CLASE</th></tr>
<tr><td>Anticipación</td><td colspan="2">-Saludo y presentación del profesor.
-Constatación de asistencia.
-Explicación breve el tema.</td></tr>
<tr><td>Tema</td><td colspan="2">Juegos para mejorar la resistencia</td></tr>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la resistencia</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿En qué consiste la capacidad física resistencia?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">La resistencia es la capacidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo período de tiempo, así como también su habilidad de resistir, soportar, recuperarse, y tener inmunidad al trauma, heridas o fatiga. La resistencia muscular es la habilidad que tiene el cuerpo para moverse sin cansarse.
Clasificación
-Resistencia anaeróbica
- Resistencia aeróbica
-Anaeróbica láctica
-Anaeróbica a láctica</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>-Movilidad articular
Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
</table>

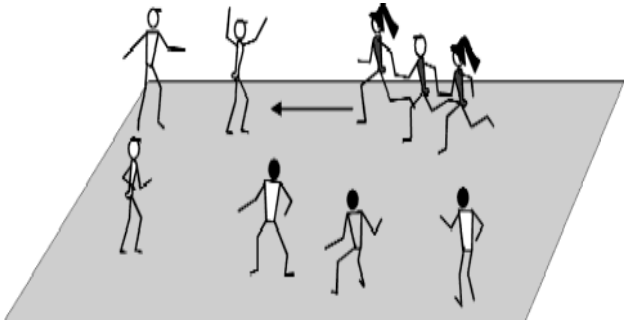
<table>
<tr><td rowspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar
Juego Nro. 1
Nombre del juego: “Liebres y lobos”
Objetivo: Regular la carrera en función del adversario y su estado de fatiga.
Materiales: Terreno disponible, cronómetro.

Descripción: Se forman 2 equipos de estudiantes, uno compuesto por liebres y el otro por lobos, estos últimos se ubicarán a una distancia de 50 metros de las Liebres, cada equipo debe recorrer una distancia entre 200 a 300 metros, los lobos con el propósito de coger a las liebres (hasta dos, una en cada mano), y éstas con el de no dejarse coger. Todas las liebres capturadas durante el transcurso, hay que llevarlas hasta la meta, recibiendo un punto por cada una de ellas. Inmediatamente después los perseguidos pasan a ser perseguidores y viceversa, con la misma condición de la vez anterior. La actividad se repite cuantas veces sea posible según el tiempo planificado. Ejemplo: 6 a 8 min.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 2

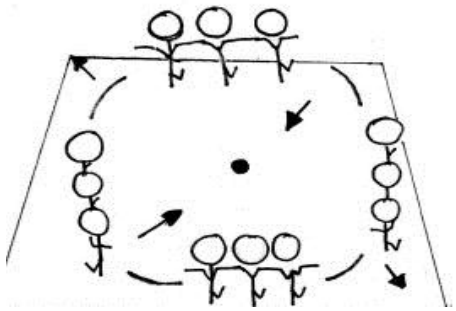
Nombre del juego: “Primero mi equipo”
Objetivo: Regular la carrera en función del adversario y su estado de fatiga.
Materiales: Cronometro, silbato, campo de juego.

Descripción: Se forman equipos de 3 ó 4 estudiantes, cada equipo debe recorrer de forma continua en un área de 200 a 300 metros y durante un tiempo acordado (6 a 8 minutos) y al pasar por la meta el equipo debe hacerlo unido (todos al mismo tiempo, en caso necesario prestar ayuda a su compañero tomándolo de la mano) en cada una de las vueltas, puntuación se otorgará puntos por el lugar que ocupe cada equipo: 10 al primero, 9 al segundo y 8 al tercero así irán descendiendo los puntos de 1 en 1 hasta el último equipo. Resultará ganador el máximo acumulador de puntos.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Juego Nro. 3
Nombre del juego: “Persecución en cadena”
Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia.
Materiales: Campo de juego.

Descripción: Un jugador persigue a los demás y el resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, el jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. a medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.
Reglas
-Los niños/as que se encuentran en la cadena no pueden soltarse las manos.
-No se pueden salir del área.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 4

Nombre del juego: “Carreras de hileras”
Objetivo: -Desarrollar la resistencia a través del salto.
Materiales: Campo de juego

Descripción: Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha y volver a la posición de inicio. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.
Tiempo de duración: 6 minutos.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
</table>

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos -Total ……80 minutos.	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**
Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**	

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 16** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

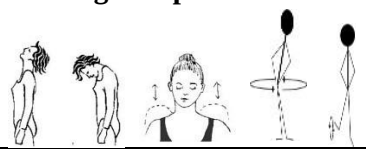
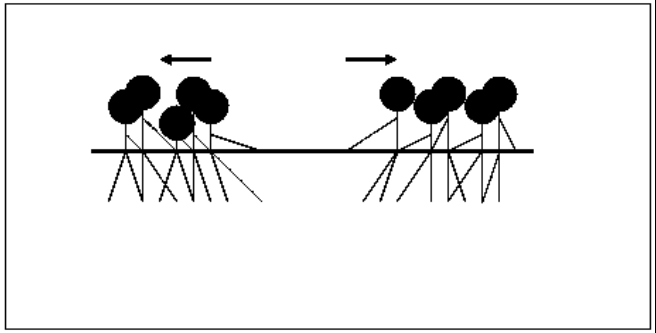
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Capacidades físicas (Condicionales)	**Tema:**	Juegos para mejorar la Fuerza	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	25/04/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las capacidades físicas por medio de juegos que ayuden al desarrollo de las mismas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

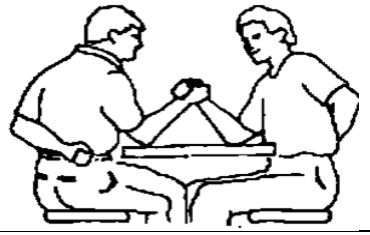
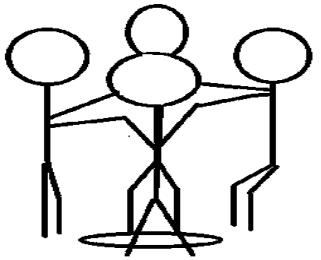
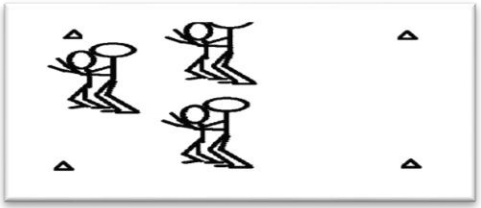
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.)

gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.	**I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)			
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Aros • Cuerdas • Mesas	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las capacidades físicas condicionales que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la capacidad física condicional de la fuerza se trabajará utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de desarrollar esta destreza.	**Criterio específico** Fuerza **Indicador de evaluación** Realizar fuerza en parejas tomando en cuenta las características de cada uno. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal
Desarrollo teórico del tema	**Fuerza** La fuerza en Educación Física. 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.			

	Clasificación **Según la contracción** **Fuerza isométrica:** existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia. **Fuerza isotónica:** existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración). **Según la resistencia superada** **Fuerza máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible. **Fuerza explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia. **Fuerza resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos para mejorar fuerza
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la fuerza
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la capacidad física de la fuerza?
Sinopsis del tema	**Fuerza** La fuerza en Educación Física. 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. **Clasificación** **Según la contracción** -Fuerza isométrica -Fuerza isotónica **Según la resistencia superada** -Fuerza máxima -Fuerza explosiva

	-Fuerza resistencia	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	- Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "La Soga-tira" **Objetivo:** Desarrollar la fuerza **Materiales:** Cuerdas **Descripción:** Se organiza dos grupos**,** colocándose cada uno a lo largo de una cuerda y mirándose de frente. Se colocará un pañuelo en el centro de la cuerda, que servirá para ver quién gana. De esta forma, se hacen dos líneas paralelas en el terreno de juego, de modo que el pañuelo quede entre ambas. A la señal del profesor, todos comienzan a tirar de la cuerda, y gana el equipo que consiga llevar el pañuelo hasta su línea.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Pulso" **Objetivo:** Mejorar la fuerza. **Materiales:** Mesa.	

	Descripción: Para este juego se colocan a dos alumnos sentados, cara a cara, y sujetos por la mano con el codo apoyado en la mesa. Cada uno de ellos, pero empezando al mismo tiempo, empujará fuertemente la mano del adversario hasta que alguno dé su brazo a torcer tocando con el dorso de la mano en la mesa.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "El aro de juego" **Objetivo:** Mejorar la fuerza. **Materiales:** Aros. **Descripción**: En grupo de 4 personas nos tomamos de las manos, en el medio se ubica un aro, el objetivo es lograr que algún compañero toque el aro, ya que al tocarlo queda eliminado, la única regla es que estén siempre agarrados de las manos.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "El desalojo" **Objetivo:** Mejorar la fuerza. **Materiales:** Campo de juego. **Descripción**: En una zona marcada (Puede ser un cuadrado marcado con conos) cada alumno trata de sacar a sus compañeros del cuadrado, la única regla del juego es que no se puede empujar, pueden si quieren unirse y hacer 2 contra uno para sacarlo del juego.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos	
Adaptaciones curriculares		

Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final…….10 minutos
-Total ……80 minutos.

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 17** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Capacidades físicas (Condicionales)	**Tema:**	Juegos para mejorar la flexibilidad	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	01/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

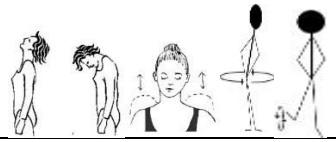
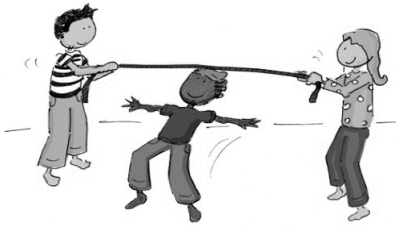
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las capacidades físicas por medio de juegos que ayuden al desarrollo de las mismas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

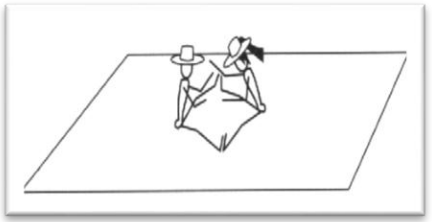
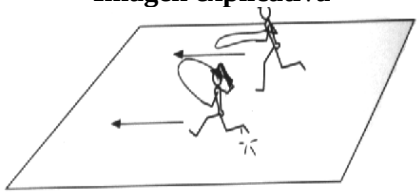
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Cuerdas • Sombreros	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar las capacidades físicas condicionales que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la capacidad física condicional de la flexibilidad se trabajará utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de desarrollar esta destreza.	**Criterio específico** Flexibilidad **Indicador de evaluación** Realizar flexibilidad profunda del cuerpo con rodillas extendidas. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Flexibilidad** La Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”. **Clasificación** **Flexibilidad dinámica (activa)** Aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo. **Flexibilidad estática (pasiva)** No hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia.			

	-Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar la flexibilidad	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la flexibilidad	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la capacidad física de flexibilidad?	
Sinopsis del tema	La Flexibilidad es "la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible, es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan "Amplitud de Movimiento". **Clasificación** -Flexibilidad dinámica (activa). -Flexibilidad estática (pasiva).	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "El limbo" **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad. **Materiales:** Cuerdas. **Descripción:** Para llevar a cabo este juego, dos alumnos deben encargarse de sostener cada extremo de una cuerda o palo de escoba a la altura de su pecho. Luego, uno por uno, deben ir pasando por debajo inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni la cuerda o	**Imagen explicativa** 

	perderían. Después de cada ronda en la que todos pasan por debajo de la cuerda, es ideal ir bajando la cuerda un poco más cada vez. El juego sigue hasta que sólo queda un alumno.	
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Quitarse el sombrero" **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad. **Materiales:** sombreros **Descripción:** En parejas se sientan frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Pasa el balón" **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad. **Materiales:** Balones **Descripción**: Se debe dividir al grupo en dos filas. El primero de cada fila tomará un balón y lo pasará al compañero de atrás. Para hacer esto, los participantes pueden estirar los brazos y pasar la pelota por encima de sus cabezas, por debajo de sus piernas o girar el tronco para voltear y entregar el balón de frente. Las reglas las escogerá el grupo. La idea es que el grupo que logre hacer llegar la pelota hasta el final, será el equipo ganador.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Carrera con cuerdas" **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad en las piernas **Materiales:** Cuerdas	**Imagen explicativa** 

	Descripción: El juego consiste en realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna. Efecto del juego desarrollo de la amplitud de la zancada, desarrollo de la velocidad de desplazamiento, potenciación del tren inferior, aumento de la flexibilidad del tren inferior.	
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final……10 minutos.
-Total ……80 minutos.

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 18** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Capacidades físicas (Coordinativas)	**Tema:**	Juegos para mejorar la coordinación	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	02/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

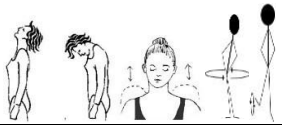
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de las capacidades físicas por medio de juegos que ayuden al desarrollo de las mismas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

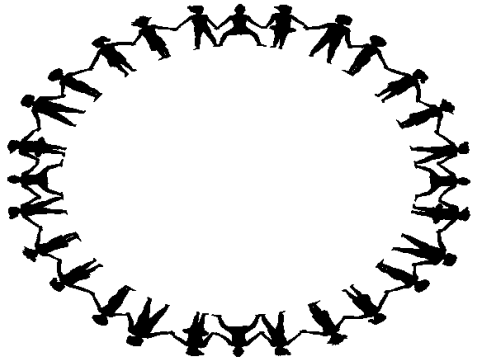
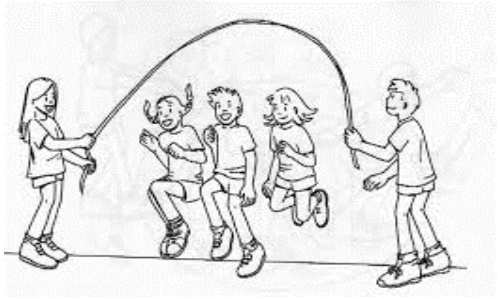
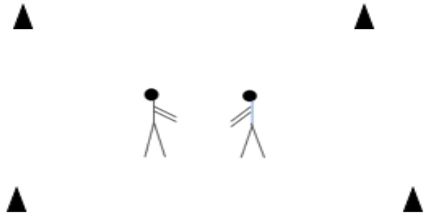
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Cuerdas	• Técnica "Explicación" • Juegos • Repeticiones • Plan de clase	Mejorar las capacidades físicas coordinativas que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la capacidad física de coordinación utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de desarrollar esta destreza.	**Criterio específico** Coordinación **Indicador de evaluación** Realizar coordinación en una escalera. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Coordinación** La coordinación es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de una manera seleccionada y ordenada. Permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular. En la coordinación motriz gruesa intervienen las grandes masas musculares de ejecución de movimientos que no requieren precisión. Coordinación intermuscular. La coordinación motriz fina es la ejecución de movimientos que demandan control muscular, particularmente a manos y pies combinados con la vista (ojo-pie y ojo-mano). La coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel de estímulo. **Clasificación** -Diferenciación -Acoplamiento o sincronización -Ritmo - Equilibrio -Readaptación o cambio -Orientación			

	-Reacción	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar la coordinación.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la coordinación.	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste las capacidades físicas coordinativas?	
Sinopsis del tema	**La coordinación** es una habilidad muscular o motora es decir es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento, es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico), las unidades motoras están estrictamente relacionadas con el nivel de estímulo. **Clasificación** -Diferenciación -Acoplamiento o sincronización -Ritmo - Equilibrio -Readaptación o cambio -Orientación -Reacción	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** -Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	- Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**

PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "Mundo al revés" **Objetivo:** Mejorar la coordinación **Materiales:** Ninguno. **Descripción:** En grupo todos tomados de las manos en círculo hay que decir una serie de verbos y los alumnos y alumnas tienen que hacer lo contrario de lo que se diga. Tendrán que sentarse cuando se diga: "Levantarse" Saltar derecha cuando se diga "izquierda" Llorar cuando se diga "reír", etc. Pueden irse eliminando aquellos que se equivoquen.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Salta conmigo" **Objetivo:** Mejorar la coordinación. **Materiales:** Cuerdas largas **Descripción:** Para este juego se ubica a dos alumnos agarrando la cuerda de cada extremo, el juego consiste en mover la cuerda y saltar primero de forma individual, luego saltar de dos o tres participantes sobre la cuerda.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "El espejo" **Objetivo:** Mejorar la coordinación. **Materiales:** Conos. **Descripción**: Se realizará un cuadrado con conos, por parejas de la posición de pie se empezará el juego en el centro, ubicados frente a frente. El uno dirige y el otro hace de espejo, realiza desplazamientos hacia adelante, atrás y a los laterales. Cambiar de papeles.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Los soldados" **Objetivo** Adquirir, dominio de sus habilidades coordinativas **Materiales:** Cuerdas **Descripción:** Los alumnos se colocan en grupo detrás de un "guía" (que actúa y tiene el cargo de capitán), el que da las órdenes y que los soldaditos (niños) deben cumplir como, por ejemplo: tenderse todos de espaldas, levantar una pierna, salir corriendo, manos arriba, tocar la pared o el suelo con dos manos, etc.	**Imagen explicativa**
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

- Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial …… 10 minutos.

-Parte principal …….40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.		
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO:19** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

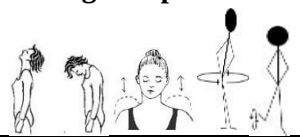
1. DATOS INFORMATIVOS:

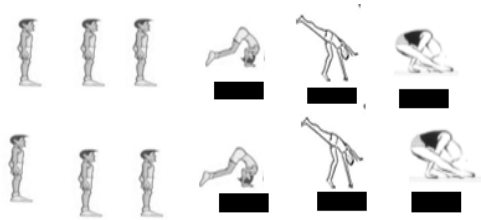
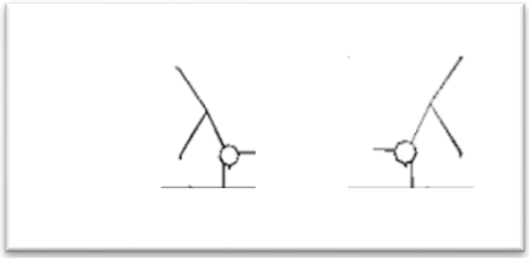
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia artística	**Tema:**	Juegos para realizar composiciones gimnásticas	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	08/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia artística por medio de juegos que ayuden en la ejecución de composiciones gimnásticas con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

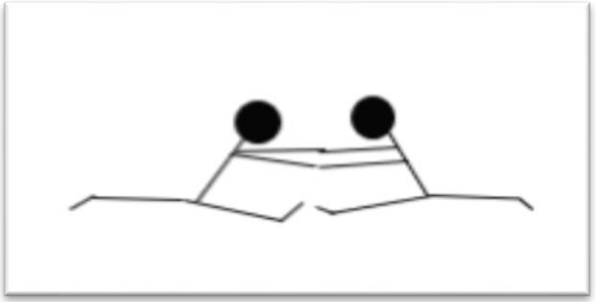
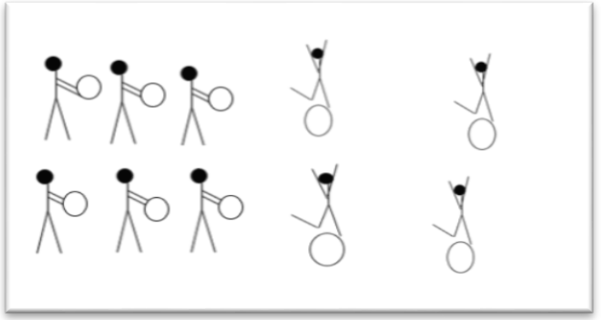
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensable.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Cuerdas • Colchonetas • Aros	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar la gimnasia artística que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente de la elaboración de composiciones gimnásticas utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.	**Criterio específico** Composiciones gimnásticas **Indicador de evaluación** Realizar una composición gimnástica de 2 minutos. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Composiciones gimnásticas** Las composiciones gimnásticas comprenden un conjunto de ejercicios gimnásticos (a manos libres o con implementos) vinculándolos a la música, con belleza, coordinación, colorido, expresando un mensaje, constituyendo una hermosa manifestación artística, expresan de forma artística las capacidades físicas, como son: destreza, agilidad, resistencia, coordinación entre otras. -Desarrollar hábitos de colectivismo y la importancia del trabajo en grupo. - Crear condiciones favorables para educar el sentido del deber y de responsabilidad. - Aprender a realizar los ejercicios con seguridad, belleza y expresividad. Objetivos de las composiciones gimnásticas. -Crear condiciones favorables para educar el sentido del deber y de responsabilidad. -Perfeccionar la educación motora combinando los movimientos con la música. - Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo humano, para perfeccionar las capacidades físicas. 8) Propiciar el fortalecimiento de la salud y la longevidad. **Elementos fundamentales de la composición gimnástica** -Mensaje - Participantes -Vestuario			

	- Tiempo -Implementos -Música -Formaciones -Ejercicios	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para realizar composiciones gimnásticas.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden la realización de composiciones gimnásticas.	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste una composición gimnástica?	
Sinopsis del tema	Una composición gimnástica comprende un conjunto de ejercicios gimnásticos (a manos libres o con implementos), vinculándolos a la música, con belleza, coordinación, colorido, expresando un mensaje, constituyendo una hermosa manifestación artística, expresan de forma artística las capacidades físicas, como son: destreza, agilidad, resistencia, coordinación entre otras. **Elementos fundamentales de la composición gimnástica** -Mensaje - Participantes -Vestuario - Tiempo -Implementos -Música -Formaciones -Ejercicios	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas.	

	-Carrera lenta con elevaciones de talones. -Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "Alfombra mágica" **Objetivo:** Mejorar la coordinación y los tiempos para la elaboración de una composición gimnástica. **Materiales:** Colchonetas. **Descripción:** Se realizan dos grupos para ello cada grupo se ubica frente a una hilera de colchonetas, formándose uno atrás de otro deben realizar un rol hacia adelante, una rueda lateral y el rol adelante con piernas separadas , el juego consiste en que salen los alumnos que están primeros en cada fila dan el rol hacia adelante, luego continua seguidamente el siguiente alumno tomando en cuenta una cierta distancia con el compañero, así sucesivamente realizan las siguientes destrezas hasta terminar con el último compañero, se debe tratar de coordinar con el compañero del otro grupo.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Adivina que truco es" **Objetivo:** Mejorar la coordinación para las composiciones gimnásticas. **Materiales:** Colchonetas **Descripción:** En parejas una a lado del otro puede ser frente afrente, el juego consiste que un alumno intenta realizar cualquier truco de acrobacia y el otro participante tiene que imitar o copiar	**Imagen explicativa** 

	al mismo tiempo el truco que hace el compañero si lo hace simultáneamente gana un punto.	
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "El barco" **Objetivo:** Mejorar las habilidades para una composición gimnástica. **Materiales:** Ninguno. **Descripción:** Dos alumnos se sientan una frente a la otra, con las piernas bien abiertas (Split de frente). Se dan las manos y comienzan a remar, impulsándose hacia delante y hacia atrás, tratando de pegar el pecho al piso. **Nota:** El profesor debe velar por la correcta colocación de las caderas y los agarres.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Rueda el aro" **Objetivo**: Incrementar la orientación en el espacio y ritmo **Materiales:** Aros **Descripción:** Se formarán dos equipos en hileras, cada primer integrante con un aro y este va a ser el encargado de a la orden, realizar el rodamiento con del aro con efecto regresivo, comenzando por el primero a pasar por encima del aro con las piernas separadas. **Reglas:** Gana el equipo que más integrantes logren pasar por encima del aro.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma.	

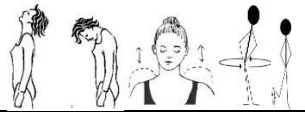
	- Estiramientos.
Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
- Constatación de asistencia……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas……....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……10 minutos. -Total ……80 minutos.	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 20** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:										
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para mejorar la manipulación del aro.	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	09/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden en la manipulación de los aparatos de gimnasia rítmica con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.									

2. PLANIFICACIÓN	
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.)

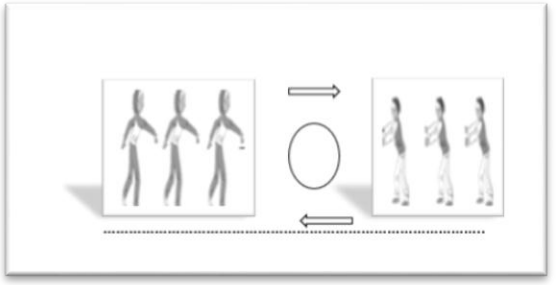
<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">I.EF.3.3.2. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)</td></tr>
<tr><td>Ejes transversales:</td><td colspan="4">El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</td></tr>
<tr><td>Estrategias metodológicas</td><td>Recursos</td><td>Métodos /técnicas / instrumentos</td><td>Indicadores de logro</td><td>Actividades de evaluación</td></tr>
<tr><td>Orientaciones metodológicas.
Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.</td><td>• Lista de registro de asistencia
• Silbato
• Terreno de juego
• Aros</td><td>• Método científico
• Método descriptivo
• Método de repetición
• Método del juego
• Plan de clase
• Técnica “Explicación”</td><td>Mejorar la gimnasia rítmica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la manipulación del aro en gimnasia rítmica utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.</td><td>Criterio específico
El aro
Indicador de evaluación
Ejecutar diferentes movimientos manipulando el aro.
Técnicas de evaluación.
• Observación Directa
• Participación Individual
• Participación grupal</td></tr>
<tr><td>Desarrollo teórico del tema</td><td colspan="4">El aro
El aro es un aparato de la gimnasia rítmica, la técnica de este aparato requiere de una gran coordinación, ya que es uno de los aparatos más completos, el aro requiere de frecuentes cambios de plano, es por ello que la coordinación de cuerpo y aro tienen que ir unidos para su perfecta armonía. Su movimiento debe ser continuo, sin vibraciones ni paradas.
Características del aro
-Debe ser de madera o de material plástico a condición de que este material no se deforme durante el movimiento.
-Tener un diámetro interior entre 80 y 90 cm.
-Pesar 300 gramos como mínimo.
- La sección del aro puede ser de varias formas: circular, rectangular, cuadrada, ovalada etc.
-Puede estar recubierto en su totalidad o parcialmente con una cinta adhesiva del mismo color que el aro o de otro color.
-El aro puede ser de color natural o estar teñido (en su totalidad o parcialmente) con uno o varios colores con exclusión de los colores oro, plata y bronce.
El manejo del aro</td></tr>
</table>

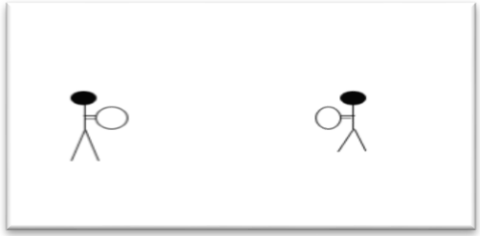
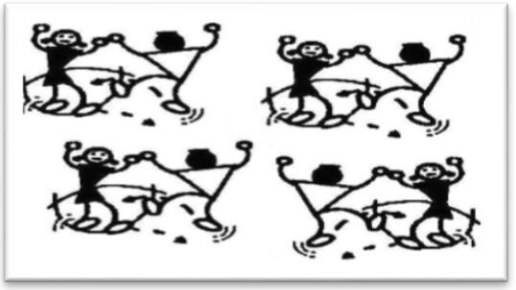
	La suspensión del aro debe ser ligera con el fin que el aparato tenga toda la movilidad necesaria para la ejecución de los elementos que son propios. Esta ejecución puede realizarse de formas muy variadas: por la parte externa o interna, con una o dos manos, con el brazo en pronación o en supinación, puede moverse en diferentes planos frontal, sagital, horizontal y oblicuo. **Técnica base** Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son: Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, rodamientos, lanzamientos, pase a través o por encima del aro.	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar el manejo del aro.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar el manejo del aro.	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste la gimnasia rítmica con el aro?	
Sinopsis del tema	El aro es un aparato de la gimnasia rítmica, la técnica de este aparato requiere de una gran coordinación, ya que es uno de los aparatos más completos**,** el aro requiere de frecuentes cambios de plano, es por ello que la coordinación de cuerpo y aro tienen que ir unidos para su perfecta armonía. Su movimiento debe ser continuo, sin vibraciones ni paradas. Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son: Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, rodamientos, lanzamientos, pase a través o por encima del aro	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. – Estiramiento.	**Imagen explicativa**

<table>
<tr><td rowspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td>Explicación y aplicación de los juegos a trabajar

Juego Nro. 1
Nombre del juego: “Pasar el aro”
Objetivo: Mejorar la coordinación en el manejo del aro.
Materiales: Aros

Descripción: Ubicados en un círculo con un aro de gimnasia rítmica atravesado en los brazos de dos participantes. El juego consiste en que cada participante debe intentar pasa por su cuerpo el aro sin soltarse las manos en ningún momento comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue a ella misma de nuevo. Cada participante irá pasando su cuerpo a través del aro sin soltar las manos. Se puede repetir la actividad en sentido contrario. Si el grupo es mayor de quince participantes, podemos poner dos o tres aros en un mismo circulo dependiendo de la cantidad de participantes.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 2
Nombre del juego: “Rodamientos”
Objetivo: Mejorar la manipulación del aro.
Materiales: Aros

Descripción: Se ponen dos filas frente a frente de pie en un espacio amplio. La primera persona de cada fila estará distanciada a unos tres metros y las demás de cada grupo se ponen detrás. La primera persona de la fila A envía el aro rodando hacia la primera persona de la fila B y se va corriendo hasta colocarse en el último lugar de la fila contraria. La primera persona de la fila B recoge el aro y se lo envía rodando sin que se caiga a la nueva primera persona de la fila A y se va corriendo a colocarse en el último lugar de la fila A.
Imagen explicativa.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
</table>

	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Rotaciones" **Objetivo:** Mejorar el manejo del aro. **Materiales:** Aros. **Descripción:** En parejas cada uno con un aro realizar rotaciones alrededor de la mano, para este juego cada participante tiene los brazos extendidos hacia adelante con el aro sujeto interiormente por ambas manos y las palmas juntas. Realizar 15 repeticiones frontales y hacia la derecha. Se puede cambiar de sentido con variantes, combinando con pasos laterales, hacia adelante con carreritas hacia adelante y hacia atrás**.** Gana el que con mejo técnica lo realice.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "La ratonera" **Objetivo**: Mejorar la concentración para el trabajo con aro. **Materiales:** Aros. **Descripción:** Nos ponemos por parejas que se miran de frente y se agarran de la mano. Cada pareja tiene un aro en el suelo, una de las personas está dentro del aro. Cuando esta salta fuera del aro, la otra salta al interior y después lo hacen al revés, lo repiten varias veces.	**Imagen explicativa** 
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**:	

Edad: **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

-Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.
Desarrollo de la clase
-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final…….10 minutos.
-Total ……80 minutos

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 21** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

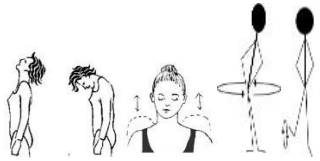
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para mejorar la manipulación de la cuerda	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	15/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

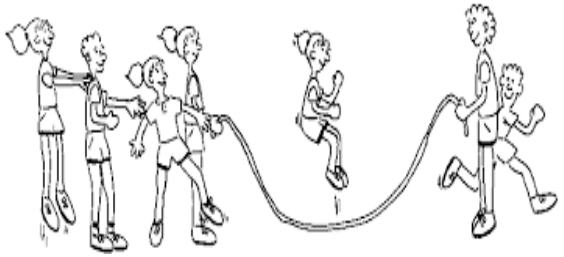
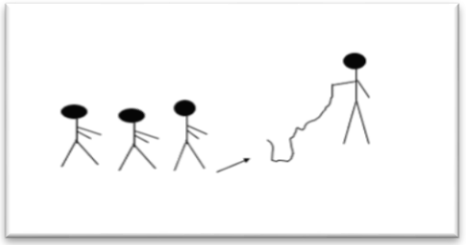
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden en la manipulación de los aparatos de gimnasia rítmica con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

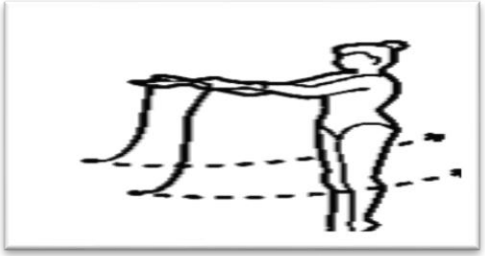
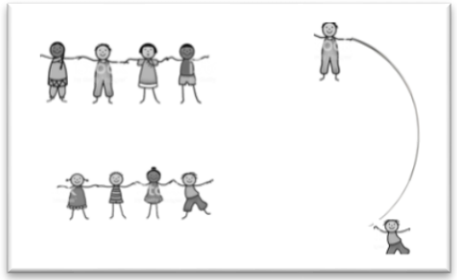
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

<table>
<tr><th>Estrategias metodológicas</th><th>Recursos</th><th>Métodos /técnicas / instrumentos</th><th>Indicadores de logro</th><th>Actividades de evaluación</th></tr>
<tr><td>Orientaciones metodológicas.
Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.</td><td>• Lista de registro de asistencia
• Silbato
• Terreno de juego
• Cuerdas</td><td>• Método científico
• Método descriptivo
• Método de repetición
• Método del juego
• Plan de clase
• Técnica “Explicación”</td><td>Mejorar la gimnasia rítmica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la manipulación de la cuerda en gimnasia rítmica utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.</td><td>Criterio específico
Cuerda
Indicador de evaluación
Ejecutar circunducciones, saltos con la cuerda.
Técnicas de evaluación.
• Observación Directa
• Participación Individual
• Participación grupal.</td></tr>
<tr><td>Desarrollo teórico del tema</td><td colspan="4">La cuerda
La cuerda es el aparato de gimnasia rítmica más antiguo de todos los que tiene la gimnasia rítmica este exige una buena condición física ya que es un aparato que tiene que estar siempre en constante movimiento y requiere de una rápida agilidad, por ello los ejercicios con este aparato suelen hacerse con músicas muy rápidas.
Características de la cuerda
-Debe ser de cáñamo o material sintético, nylon, poliéster etc.
-Tener la longitud proporcional a la estatura del ejecutante para calcular la longitud correcta para el largo de la cuerda es pisarla por el centro con los dos pies y estirar ambos extremos con cada mano hacia arriba hasta la altura de las axilas.
- En cada extremo de la cuerda debemos hacer un nudo, lo que llamaremos el cabo de la cuerda y lo que facilitara el agarre a la gimnasta.
-Los extremos pueden estar cubiertos, en una longitud de 10 cm como máximo, de un material antideslizante teñido de color neutro. Con ello se facilita la sujeción de la cuerda y la recepción de los lanzamientos.
- El diámetro de la cuerda puede ser uniforme o engrosarse progresivamente en su parte central, a condición de que este engrosamiento sea de mismo material de la cuerda.
El manejo de la cuerda
La cuerda debe sujetarse suavemente, sostener de los extremos con tres dedos pulgar, índice y dedo medio, de modo que la cuerda pueda girar libremente.
Técnica de base</td></tr>
</table>

	Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son: Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, saltitos, saltos, lanzamientos, enrosques.	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar la manipulación de la cuerda.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la manipulación de la cuerda.	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué movimientos se puede realizar con la cuerda?	
Sinopsis del tema	La cuerda es el aparato de gimnasia rítmica más antiguo de todos los que tiene la gimnasia rítmica, está hecha de cáñamo o de material sintético, nylon, poliéster, etc. Es un aparato que exige una buena condición física ya que es un aparato que tiene que estar siempre en constante movimiento y requiere de una rápida agilidad, por ello los ejercicios con este aparato suelen hacerse con músicas muy rápidas. En cada extremo de la cuerda debemos hacer un nudo, lo que llamaremos el cabo de la cuerda y lo que facilitara el agarre a la gimnasta. La cuerda a diferencia de otros aparatos no tiene una medida mínima, si no que esta se mide según la altura de la gimnasta. La forma correcta para el largo de la cuerda es pisarla con los dos pies y estirar ambos extremos con cada mano hacia arriba hasta la altura de las axilas. Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son: Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, rodamientos, lanzamientos, pase a través o por encima del aro.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 

	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** Saltar la cuerda **Objetivo:** Incrementar la fuerza de piernas, ritmo, coordinación. **Materiales:** Cuerdas **Descripción:** Se organizarán varios equipos cada uno con una cuerda, dos integrantes de cada equipo tomaran la cuerda por los extremos y otro se ubicará en el medio y a la orden de saltar empieza el juego luego se llaman los números que con anterioridad se les da a los jugadores que será consecutivo, ejemplo 1, 2, 3, 4, 5 y así sucesivamente se incorporan los demás integrantes a saltar la cuerda a la vez. Reglas: Gana el equipo que mayor número de integrantes logren saltar la cuerda a la vez.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "La serpiente" **Objetivo:** Incrementar la rapidez y orientación en el espacio. **Materiales:** Cuerdas **Descripción:** Se conforman dos equipos cada uno con una cuerda, que será llevada por un miembro del equipo contrario, que, a la orden, saldrán corriendo haciendo movimientos de serpiente con la cuerda y el resto del equipo tratara de pisar la punta de la cuerda.	**Imagen explicativa** 

	Reglas: Gana el equipo que primero logre pisar la punta de la cuerda tres veces.	
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Rotaciones" **Objetivo:** Mejorar la manipulación de la cuerda **Materiales:** Cuerda **Descripción:** Una cuerda por participante, brazos ligeramente separados por delante del cuerpo, sujetando la cuerda por la parte media, realizar círculos en el plano frontal, por delante y por detrás de la cabeza sucesivamente de forma alternativa.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "El juego del 1,2,3" **Objetivo**: Mejorar la concentración para el trabajo con aro. **Materiales:** Aros. **Descripción:** Forma dos hileras de niños, en la que todos deberán estar tomados de las manos. Dos niños deben de colocarse al frente de las filas y con dos cuerdas en alto en las manos, formar un arco o puente. Todos a coro deben comenzar a cantar: • Un, dos, tres la cuerda se rompió. • Un, dos, tres, mandarla a componer. • Un, dos, tres, la gimnasta pasará. • La de adelante corre mucho, la de atrás se quedará. Mientras cantan, los niños deben de pasar por debajo del arco formado con las cuerdas, salvo al último que no lo deben dejar pasar. En ese momento le preguntarán al oído: ¿con qué quieres entrenar? El interrogado debe de responder, elegir un aparato, y realizar un ejercicio con el mismo. Si no se anima debe de pagar	**Imagen explicativa** 

	una prenda. El juego se repite hasta terminar con todos los aparatos.	
PARTE FINAL	-Vuelta a la calma. - Estiramientos.	

Adaptaciones curriculares	
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**	

Cronograma para las actividades de trabajo

-Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.
Desarrollo de la clase
-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final…….10 minutos.
-Total ……80 minutos

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 22** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para mejorar la manipulación de las mazas	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	22/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden en la manipulación de los aparatos de gimnasia rítmica con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

2. PLANIFICACIÓN

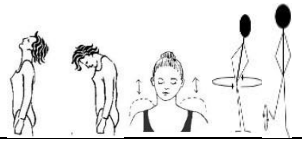
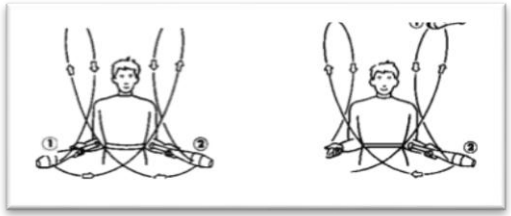
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

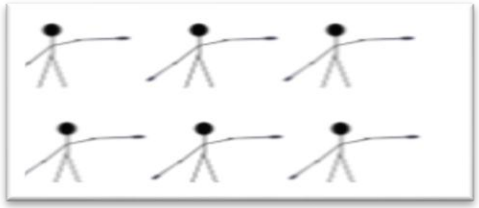
Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Métodos /técnicas / instrumentos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación**

Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Mazas	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar la gimnasia rítmica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la manipulación de las mazas en gimnasia rítmica utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.	**Criterio específico** Las mazas **Indicador de evaluación** Ejecutar lanzamientos con las mazas. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Las mazas** Las mazas son el aparto más joven dentro de la gimnasia rítmica deportiva institucionalizada, pero uno de los precoces dentro de la llamada gimnasia moderna **Características las mazas** -El aparato de las mazas se compone de dos instrumentos idénticos en cuanto al peso, tamaño y material, que se manejan al mismo tiempo. -Deben ser de material de madera o plástico (o similar). -Su longitud debe ser de 40 a 50 cm. -Su peso está alrededor de 150g por cada maza. Se pueden llevar de un solo color o adornarlas con cintas adhesivas, pero no unas mazas con distinta estética. **El manejo las mazas** - Se trabajan con dos mazas. -Las mazas presentan un gran número de propiedades de sujeción, siempre teniendo en cuenta no deben agarrarse de una forma rígida. -Las mazas pueden manipularse sujetas por: la cabeza, el cuello, el cuerpo. **Técnica de base** Los elementos que componen la técnica de las mazas son los siguientes: -Impulsos. -Balanceos.			

	-Circunducciones. - Movimientos en forma de ocho, -Pequeños círculos. -Molinos -Rotaciones de las mazas durante el vuelo de aparato. -Lanzamientos. -Golpes rítmicos y movimientos. - Rodamientos.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos para mejorar la manipulación de las mazas.
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la manipulación las mazas.
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué manipulaciones se realizan con las mazas?
Sinopsis del tema	Las mazas son el aparto más joven dentro de la gimnasia rítmica deportiva institucionalizada, pero uno de los precoces dentro de la llamada gimnasia moderna. **Características las mazas** -El aparato de las mazas se compone de dos instrumentos idénticos en cuanto al peso, tamaño y material, que se manejan al mismo tiempo. -Deben ser de material de madera o plástico (o similar). -Su longitud debe ser de 40 a 50 cm. -Su peso está alrededor de 150g por cada maza. Se pueden llevar de un solo color o adornarlas con cintas adhesivas, pero no unas mazas con distinta estética. **El manejo las mazas** - Se trabajan con dos mazas. -Las mazas presentan un gran número de propiedades de sujeción, siempre teniendo en cuenta no deben agarrarse de una forma rígida. -Las mazas pueden manipularse sujetas por: la cabeza, el cuello, el cuerpo. - Se trabajan con dos mazas.

	Técnica de base Los elementos que componen la técnica de las mazas son los siguientes: -Impulsos. -Balanceos. -Circunducciones. - Movimientos en forma de ocho, -Pequeños círculos. -Molinos -Lanzamientos. - Rodamientos.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "Malabarear" **Objetivo:** Ejercitar los Lanzamientos y las capturas. **Materiales:** Mazas. **Descripción:** Una maza en cada mano, lanzar las dos mazas a la vez y cogerla con la misma mano que se ha lanzado. Luego, trataremos de lanzar una maza con la mano derecha y cogerla con la izquierda y viceversa. Esta es la base principal para poder pasar a realizar malabares con tres mazas.	**Imagen explicativa** 

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td>Juego Nro. 2
Nombre del juego: “Balanceos”
Objetivo: Mejorar la técnica del balanceo.
Materiales: Mazas.

Descripción: Por grupos realizar balanceos en plano frontal por adelante, a la derecha y hacia la izquierda con una sola masa a la altura de la cadera.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 3
Nombre del juego: “El equilibrio”
Objetivo: Ejercitar la manipulación de las mazas
Materiales: Pelotas.

Descripción: En parejas cada niño con una maza, desplazarse libremente por el terreno de juego al encontrarse deben dejar la maza en equilibrio sobre una parte del cuerpo del compañero para que la tome y siga con el juego.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 4
Nombre del juego: “Rodamientos.”
Objetivo: Mejorar la manipulación de las mazas
Materiales: Las mazas.

Descripción: Desde la posición de arrodillados con las dos mazas sobre el piso frente a ellos, empujar las mazas que se deslicen hacia los lados y hacia atrás, mientras el alumno se un rol y la agarra del otro lado.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td colspan="2">Especificación de la necesidad educativa</td><td>Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
</table>

Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

-Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.
Desarrollo de la clase
-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final…….10 minutos.
-Total ……80 minutos

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 23** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino				
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**:	A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para mejorar la manipulación de la pelota	**Número de estudiantes:**	30			
Fecha:	16/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2				

Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden en la manipulación de los aparatos de gimnasia rítmica con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.

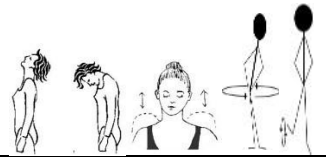
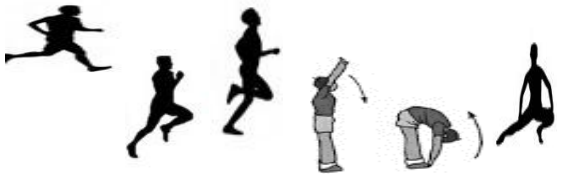
2. PLANIFICACIÓN

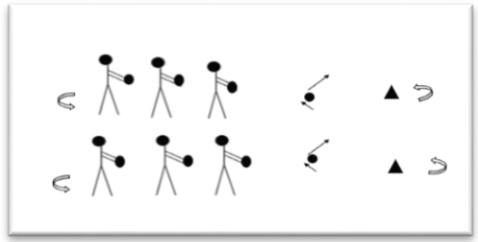
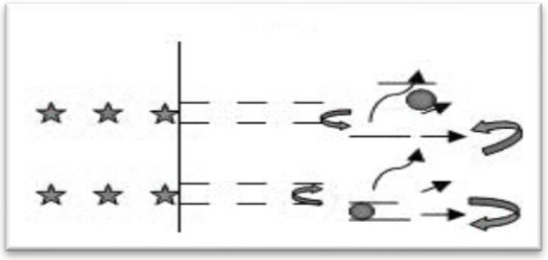
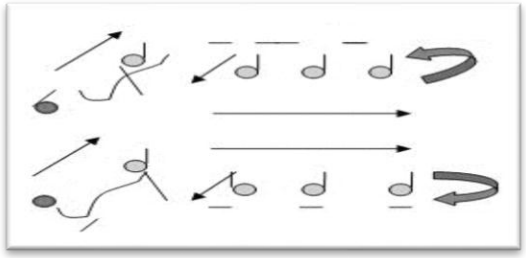
Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)

Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

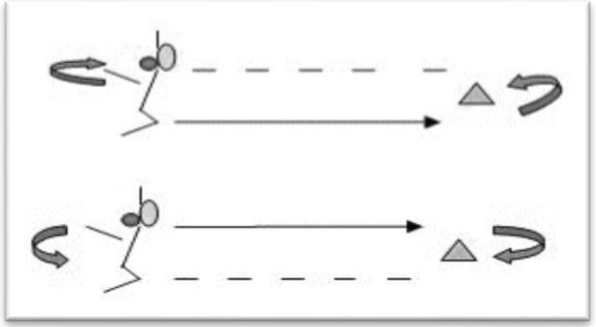
Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Pelotas	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar la gimnasia rítmica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la manipulación de la pelota en gimnasia rítmica utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.	**Criterio específico** La pelota **Indicador de evaluación** Ejecutar lanzamientos con la pelota. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**La pelota** La pelota en gimnasia rítmica es uno de los aparatos más atractivos para los que practican este deporte y ello se debe fundamentalmente a que es un juguete con el que ya están familiarizados. **Características la pelota** -Debe ser de caucho o material sintético (plástico flexible). -Tener un diámetro de 18 a 20 cm y un peso comprendido en 400 gramos. **El manejo de la pelota** La pelota debe ser situada sobre la palma de la mano (la mano debe estar cóncava y la pelota sujetarse ligeramente con la yema de los dedos. Los dedos pueden estar juntos o ligeramente separados, no está permitido apoyar la pelota en los brazos ni agarrarla con los dedos. **Técnica de base** Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son: Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, botes, rodamientos, lanzamientos.			
DESARROLLO DE LA CLASE				
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor.			

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">-Constatación de asistencia.
-Explicación breve el tema.</td></tr>
<tr><td>Tema</td><td colspan="2">Juegos para mejorar la manipulación de la pelota.</td></tr>
<tr><td>Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.</td><td colspan="2">Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la manipulación la pelota.</td></tr>
<tr><td>Conocimientos previos</td><td colspan="2">Preguntas: ¿Qué movimientos se puede realizar con la pelota?</td></tr>
<tr><td>Sinopsis del tema</td><td colspan="2">La pelota en gimnasia rítmica es uno de los aparatos más atractivos para los que practican este deporte y ello se debe fundamentalmente a que es un juguete con el que ya están familiarizados.
Características la pelota
-Debe ser de caucho o material sintético (plástico flexible).
-Tener un diámetro de 18 a 20 cm y un peso comprendido en 400 gramos
El manejo de la pelota
La pelota debe ser situada sobre la palma de la mano (la mano debe estar cóncava y la pelota sujetarse ligeramente con la yema de los dedos. Los dedos pueden estar juntos o ligeramente separados, no está permitido apoyar la pelota en los brazos ni agarrarla con los dedos.
Técnica de base
Los grupos de elementos que constituyen la técnica de este aparato son:
Balanceos, circunducciones, movimientos en forma de 8, rotaciones, botes, rodamientos, lanzamientos.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PARTE INICIAL</td><td>Movilidad articular

Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>Calentamiento general y Calentamiento específico
-Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales.
-Carrera lenta con elevaciones de rodillas.
-Carrera lenta con elevaciones de talones.
- Estiramiento.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
</table>

PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "Lánzala por detrás de ti" **Objetivo:** Ejercitar los Lanzamientos y las capturas. **Materiales:** Pelotas. **Descripción:** Formados e fila cada integrante con una pelota, al escuchar el silbato del profesor, salen caminado y lanzan la pelota hacia detrás y la captura la pelota por delante con la mano, y cuando llegue a la banderita; le dan la vuelta haciendo el movimiento y salen corriendo buscando la meta, gana el equipo que termine primero y haga las cosas correctamente.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Das la vuelta y gana" **Objetivo:** Mejorar los lanzamientos **Materiales:** Pelotas **Descripción:** Ubicados en fila con una pelota cada alumno sale corriendo; con la pelota en la mano hasta el medio del campo de juego hasta una cruz, los alumnos se colocan la pelota entre las piernas se viran bocabajo con brazos arriba, giran el cuerpo tiran la pelota con los pies y la capturan con la mano (esto debe hacerse de forma pausada para que se vea todos los movimientos).	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "El trencito majadero" **Objetivo:** Ejercitar el agarre con los pies de la pelota. **Materiales:** Pelotas. **Descripción:** Se sientan de espalda uno detrás del otro con pierna semiflexionada al silbato del profesor las dos primeras de ambos equipo con una ligera inclinación hacia atrás con la pelota entre las piernas, están la tiran hacia atrás, la de atrás la coge y así , hasta que la pelota llegue al final cuando la pelota llegue al último el alumno, se levanta y viene corriendo y se sienta al principio se	**Imagen explicativa** 

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>termina el juego con la primeras que empezó gana el equipo que haga las cosa correctamente.</td><td></td></tr>
<tr><td>Juego Nro. 4
Nombre del juego: “Transpórtala en la nuca”
Objetivo: Mejorar los desplazamientos con el agarre de la pelota en la nuca.
Materiales: Pelota.

Descripción: En la línea de se ponen la pelota en el cuello con brazos arriba por detrás, al oír el silbato estas salen caminando hacen una ligera semi- flexión hacia atrás de la espalda y bajan los brazos y capturan la pelota abajo, así sucesivamente hasta llegar a las banderitas estas le dan la vuelta y viran corriendo, le da la pelota a su compañera y se coloca al final de su equipo, gana el equipo que ejecute correctamente el juego.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
<tr><td>Nombre del estudiante:
Fecha y lugar de nacimiento:
Edad:
Cedula de identidad:
Escolaridad:
Discapacidad o NEES:
Datos de los padres:
Número de hermanos:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="3">Cronograma para las actividades de trabajo</td></tr>
<tr><td colspan="3">- Constatación de asistencia……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas: …… ……5 minutos.</td></tr>
</table>

-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos…… 10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial ……10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final……..10 minutos. Total ……...80 minutos.
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis** Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula** Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 24** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

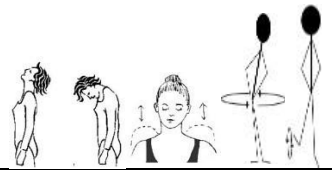
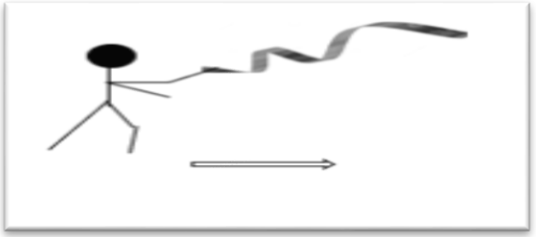
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para mejorar la manipulación de la cinta.	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	23/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden en la manipulación de los aparatos de gimnasia rítmica con la finalidad de que el alumno disfrute mientras aprende, para una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

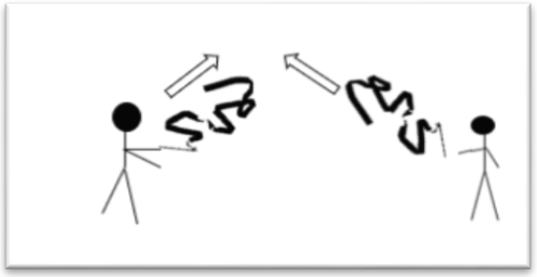
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4., S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Cinta	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar la gimnasia rítmica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a la manipulación de la cinta en gimnasia rítmica utilizando como medio didáctico al juego la finalidad de mejorar esta destreza.	**Criterio específico** La cinta **Indicador de evaluación** Ejecutar espirales con la cinta. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**La cinta** La cinta es un aparato de la gimnasia rítmica que su manipulación parece ser muy sencilla, pero sin embargo esta actividad representa un gran nivel de dificultad debido a las maneras en que es evaluada este deporte artístico. **Características la cinta** -La cinta es un único aparato compuesto por dos partes diferenciadas que son el palo de la varilla y la tela unida por una sucesión metálica articulada llamada enganche. Cada de estas partes deben tener sus características determinadas. -La varilla puede ser de material plástico o de madera, su longitud debe incluirse ente 50 a 60 cm, y su sección suele ser cilíndrica y no puede ser su diámetro superior a 1cm en ninguna de sus partes. - La tela puede ser de satén o de un material no almidonado, el ancho de 4 cm a 6 cm y el largo no debe ser inferior a los 6 metros, su peso de 35 gramos. -El enganche muchas son las posibilidades de unir la varilla a la tela con una sucesión de anillos y articulaciones metálicas, pero ninguna de ellas puede sobrepasar los 5 cm de longitud y debe permitir y facilitar los movimientos de la cinta. **El manejo la cinta** La cinta suele sostenerse con una mano por el extremo inferior de la varilla, con el dedo índice extendido sobre ella y con el resto de los dedos rodando el palo, pero también podemos sujetar la varilla con el puño cerrado con ambas manos de forma simultánea.			

	Técnica de base Los elementos que componen la técnica de las mazas son los siguientes: -Las serpentinas. - Las espirales. -Las circunducciones. -Los impulso o balanceos. -Los movimientos en forma de 8 -Las sueltas de la varilla. -Los lanzamientos.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Juegos para mejorar la manipulación de la cinta.
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a mejorar la manipulación de la cinta.
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿Qué manipulaciones se realizan con la cinta?
Sinopsis del tema	La cinta es un aparato de la gimnasia rítmica que su manipulación parece ser muy sencilla, pero sin embargo esta actividad representa un gran nivel de dificultad debido a las maneras en que es evaluada este deporte artístico. **Características la cinta** -La cinta es un único aparato compuesto por dos partes diferenciadas que son el palo de la varilla y la tela unida por una sucesión metálica articulada llamada enganche. Cada de estas partes deben tener sus características determinadas. -La varilla puede ser de material plástico o de madera, su longitud debe incluirse ente 50 a 60 cm, y su sección suele ser cilíndrica y no puede ser su diámetro superior a 1cm en ninguna de sus partes. - La tela puede ser de satén o de un material no almidonado, el ancho de 4 cm a 6 cm y el largo no debe ser inferior a los 6 metros, su peso de 35 gramos -El enganche muchas son las posibilidades de unir la varilla a la tela con una sucesión de anillos y articulaciones metálicas, pero ninguna de ellas puede sobrepasar los 5 cm de longitud y debe permitir y facilitar los movimientos de la cinta. **El manejo la cinta** La cinta suele sostenerse con una mano por el extremo inferior de la varilla, con el dedo índice extendido sobre ella y con el resto de los dedos rodando el palo, pero también podemos sujetar la varilla con el puño cerrado con ambas manos de forma simultánea .

	Técnica de base Los elementos que componen la técnica de las mazas son los siguientes: -Las serpentinas. - Las espirales. -Las circunducciones. -Los impulsos o balanceos. -Los movimientos en forma de 8 -Las sueltas de la varilla. -Los lanzamientos.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego:** "Báilalo al ritmo de la música" **Objetivo:** Ejercitar los desplazamientos con cinta. **Materiales:** Cinta, parlante. **Descripción:** Bailar con la cinta al ritmo de la música por el espacio, en el que habrá diferentes zonas donde se indicará el tipo de desplazamiento a realizar. La cinta deberá estar en movimiento, sin que roce el cuerpo del alumno **Variantes**: No se indicará la forma de desplazamiento en cada zona, pero sí tendrán que realizar diferentes tipos, sin poder repetir.	**Imagen explicativa** 

	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Carreritas con espirales" **Objetivo:** Mejorar la técnica de las espirales **Materiales:** Cinta. **Descripción:** Cada participante con una cinta realizar carreritas con espirales en diferentes planos (por el suelo, por encima de la cabeza, con el brazo por detrás de la espalda corriendo de un extremo al otro extremo en el campo de juego.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Atrapa la cinta" **Objetivo:** Ejercitar los lanzamientos de la cinta **Materiales:** Cintas. **Descripción:** En parejas cada participante con una cinta realizar lanzamientos con la mano derecha de tal manera que este objeto llegue donde el compañero, tratar de agarrar la cinta por la varilla.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "Los ochos horizontales **Objetivo**: Mejorar la manipulación de la cinta **Materiales:** Cintas **Descripción:** Cada alumno con una cinta realizar ochos verticales en el plano frontal delante del cuerpo, caminando por encima de la figura, pasando un pie en cada interior del ocho.	**Imagen explicativa**
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	
Adaptaciones curriculares		
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**	
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**:		

Edad: **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	

Cronograma para las actividades de trabajo

-Constatación de asistencia……..……5 minutos.
-Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos.
-Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos.

Desarrollo de la clase

-Parte inicial …… 10 minutos.
-Parte principal ……40 minutos.
-Parte final…….10 minutos.
-Total ……80 minutos

Mg.Sc. Yindra Flores Cala	Lic. Ileana Merino	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango
Directora de tesis	**Profesor Supervisor de Aula**	**Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 25** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

1. DATOS INFORMATIVOS:

Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia aeróbica	**Tema:**	Gimnasia aeróbica bajo impacto y alto impacto	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	29/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Períodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de gimnasia aeróbica por medio de pasos que ayuden a dar cumplimiento a la destreza con criterio de desempeño y de esta forma realizar una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

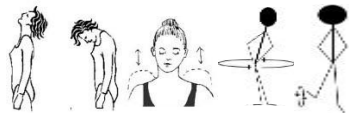
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.4 Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Música • Parlante	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica "Explicación"	Mejorar la gimnasia aeróbica que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente a gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto con la finalidad de dar cumplimiento a la destreza con criterio de desempeño.	**Criterio específico** Gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto **Indicador de evaluación** Ejecutar pasos básicos de bajo impacto y de alto impacto. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto** La gimnasia aeróbica es una de las disciplinas de la gimnasia y consiste en una rutina de noventa segundos con movimientos de alta intensidad, que provienen justamente del aeróbic tradicional. La rutina de ejercicios se caracteriza principalmente por tener movimientos continuos, de fuerza y flexibilidad. La gimnasia aeróbica es una actividad en la cual se utilizan los grandes grupos musculares para mantener cierta intensidad durante un período de tiempo considerablemente largo. Por eso los movimientos característicos de la gimnasia aeróbica suelen ser combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad. La coreografía debe demostrar combinaciones de patrones de movimiento con los brazos y las piernas, incluidos los siete pasos aeróbicos básicos: Marcha, Jog, Salto, Levantamiento de rodilla, Patada, Salto de gato y Lunge. **Gimnasia aeróbica de bajo impacto** Los aeróbicos de bajo impacto son actividades de poca demanda energética, las clases de nivel básico tenderán a tener una serie de movimientos relativamente básicos agrupados en una secuencia.			

	Pasos básicos de bajo impacto -Marcha -El paso en v -Paso cruzado adelante -Hop -Step Touch -Piernas separadas -Lunge -Toque o tap **Gimnasia aeróbica de alto impacto** Los de alto impacto son aquellas actividades que consumen mucha energía de forma continua durante su realización. Estos ejercicios implican el uso de grandes grupos musculares y se consideran muy efectivos en programas de pérdida de peso. **Pasos básicos de alto impacto** -Trote -Jumping jack -Nick up saltando -Kick (patadita) -Patadas -Jota saltando. Pasos auxiliares -Chassé -Pasos de baile (mambo, cha cha chá) - Squats.
DESARROLLO DE LA CLASE	
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.
Tema	Gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto.
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes pasos que ayuden a desarrollar la gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto.
Conocimientos previos	

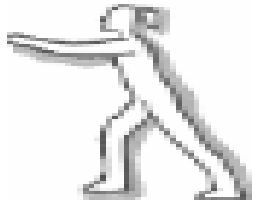
	Preguntas: ¿Conoce pasos de gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto?
Sinopsis del tema	La gimnasia aeróbica es una de las disciplinas de la gimnasia y consiste en una rutina de noventa segundos con movimientos de alta intensidad, que provienen justamente del aeróbic tradicional. La rutina de ejercicios se caracteriza principalmente por tener movimientos continuos, de fuerza y flexibilidad. **Gimnasia aeróbica de bajo impacto** Los aeróbicos de bajo impacto son actividades de poca demanda energética, las clases de nivel básico tenderán a tener una serie de movimientos relativamente básicos agrupados en una secuencia. **Pasos básicos de bajo impacto** - Marcha -El paso en v -Paso cruzado adelante -Hop -Step Touch -Piernas separadas -Lunge -Nick up (rodilla arriba) Toque o tap **Gimnasia aeróbica de alto impacto** Los de alto impacto son aquellas actividades que consumen mucha energía de forma continua durante su realización. Estos ejercicios implican el uso de grandes grupos musculares y se consideran muy efectivos en programas de pérdida de peso **Pasos básicos de alto impacto** -Trote -Jumping jack -Nick up saltando -Kick (patadita) -Patadas -Jota saltando. Pasos auxiliares -Chassé -Pasos de baile (mambo, cha cha chá) - Squats.

PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 
	Calentamiento general y Calentamiento específico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Paso Nro. 1** **Nombre del paso** "Marcha" **Objetivo:** Experimentarlos pasos básicos de la gimnasia aeróbica. **Materiales:** Música, parlante. **Descripción:** Consiste en caminar en el sitio sin avanzar realizando movimientos de apoyo punta – talón, la pierna se dobla por delante del cuerpo, se realiza flexion de la rodilla y de la cadera.	**Imagen explicativa**
	Paso Nro. 2 **Nombre del paso**: "Paso en V". **Objetivo:** Mejorar la coordinación de los pasos básicos de la gimnasia aeróbica de bajo impacto y alto impacto **Materiales:** Música y espacio amplio. **Descripción:** El movimiento se realiza en cuatro tiempos. Se debe dar un paso adelante con el pie derecho lo más amplio	**Imagen explicativa**

<table>
<tr><td></td><td>posible, a continuación, debes dar un paso adelante y por fuera con el pie izquierdo lo más amplio posible. Luego un paso atrás con el pie izquierdo, y luego un paso atrás con el pie derecho.</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Paso Nro. 3
Nombre del juego: “Trote”
Objetivo: Mejorar los pasos básicos de la gimnasia aeróbica
Materiales: Música, parlante.

Descripción: Consiste en elevar el talón al máximo hacia atrás y hacia al glúteo, la cadera permanece neutral o con una ligera flexion o extensión, flexión de la rodilla esta hace línea por detrás de la cadera.</td><td>Imagen explicativa
 </td></tr>
<tr><td></td><td>Juego Nro. 4

Nombre del juego: “Lunge”
Objetivo: Mejorar la coordinación en los pasos básicos de bajo y alto impacto.
Materiales: Música

Descripción: Es un paso amplio adelante, dejando la otra pierna atrás que quede extendida, mientras la pierna de adelante realiza una flexión, su variación esta cuando la realizas hacia atrás y hacia los costados.</td><td>Imagen explicativa
  </td></tr>
<tr><td>PARTE FINAL</td><td colspan="2">- Vuelta a la calma.
- Estiramientos</td></tr>
<tr><td colspan="3">Adaptaciones curriculares</td></tr>
<tr><td>Especificación de la necesidad educativa</td><td colspan="2">Especificación de la adaptación a ser aplicada</td></tr>
<tr><td>Nombre del estudiante:
Fecha y lugar de nacimiento:
Edad:</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Cedula de identidad: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:	
Cronograma para las actividades de trabajo	
-Constatación de asistencia……..……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……40 minutos. -Parte final…….10 minutos. -Total ……80 minutos	
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" **PLAN DE CLASE NRO: 26** **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA** PROGRAMA DE JUEGOS COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS	**2018-2019**

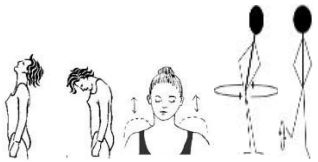
1. DATOS INFORMATIVOS:

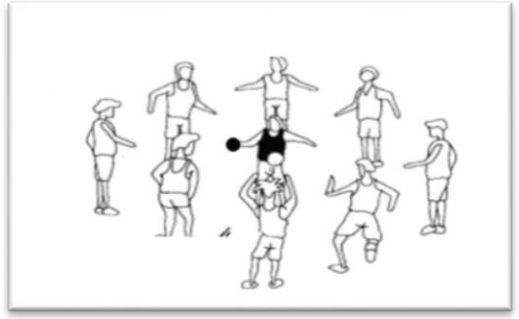
Alumna aspirante:	Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango	**Directora de tesis:**	Mg.Sc. Yindra Flores Cala	**Docente supervisor/a de aula:**		Lic. Ileana Merino			
Área/ asignatura	Educación Física	**Nivel:**	Educación General Básica	**Subnivel:**		Básica Media	**Grado /curso:**	7mo	**Paralelo**: A
Bloque	Prácticas gimnásticas	**Título de Unidad:**	Gimnasia rítmica	**Tema:**	Juegos para realizar composiciones gimnásticas con implementos	**Número de estudiantes:**	30		
Fecha:	30/05/2019	**Hora:**	11h10 – 12h30	**Periodos:**		2			
Objetivos específicos de la unidad de planificación:	Participar autónomamente en la práctica de la gimnasia rítmica por medio de juegos que ayuden a dar cumplimiento a la destreza con criterio de desempeño y de esta forma realizar una práctica segura y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos de 7mo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2018-2019.								

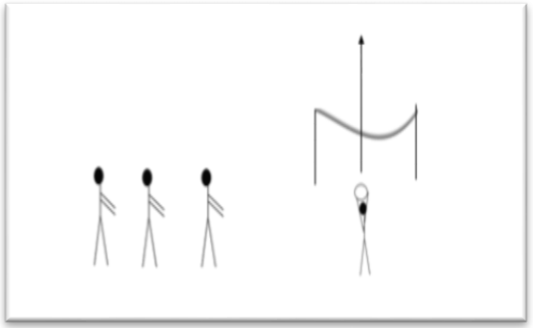
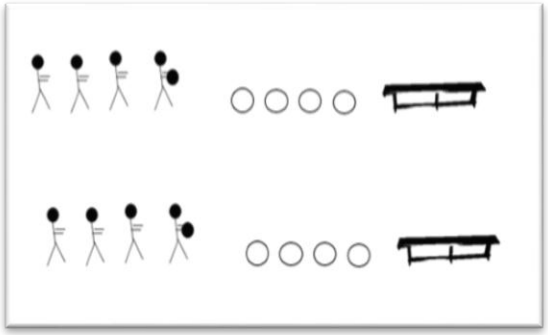
2. PLANIFICACIÓN

Destrezas con criterios de desempeño a ser desarrolladas:	**Indicadores esenciales de evaluación:**
EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales.	**I.EF.3.3.1.** Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a mejorar durante su participación en las mismas. (J.4.,S.4.) **I.EF.3.3.2**. Construye con pares acuerdos de seguridad y trabajo en equipo, facilitando la confianza en la realización de secuencias gimnásticas grupales. (J.1., I.3.)
Ejes transversales:	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Estrategias metodológicas	Recursos	Métodos /técnicas / instrumentos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación
Orientaciones metodológicas. Prácticas gimnásticas. El enfoque que tiene esta presente destreza con criterio de desempeño está orientado a la participación individual y colectiva en las diferentes habilidades gimnásticas para mejorar estas destrezas, se trabajara con juegos que sirvan como medio didáctico en el desarrollo de las mismas. Partiendo desde una explicación de la temática y de los conocimientos previos de los alumnos, para de esta manera ejecutar a cabalidad la planificación cumpliendo de una manera segura y placentera.	• Lista de registro de asistencia • Silbato • Terreno de juego • Cinta • Parlante • Cuerdas • Aros	• Método científico • Método descriptivo • Método de repetición • Método del juego • Plan de clase • Técnica “Explicación”	Mejorar el trabajo en grupo que propone la destreza con criterio de desempeño en esta unidad que será desarrollada, para dar cumplimiento a la presente temática referente composiciones gimnásticas con implementos de gimnasia rítmica con la finalidad de dar cumplimiento a la destreza con criterio de desempeño.	**Criterio específico** Composiciones gimnásticas con implementos. **Indicador de evaluación** Realizar una composición gimnástica durante 2 minutos. **Técnicas de evaluación.** • Observación Directa • Participación Individual • Participación grupal.
Desarrollo teórico del tema	**Composiciones gimnásticas con implementos** Es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica que se realiza con acompañamiento musical, combinándole de forma simultánea y a una alta velocidad movimientos corporales Las composiciones gimnásticas al ser trabajadas de forma grupal pueden ser utilizadas dentro del ámbito escolar para: potenciar el trabajo cooperativo, como medio de formación de capacidades grupales, propiciar un ritmo común, resaltar el valor de todos dentro de un ambiente sano, presentar situaciones abiertas de acciones motrices que permitan la adaptación del grupo, a nuevas situaciones de aprendizaje. Se definen las composiciones gimnásticas como un conjunto de personas que realizan ejercicios gimnásticos a manos libres o con implementos, de una forma coordinada siguiendo el ritmo de la música, con belleza, coordinación y colorido; en búsqueda de expresar un mensaje de una manera artística.			

	Las composiciones gimnásticas persiguen diferentes fines; entre los que se encuentran poner en escena de una forma estética y hermosa capacidades físicas como son fuerza, destreza, agilidad, resistencia, equilibrio, coordinación, entre otros. Presentado de una forma colectiva, resaltando con esto la importancia del trabajo cooperativo; utilizando un ritmo común que puede ser dado por la música o elementos sonoros que se elijan.	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Anticipación	-Saludo y presentación del profesor. -Constatación de asistencia. -Explicación breve el tema.	
Tema	Juegos para mejorar una composición gimnástica con implementos.	
Presentación y explicación del objetivo del tema de clase.	Participar en diferentes juegos que ayuden a una composición gimnástica con implementos.	
Conocimientos previos	**Preguntas:** ¿En qué consiste una composición gimnástica con implementos?	
Sinopsis del tema	Es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica que se realiza con acompañamiento musical, combinándole de forma simultánea y a una alta velocidad movimientos corporales Las composiciones gimnásticas al ser trabajadas de forma grupal pueden ser utilizadas dentro del ámbito escolar para: potenciar el trabajo cooperativo, como medio de formación de capacidades grupales, propiciar un ritmo común, resaltar el valor de todos dentro de un ambiente sano, presentar situaciones abiertas de acciones motrices que permitan la adaptación del grupo, a nuevas situaciones de aprendizaje Las composiciones gimnásticas persiguen diferentes fines; entre los que se encuentran poner en escena de una forma estética y hermosa capacidades físicas como son fuerza, destreza, agilidad, resistencia, equilibrio, coordinación, entre otros. Presentado de una forma colectiva, resaltando con esto la importancia del trabajo cooperativo; utilizando un ritmo común que puede ser dado por la música o elementos sonoros que se elijan.	
PARTE INICIAL	**Movilidad articular** Realizar en 8 repeticiones de cada uno de los movimientos articulares de cuello, hombros, cintura y pies.	**Imagen explicativa** 

	- Calentamiento general y Calentamiento especifico -Realizar carrera lenta con desplazamiento frontales y laterales. -Carrera lenta con elevaciones de rodillas. -Carrera lenta con elevaciones de talones. - Estiramiento.	**Imagen explicativa**
PARTE PRINCIPAL	**Explicación y aplicación de los juegos a trabajar** **Juego Nro. 1** **Nombre del juego** "Palomas y gavilanes" **Objetivo:** Mejor las habilidades gimnásticas. **Materiales:** Aros. **Descripción:** Para este juego se realizan dos grupos y se sitúan en dos extremos del terreno aros, que serán el palomar. Un grupo hace de gavilanes y este se situará en el centro y los que hacen de palomas estarán dentro de los aros. A la voz del profesor las palomas tendrán que cambiar de palomar. Los que son cazados cambian de rol.	**Imagen explicativa**
	Juego Nro. 2 **Nombre del juego**: "Las frutas" **Objetivo:** Mejorar una composición gimnástica. **Materiales:** Aros, pelotas, cinta, cuerda, clava **Descripción:** El grupo de alumnos se mantiene de pie formado en círculo, mientras que un participante se queda en el centro con una pelota en las manos u otro aparato del deporte. Cada una tendrá el nombre de un ejercicio, incluida la del centro, esta lanza la pelota al aire a la vez que dice el nombre de algún ejercicio de los que tienen los participantes del círculo asignados. La aludida correrá al centro y tratando de agarrar la pelota antes de que caiga al suelo. Si lo logra, vuelve a su	**Imagen explicativa** 

	puesto participante del centro repite el procedimiento anterior diciendo el nombre de otro ejercicio, hasta que la pelota caiga al suelo y le toque cambiar su posición. • Nota: los ejercicios pueden ser escogidos por, los alumnos o los profesores de acuerdo a los objetivos del juego.	
	Juego Nro. 3 **Nombre del juego:** "Atrapa el aro" **Objetivo:** Coordinación, orientación en el espacio. **Materiales:** Aros, cuerdas. Descripción: Se formarán dos equipos en hileras el primer integrante de cada equipo tendrá un aro, salen corriendo a la orden y a la mitad de la distancia a recorrer está situada una cuerda abierta a una altura, que los jugadores pueden pasarle por debajo, al llegar a la cuerda deben lanzar el aro vertical pasar la cuerda y atrapar el aro y luego corre a entregarle el aro al próximo integrante de su equipo que le corresponde realizar la actividad.	**Imagen explicativa** 
	Juego Nro. 4 **Nombre del juego:** "La pelota saltarina" **Objetivo**: Incrementar la rapidez, orientación en el espacio, coordinación y ritmo. **Materiales:** pelotas, aros y bancos. **Descripción:** Se formaran dos equipos en hileras cada primer integrante con una pelota a la orden sale rebotando la pelota en zigzag alrededor de aros ubicados en el piso hasta llegar a un banco situado a la mitad del recorrido, pasarle por encima y regresar corriendo a entregarle la pelota al compañero que le corresponde realizar la actividad.	**Imagen explicativa** 

	Reglas: Gana el equipo que primero termine de realizar el juego sin violar el recorrido propuesto.	
PARTE FINAL	- Vuelta a la calma. - Estiramientos.	
Adaptaciones curriculares		
Especificación de la necesidad educativa	**Especificación de la adaptación a ser aplicada**	
Nombre del estudiante: **Fecha y lugar de nacimiento**: **Edad:** **Cedula de identidad**: **Escolaridad:** **Discapacidad o NEES:** **Datos de los padres:** **Número de hermanos**:		
Cronograma para las actividades de trabajo		
-Constatación de asistencia……..……5 minutos. -Enunciado de los ejes, objetivos y destrezas…….....5 minutos. -Presentación del tema y revisión de conocimientos previos……10 minutos. Desarrollo de la clase -Parte inicial …… 10 minutos. -Parte principal ……..40 minutos. -Parte final…….10 minutos. -Total ……80 minutos		
Mg.Sc. Yindra Flores Cala **Directora de tesis**	Lic. Ileana Merino **Profesor Supervisor de Aula**	Srta. Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango **Estudiante aspirante**

j. BIBLIOGRAFÍA

Alcántara. (2007). *La gimnasia*. Obtenido de Monografías.com: Recuperado de https://www.monografias.com/trabajos67/la-gimnasia/la-gimnasia.shtml#tiposdegia

Antón, J. L. (1989). *El entrenamiento deportivo en la edad escola*r. En Antón, *Andalucía (Colección Unisport).* Málaga.

Barrionuevo. (2016). *Juegos didacticos.* Obtenido de El juego como estrategia didáctica y su incidencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Universidad Nacional de loja.

Barroso, J. (5 de Noviembre de 2011). E*l juego como metódo de aprendizaje."El tiempo"*,pág. 8. Academia.edu: Recuperado de https://www.academia.edu/3656529 /El_juego_como_método_de_aprendizaje.

Bénitez, M. (2009). *El juego como herramienta de aprendizaje* . Innovación y experiencias educativas.

Decroly, & Mochamp. (1998). *El juego educativo*. Obtenido de Iniciación a la actividad intelectual: Tradución de:Initiation á l'activité intellectuelle et motrice.

Edel, R. (2008). *El concepto de enseñanza-aprendizaje*. RED cientifica .

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo EGB Y BGU de Educacion Fisica*.

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria.*

Ministerio de Educación. (2016). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/cambio.png.

Felice. (2011). *La enseñanza ¿arte o ciencia?* . Obtenido de Alegrate /para educar: http://kaire.wikidot.com/la-ensenanza-arte-o-ciencia

Fenstermacher, G. (2011). *Un concpeto de enseñanza*. Obtenido de Pizarra y Pizarrones: https://pizarrasypizarrones.blogspot.com/2011/05/concepto-ensenanza-aprendizaje.html.

Giráldes, M. (2001). *"Gimnasia .El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones."*. Buenos Aires: Stadium.

Guerrero, A. y. (2006). Concepción de enseñanza Artículo "Un concepto de enseñanza. Gary Fenstermacher". Disponible en . *Pizarra y pizarrones*, 153

Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. En *Teoría, práctica y problemas específicos.* Martínez Roca, Barcelona.

Hector Ortiz, K. (2009). Plataforma para el control del uso de los softwares educativos, Edicion electronica gratuita.En www.eumed.net/libros/2009c/583/.

Jacquin. (1972). *La educación por el juego.* Madrid: Edic. Atenas.

Lozano, A.,y Teresa, M. (1997). Jugar y aprender en la escuela. *Revista Psicodidáctica*, 89.

Manno, R. (1989). Fondamenti dell'allenamento sportivo. . Zanichelli.

Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga. En *Teoría del entrenamiento deportivo.* Moscú: Editorial Raduga.

Montessori. (2012). *Cuadro de la didactica* . Recuperado de https://es.scribd.com/document/236233226/Cuadro-Didactico.

Muñoz, J. (2009).El *juego dirigido y juego libre en el área de educación física.* Feandalucia. Recuperado de https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5058.pdf.

Natalia, & Marcos. (2015). *Blog aprender a aprender*. Obtenido de Tipos de juegos para niño: https://emowe.com/tipos-juegos-ninos/.

Nieves, Kenia. (s.f.). *El juego como método de enseñanza-aprendizaje.* Academia.edu. Recuperado de https:/www aacademia.edu/ El juego como método de enseñanza-aprendizaje_ Importancia.

Porta, J. (1988). *Programa y contendios de la Educación física.* Barcelona: Paidotribo.

Prieto, M. (2010). *Hailidades motrices Basicas* . Innovación y experiencias educativas.

Rivero (2012). Concepciones *sobre el aprendizaje en estudiantes del máster de profesorado de educación secundaria del área de ciencia y tecnología*. Revista de Currículum y Formación de Profesorado.

Ruiz, L.M. (1987): *Desarrollo Motor y Actividades Físicas.* Madrid, Gymnos.

Torres, C. M. (2007). *El juego como estrategia de aprendizaje.* Universidad de Los Andes, Núcleo Universitario Rafael Rangel y Centro de Investigación para el desarrollo integral.

Serrano. (1990). *Teorias del aprenizaje en el nivel educativo.* Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/TESIS_CAPITULO_2.pdf;sequence=4.

Villegas, V. (2009). *Bloger.com/profile/Gimnasia deporte*. La Gimnasia. Recuperado de http://gimnasiadeporte.blogspot.com/2009/11/tipos-de-gimnasia.html.

Zapata, O. A. (1989). *Juego y aprendizaje escolar.* MEXICO: P

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

Proyecto de tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura física y Deportes.

AUTORA: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango

DIRECTORA: Mg. Sc. Yindra Flores Cala

LOJA-ECUADOR

2018

a. TEMA

EL JUEGO COMO MEDIO DIDÁCTICO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA–APRENDIZAJE DEL BLOQUE DE PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS EN LOS ALUMNOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO, LOJA 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

El juego es una actividad lúdica que ayuda en el desarrollo psicomotriz y cognitivo de los alumnos mejorando tanto las relaciones sociales dentro de su entorno como sus habilidades motrices.

Según el estudio realizado por Cuenca y Jumbo (2009) manifiestan:

> El juego comprende la participación de una situación interpersonal en el que están presentes la: emoción, la expresión, la comunicación, el movimiento y la actividad inteligente. Por esta razón éste constituye un instrumento esencial en el desarrollo y potenciación de las diferentes capacidades de los niños y niñas, y también para mejorar el aprendizaje en todas las áreas del desarrollo integral (p.54).

Argumentando a lo que manifiesta el autor anteriormente se puede definir que los niños siempre han considerado al juego como una simple forma de divertirse o entretenerse, sin embargo, esta actividad trasciende más allá de una forma de diversión ya que mediante este medio podría el alumno desarrollar su aprendizaje mientras se divierte ya que este es un medio de motivación muy valioso en el niño.

Así también, el juego es un acto, en el cual, el individuo decide si, realizarlo o no de manera libre.

> El juego constituye una actividad voluntaria, que el alumnado desempeña libremente y a través de actividades lúdicas éste aprende a desarrollar habilidades sociales, vivir nuevas experiencias de forma individual o bien conjunta con otros alumnos y alumnas que le ayude a realizar descubrimientos, le favorece la adquisición del lenguaje incrementando su vocabulario así como facilita la iniciación del dialogo con aquellos con los cuales comparte el juego a la vez que desarrolla su imaginación y creatividad (Ponce, 2009,p.2).

Ponce (2009) manifiesta que el juego es una herramienta esencial en el proceso de enseñanza- aprendizaje ya que ayuda en el desarrollo de su hablidades motrices e intelectuales haciendolo al alumno mas particpativo y creativo.

Es decir, fortalece las relaciones interpersonales del alumno, haciendo que se integre de mejor manera dentro de su círculo social. Además, dentro del ámbito educativo incentiva a los niños a aprender de una manera creativa e interpretativa. Montessori (2012) afirma:"El juego en el desarrollo de enseñanza- aprendizaje, tiene como objetivo fundamental preparar al niño para que sea libre, para lo cual es indispensable que consiga autonomía a través de la adquisición de niveles progresivos de independencia física y afectiva, lo cual implica autoestima e independencia de voluntad y pensamiento" (p.15).

Hoy en la actualidad, el juego tiende a desarrollar un papel esencial en la escuela porque contribuye considerablemente al desarrollo intelectual, emocional y físico. Se argumenta que, a través del juego, el niño controla su propio cuerpo y coordina sus movimientos, organiza su pensamiento, explora el mundo que le rodea, controla sus sentimientos y resuelve sus problemas emocionales, en definitiva, se convierte en un ser social y aprende a ocupar un lugar dentro de su comunidad.

En el reajuste curricular de educación física se crea una nueva propuesta de promover aprendizajes significativos para los niños, niñas y jóvenes del Ecuador, facilitando la construcción de competencias motrices que les permitan participar de manera saludable placentera en diferentes prácticas corporales a lo largo de sus vidas (Ministerio de Educación, 2016).

Podemos decir que uno de los aspectos positivos que tiene este currículo vigente, es la característica de ser flexible donde tenemos la posibilidad de realizar nuestras propuesta en las clases de Educación Física adaptando al contenido de las destrezas con criterio de desempeño, con métodos para el desarrollo eficaz de las mismas tomando en cuenta las

características de los sujetos en estudio y del entorno de nuestra Institución, teniendo como intención que los y las alumnos participen en diversas prácticas gimnásticas donde se aborde la enseñanza de los conocimientos corporales y habilidades motrices.

Según los autores Sánchez y Gonzales (2004) manifiestan que los alumnos en la etapa de los los 11 a 12 años poseen diferentes características ya que están en una fase culminante del desarrollo motor por lo que se considera que hay una dirección consiente de los movimientos. En esta etapa se manifiesta la rapidez del aprendizaje de nuevas acciones es decir en estas edades aumenta considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movimientos y coordinación.

Teniendo en cuenta la problemática anterior es de gran importancia trabajar el bloque de prácticas gimnásticas en esta etapa, ya que se focaliza en el desarrollo de actividades relacionadas con el cuerpo, donde cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento. Es así como estas prácticas pueden colaborar con el desarrollo de los alumnos en varios aspectos.

Según el Currículo de Educación Física (2016):

- Mejorando su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia).
- Promoviendo la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas).
- Desarrollando la autoconfianza y autoestima de cada sujeto (al facilitar el análisis de los movimientos que se ejecutan y la creación de nuevas posibilidades, entre otras (p.51, 52).

Durante las prácticas preprofesionales se observaron unas series de deficiencias que limitan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, que están sujetos a esta investigación en este caso pude determinar que: Los docentes que imparten la docencia trabajaban con procesos rígidos, olvidando la importancia de trabajar con juegos lúdicos como principal estrategia metodológica en el proceso de enseñanza-aprendizaje, otro de los factores que se pudo observar es que carecen de guías didácticas, de procesos metodológicos que permitan desarrollar una clase agradable e interesante.

También se utilizó la observación indirecta a través de los criterios de los alumnos los cuales expresaron que no hay motivación en las clases. Ante tal situación se pudo notar el desinterés de los alumnos en las clases de Educación Física, ya que sus docentes no utilizaban juegos lúdicos que motiven a la práctica de la misma.

Luego de una valoración general se pudo comprobar que el mal uso de métodos y la falta de elaboración de una planificación de clase, provocaban el desinterés de los alumnos a la clase de Educación Física, ya que las metodologías, procedimientos y formas no estaban acorde a lo que exige la asignatura en los momentos actuales, donde el movimiento y las juegos lúdicos son clave para el desarrollo de sus habilidades y destrezas, siendo el juego un elemento esencial para motivar la clase, el cual fue poco utilizado por parte de los practicantes.

Todas estas inquietudes y antecedentes me llevaron a delimitar el siguiente problema:

¿Cómo el juego favorece el proceso de enseñanza–aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019?

c. JUSTIFICACIÓN

Las prácticas gimnásticas tienen gran importancia dentro del currículo de Educación Física y en la vida, forman parte esencial en el desarrollo motriz de los niños y adolescentes, ya que promueven la percepción y el dominio del propio cuerpo. El juego es una de las herramientas más significativas que disponen los docentes para conseguir los objetivos, de hecho, pocos recursos didácticos pueden igualar al valor educativo que tiene el mismo.

Por lo antes expuesto, se considera relevante investigar como incide el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza – aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

La presente investigación tiene como finalidad, utilizar un programa de juegos que sirvan como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas, se lo realiza con el fin de motivar a los alumnos en las clases de Educación Física de dicho bloque. Las razones por la que se realiza esta investigación se deben a la falta de motivación y utilización del juego en el bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año, quienes ven a las clases de prácticas gimnásticas aburridas y de poco interés; debido al mal uso de metodologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La factibilidad de la realización del presente trabajo investigativo es vial, real, ya que se cuenta con el apoyo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso y de sus autoridades, así como de los alumnos sujetos a estudio. La parte económica está garantizada por la investigadora para cumplir con todos los procedimientos de esta investigación.

El impacto que se proyecta está encaminado aplicar el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando juegos en los diferentes contenidos de las destrezas con criterio de desempeño del bloque de prácticas gimnásticas, con el fin de desarrollar las clases de una forma participativa y placentera. Con la aplicación de las

estrategias metodológicas del juego se logrará mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física en los alumnos que participan en la investigación.

d. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL

Determinar un programa de juegos didácticos que favorezcan el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar los referentes teóricos del juego como medio didáctico y como favorece en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos séptimo año, de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.
2. Diagnosticar el estado actual del juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en la clase de Educación Física, en los alumnos séptimo año, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.
3. Elaborar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.
4. Aplicar un programa de juegos como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.
5. Evaluar el programa de juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019.

e. MARCO TEÓRICO

El juego como medio didáctico

El juego es la actividad fundamental del niño, que se da de forma innata, libre y placentera, en un espacio y un tiempo determinados, y favorece el desarrollo de las capacidades motoras, cognitivas, afectivas y sociales.

Según Jean Piaget y María Montessori (como se citó en Galvez, 2001) manifiestan que:

> El juego es la principal actividad a través de la cual el niño lleva su vida durante los primeros años. Por medio de él, el niño observa e investiga todo lo relacionado con su entorno de una manera libre y espontánea. Los pequeños van relacionando sus conocimientos y experiencias previas con otras nuevas, realizando procesos de aprendizajes individuales, fundamentales para su crecimiento, independientemente del medio ambiente en el que se desarrolle (p.34).

Gálvez (2001) menciona que el juego es una actividad en la que el niño realiza en sus primeros años de vida, a través del juego el niño indaga o explora todo su entorno de manera libre y espontánea, realizando procesos de aprendizaje en su crecimiento.

El juego es un hecho motriz implícito en la práctica habitual del niño que favorece al aprendizaje, fortaleciéndose el desarrollo físico y psicomotor, el desarrollo intelectual, el socioafectivo, etcétera.

> El juego es sumamente necesario en el desarrollo del niño ya que esto le ayuda a desarrollar de manera más eficiente su coeficiente intelectual y motriz.” Esto significa que representa un aspecto esencial en el crecimiento del infante, en cuanto a que está ligado al desarrollo del conocimiento, de la afectividad, de la motricidad y de la socialización del niño; en pocas palabras el juego es la vida misma del niño” (Zapata, 1989, p.16).

Zapata (1989) expresa que el juego es importante en el desarrollo del infante porque está ligado al conocimiento, la afectividad, la motricidad y socialización del niño en el entorno que lo rodea.

El juego es considerado como estímulo en el ser humano para la actividad mental y el sentido práctico ya que aquí se involucra el desenvolvimiento de la mente y el cuerpo.

> Esto simboliza que el juego es utilizado para ocupar el tiempo libre, el mismo que se lo desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales, determinados, según las reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptada, acción que tiene su fin en sí mismo y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia del ser de otro modo que la vida corriente (Bustamante, 2004, p. 30).

Bustamante (2004) menciona que el juego es una acción de libertad, con el fin de que el niño explore su medio con alegría y satisfacción.

Importancia del juego como medio didáctico en la educación

El juego como medio didáctico en la educación asume un papel importante, ya que es un medio facilitador en la comprensión del educando, además por su acción lúdica hace una clase placentera y divertida, y de esta manera se logra alcanzar aprendizajes significativos.

> El juego como método de enseñanza-aprendizaje, tiene mucha importancia en la educación" debido a que existe un estrecho vínculo entre el juego y un correcto aprendizaje ya que se sientan las bases para el éxito académico, el juego es crucial para el desarrollo de la imaginación y la creatividad para solucionar problemas. El juego proporciona el contexto ideal para la práctica de las habilidades adquiridas, le permite al niño participar en roles sociales y tratar de crear y de resolver problemas complejos que le servirán para hacer frente a tareas desafiantes, lo que es muy importante y genera conocimiento (Nieves, Kenia, s.f.).

La autora menciona que el juego como método de enseñanza- aprendizaje es muy importante por la relación que tiene el juego con el aprendizaje, ya que el juego ayuda a desarrolla la imaginación y la creatividad, el niño adquiere habilidades que le permitirán participar en la sociedad, creación y solución de problemas.

El juego es una actividad que brinda bienestar al que lo práctica, por esta razón incluirlo como método de enseñanza en el currículo educativo, es sumamente necesario ya que el alumno, por medio del mismo puede comprender y resolver las problemáticas del entorno que lo rodea. "Esto manifiesta que la importancia de introducir el juego en el currículo escolar, de una forma intencional o lúdica tiene un propósito, hacer que el alumno adquiera conocimientos y fortalezca sus competencias" (Alcobendas, 1997, p. 89).

Propósito del juego como medio didáctico

El juego facilita el desarrollo de los diferentes aspectos de la conducta del niño: de carácter, de habilidades sociales, de dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas; al tiempo que entrañan experiencias diversificadas e incluyen incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia, la autonomía en todos los ámbitos de la conducta del niño. El juego es una manera de impulsar al alumno a que se motive por asistir a la escuela, y de esta manera transformar la perspectiva que se tiene de las clases (Nieves, Kenia, s.f.).

El juego tiene como propósito desarrollar la conducta de un niño como el carácter, habilidades con la sociedad, dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas, el juego en la escuela es primordial para la motivación del alumno para que la clase no sea aburrida.

Características del juego como medio didáctico

El juego como medio didáctico integra actividades de percepción, sensorial, motoras, verbales y otras que se relacionan con el conocimiento del mundo de los objetos y los seres vivos con un alto contenido de efectividad. Otra de las características del método del juego que

posee una función muy poderosa es la motivación que provoca en el alumnado debido a su orientación lúdica. La motivación del alumnado es uno de los elementos que más quebradero de cabeza da al profesorado esto convierte al juego en un gran recurso.

"El mismo que sirve para promover el interés en nuestros educandos facilitando los aprendizajes significativos y la interiorización de valores, normas, habilidades y capacidades "(Barroso, 2011, p.16).

De tal manera se puede sintetizar que el juego en el proceso de enseñanza- aprendizaje, facilita y fortalece el conocimiento de cada alumno, de manera que por medio del mismo el sujeto se interesa más por la clase, ya que es un medio que integra actividades de percepción, sensorial, motoras, verbales.

> El juego es una técnica participativa de la enseñanza ya que está encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina. El con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye al logro de la motivación por las asignaturas; o sea, constituye una forma de trabajo docente que brinda una gran variedad de procedimientos para el entrenamiento de los estudiantes en la toma de decisiones para la solución de diversas problemáticas (Baque, 2011, p.57).

Baque (2011) sostiene que la idea de aplicar el juego en la educación parte del gran potencial que este tiene en la motivación, en la participación activa y afectiva de los alumnos, por lo que en este sentido aprendizaje transforma en una experiencia motivadora.

Clasificación de los juegos

Los juegos se clasifican según los objetivos que se desean cumplir, es decir su clasificación depende de la finalidad con la cual se los emplee. Por ende, los juegos se pueden clasificar de

diferentes maneras según sus características, ante ello se puede encontrar los juegos educativos, didácticos, dirigidos, entre otros.

Juegos educativos

Tiene por finalidad principal ofrecer a el alumno el desarrollo de ciertas funciones mentales, la iniciación en ciertos conocimientos y también permitir repeticiones frecuentes en relación con las capacidades de atención, repetición y comprensión del niño y la niña, los factores estimulantes tomados de la psicología del juego. En general, se ejecutan individualmente, pero algunos de ellos sirven para grupos grandes y pequeños.

Los juegos educativos varían con arreglo a su destino y principalmente:

-Por las funciones y conocimientos con los que se relacionan.

-Por la edad de los niños.

-Por su destino a ocupaciones individuales de pequeños o de grandes grupos.

-Por la técnica de ejecución y corrección (Decroly, 2002, pág. 33).

Ante esta definición de los juegos educativos podemos mencionar que estos tienen como finalidad facilitar en los alumnos el aprendizaje ya que por la ejecución de los mismos se trabaja la capacidad de atención y comprensión.

Juegos didácticos

Este tipo de juego tiene un fin académico donde su principal función es motivar al estudiante en el desarrollo del aprendizaje.

> Es una técnica participativa de la enseñanza encaminado a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye al logro de la motivación por las asignaturas; o sea, constituye una forma de trabajo docente que brinda una gran variedad de procedimientos para el

> entrenamiento de los estudiantes en la toma de decisiones para la solución de diversas problemáticas (Barrionuevo, 2016, pág. 120).

Barrionuevo (2016) menciona que el juego didáctico en el proceso enseñanza-aprendizaje, es un medio eficaz y necesario, ya que el rol que cumple está relacionado con los objetivos, contenidos y métodos de enseñanza, teniendo en cuenta la operatividad, la durabilidad, la conservabilidad y la mantenibilidad del uso establecido.

El juego dirigido

Este juego se lo aplica a un determinado grupo de individuos con un fin o meta en específico, este deber estar guiado por un tutor ante este enfoque de este tipo de juego se lo puede definir como:

> Una actividad pensada para un grupo determinado y con unos objetivos previstos, se presenta como producto de diferentes manifestaciones ideológicas, motoras, sociales, etc., que, al conjugarse, reglamentarse y repetirse como actividad de una manera particular, reflejan el carácter lúdico de un grupo social, constituyéndose en un medio para lograr objetivos educativos, recreativos, psicológicos, deportivos. La frecuencia con que se utilice la estrategia del juego dirigido dependerá de los objetivos de aprendizajes planteados para un determinado período de tiempo (Barrionuevo, 2016).

Barrionuevo (2016) sostiene que el juego dirigido es un medio encaminado a un grupo de alumnos, donde el educador participa en todo momento, como animador, permitiendo al individuo actuar con libertad dentro del juego, cuidará de que el ánimo no decaiga, y observará los comportamientos y reacciones de los participantes.

El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje

El juego asume una función muy poderosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que es parte de la motivación y disfrute del alumnado. Este radica de fuente de desarrollo en el ámbito socioemocional y cognoscitivo.

> Éste juega un papel predominante en el preescolar, pero tiende a desaparecer durante los años de educación básica primaria y secundaria. Sin embargo, aún durante estos años el juego puede ser un gran aliado del proceso de enseñanza-aprendizaje, aunque su uso debe cambiar a medida que los niños crecen, ya que sus necesidades se van modificando lo mismo que las exigencias de los programas académicos (Nieves, Kenia, s.f.)

Haciendo referencia al juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje se puede decir que el juego bien orientado es un ente de suma importancia en donde el niño, adquiere experiencias y explora el mundo que le rodea. Jugando el niño se pone en contacto con las cosas y aprende, inconscientemente, su utilidad y sus cualidades.

Proceso de enseñanza–aprendizaje

Enseñanza

La enseñanza es la acción que se da entre varios individuos con el objetivo de transmitir saberes y conocimientos, específicamente debe existir la interacción de tres elementos, el maestro, el alumno y el contenido para tener más claro este concepto se define a la enseñanza de la siguiente manera.

> Esto manifiesta que la enseñanza es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia, tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se

limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos (Edel, 2008,p.9).

Según el autor Edel (2008) se puede argumentar que la enseñanza es un arte de transmisión de conocimientos y valores que tiene como misión la formación integral del individuo.

La enseñanza es una herramienta que forma parte específicamente del proceso educativo y tiene como enfoque principal llegar al aprendizaje del sujeto, por esta razón se define a la enseñanza como: "Un acto entre dos o más personas –una de las cuales sabe o es capaz de hacer más que la otra- comprometidas en una relación con el propósito de transmitir conocimiento o habilidades de una a otra." (Guerrero, 2006).

¿La enseñanza es un arte o una ciencia?

Esta temática ha sido el centro de discusión de muchos analistas durante años, no han logrado definir si la enseñanza es un arte o una ciencia. Si es un arte, entonces la enseñanza exige inspiración, intuición, talento y creatividad. Sin embargo, si es una ciencia, la enseñanza exige conocimiento y destrezas que por supuesto pueden ser aprendidas. Sin embargo, la mayoría está de acuerdo en que la enseñanza tiene tanto elementos artísticos como científicos.

En lo que respecta a la enseñanza el docente debe actuar como mediador en el proceso de aprendizaje de los alumnos; debe estimular y motivar, aportar criterios que le permitan al alumno resolver los problemas y necesidades a la igual forma debe aportar valores y ayudar a que los alumnos desarrollen los suyos propios, por último, debe promover y facilitar las relaciones holísticas en la clase y en la escuela, y, ser su orientador personal y profesional.

Aprendizaje

Es el proceso por el cual el ser humano adquiere conocimientos de forma voluntaria e involuntaria, de forma voluntaria cuando el sujeto asume conscientemente el acto de aprender y de forma inconsciente cuando el individuo en ciertas circunstancias sin programarlo adquiere experiencias y por ende nuevos conocimientos.

> El aprendizaje es un proceso que lleva a cabo el sujeto que aprende cuando interactúa con el objeto y lo relacionado con sus experiencias previas, aprovechando su capacidad de conocer para reestructurar sus esquemas mentales, enriqueciéndolos con la incorporación de un nuevo material que pasa a formar parte del sujeto que conoce. El aprendizaje es la interacción del maestro-estudiante para enriquecer el conocimiento afectivo y llegar de esa manera al objetivo deseado, el objeto es aprendido de modo diferente por cada sujeto, porque las experiencias y las capacidades de cada individuo presentan características únicas (Santos, 2000, pág. 153) .

En otras palabras, al aprendizaje se lo puede interpretar como el acto de la adquisición de conocimiento que tiene el sujeto sobre algo por medio de un estudio, o de una experiencia previa para esto se requiere de una interacción mutua entre profesor y alumno.

El aprendizaje no se agota en el proceso mental, pues abarca también la adquisición de destrezas, hábitos y habilidades, así como actitudes y valoraciones que acompañan el proceso y que ocurren en los tres ámbitos: el personal, el educativo formal y el social. El personal abarca el lenguaje, la reflexión y el pensamiento, que hacen del individuo un ser distinto a los demás; en el ámbito educativo se enfoca en la percepción, la razón e interpretación que hacen que el sujeto adquiera conocimientos sobre un tema en especial, y el ámbito social está enmarcado en la empatía y la comprensión con el entorno.

Según Serrano (1990) el aprendizaje:

> Es un proceso activo “en el cual cumplen un papel fundamental la atención, la memoria, la imaginación, el razonamiento que el alumno realiza para elaborar y asimilar los conocimientos que va construyendo y que debe incorporar en su mente en estructuras definidas y coordinadas (p.27).

De esta forma se puede manifestar que el aprendizaje es una actividad cognitiva donde se asume y construye conocimientos, ya que las personas tienen capacidades de razonamiento, interpretación y creatividad para asimilar nuevos saberes.

Relación de enseñanza- aprendizaje

La relación entre enseñanza- aprendizaje es fundamental para la trasmisión y adquisición del conocimiento ya que los dos son dependientes entre sí, por medio de la enseñanza se transmite conocimientos y por medio del aprendizaje se enriquece el marco referencial del individuo.

Según Contreras Jordán (1998) define el proceso de enseñanza- aprendizaje:

> Como un fenómeno simultáneo que se vive y se crea desde dentro y fuera del entorno, son procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones en principio destinadas hacer posible el aprendizaje, y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de las instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses, quedando así planteado el proceso enseñanza aprendizaje como un sistema de comunicación intencional que se producción en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje.

Haciendo referencia el autor antes mencionado se puede argumentar que el proceso de enseñanza- aprendizaje es la acción cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del docente, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo

El rol del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje

El docente cumple la función de facilitador, orientador y mediador del aprendizaje, en correspondencia con las funciones que desempeña en el proceso de enseñanza aprendizaje. Rivero (2012) expresa:

- Que el docente es guía y orientador del proceso de aprendizaje
- Estimula en el niño y niña, el espíritu analítico, crítico y creativo, para la transformación y mejoramiento de su entorno.
- Establece una relación horizontal con el niño y niña, es decir, están en el mismo plano de interacción.
- Posibilita de manera permanente, la formación e información del niño y niña.
- Es un docente innovador, consciente de la subjetividad y la contingencia del saber y, por lo tanto, hábil para conjugar la teoría y la praxis en el proceso de aprendizaje.
- Poseer conocimientos de las técnicas de investigación que le permitan estar en constante desarrollo.
- Orientador y mediador del aprendizaje, creador de hábitos y destrezas en la búsqueda y selección y tratamiento de la información.
- Líder comunitario que atienda, defienda y rescate los valores, éticos, ecológicos, sociales, morales y culturales.
- Creador de hábitos y destrezas en la búsqueda y selección y tratamiento de la información, conocedor de la realidad social del país. Propiciar experiencias de aprendizaje que contribuyan al desarrollo integral del educando.
- Facilitar el desarrollo armónico de las áreas: intelectuales, física y afectiva; promueve el desarrollo de habilidades y destrezas en el uso de las nuevas tecnologías aplicable al ámbito educativo.
- Promueve el desarrollo de un individuo crítico, analítico, y participativo.

De esta manera el rol que cumple el profesor en nuestra sociedad es de trascendente importancia ya que es un dirigente, que posee de varias cualidades como las antes mencionadas, para poder llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje en los alumnos, él se convierte en guía y orientador de toda una comunidad educativa.

El rol del "estudiante" dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje

Según lo nuevos requerimientos de proceso educativo el educando debe cumplir varias funciones y responsabilidades, entre estas se destacan las siguientes:

- Toma el lugar de protagonista del proceso, es centro y las particularidades de su aprendizaje se elevan a la categoría de principales indicadores de la calidad del proceso enseñanza aprendizaje.
- El estudiante es constructor, reconstructor, de sus saberes.
- Su actividad cognoscitiva está domina por el reconocimiento y la solución de problemas docentes. Esto conduce a revelar ante el estudiante lo que para él es nuevo, lo coloca en contradicciones cognitivas, es decir entre lo conocido, sus habilidades, sus convicciones y los nuevos requerimientos que les presenta su maestro o profesor.
- El estudiante desarrolla un pensamiento analítico, reflexivo, crítico, creativo, alternativo que se materializa en un estilo de aprendizaje hipotético-deductivo.
- Aprende con carácter integrador, establece relaciones, interrelaciones e interdisciplinarias, conformado una importante unidad en su estructura cognitiva, que ahora se hace más funcional y por lo tanto significativa.
- El aprendizaje se distingue ahora por mayor y mejor comunicación con el docente y sus iguales, por una mayor participación en la solución colectiva de los problemas docentes, se hacen más intensos, frecuentes y determinantes los procesos cognitivos y sus resultados.

- El estudiante se presenta interesado, esforzado y con voluntad de aprender y resolver los problemas que ahora comprende como partes del propio proceso de aprendizaje.
- Reconoce sus aciertos y sus errores como integrantes del proceso cognitivo, se comporta independiente, consciente y autorregulado en su actuación escolar y social.
- El estudiante manifiesta la satisfacción de realizar esfuerzos en el aprendizaje, por sus éxitos y progresos, considera que el aprendizaje es para él esencial y se evidencia ante él su responsabilidad personal ante la sociedad.

El rol que desempeña el alumno es fundamental, en el proceso de enseñanza- aprendizaje, ya que es el ente que asimila los nuevos conocimientos en su marco referencial. Ante esto el educando para llevar a término una buena comprensión debe poseer de varias cualidades como las antes expuestas donde él debe ser un sujeto constructivista de su propio conocimiento**.**

Bloque de prácticas gimnásticas

Currículo

El currículo es el plan educativo que los realizan un grupo de integrantes de un país cuyo fin es promover una educación de calidad, en este se plasman intenciones educativas, se señalan pautas y orientaciones de cómo hacer realidad este proyecto educativo.

Según el Ministerio de Educación (2016) manifiesta que las funciones del currículo son:

> Por una parte, informar a los docentes sobre qué se quiere conseguir y proporcionarles pautas de acción y orientaciones sobre cómo conseguirlo y, por otra, constituir un referente para la rendición de cuentas del sistema educativo y para las evaluaciones de la calidad del sistema, entendidas como
> su capacidad para alcanzar efectivamente las intenciones educativas fijadas.

En otras palabras, el currículo es la herramienta didáctica de la cual posee el docente, incluye criterios, planes de estudios, metodologías, programas y toda la información que permite proporcionar al alumno una formación integral de calidad.

El currículo debe estar organizado por áreas, niveles y subniveles educativos, también por una selección de contenidos básicos (destrezas con criterios de desempeño) y estas deben estar orientadas a las necesidades de la sociedad y al entorno escolar, este debe ser flexible acorde a las características de los educandos.

Su organización por áreas y asignaturas está estructurada de la siguiente manera:

ÁREAS DE CONOCIMIENTO	ASIGNATURAS PARA EGB	ASIGNATURAS PARA BGU
Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura
Lengua Extranjera	Inglés	Inglés
Matemática	Matemática	Matemática
Ciencias Naturales	Ciencias Naturales	Química Biología Física
Ciencias Sociales	Estudios Sociales	Historia Filosofía Educación para la Ciudadanía
Educación Física	Educación Física	Educación Física
Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística
Interdisciplinar		Emprendimiento y Gestión

Fuente: (Ministerio de Educación, 2016)

Niveles y Subniveles Educativos

Como se ha mencionado anteriormente el currículo está dividido o en varios niveles y subniveles por lo tanto el Ministerio de Educación (2016) manifiesta que:

El Sistema Nacional de Educación tiene tres (3) niveles: Inicial, Básica y Bachillerato.

El nivel de Educación Inicial se divide en dos (2) subniveles:

- Inicial 1, que no es escolarizado y comprende a infantes de hasta tres (3) años de edad.
- Inicial 2, que comprende a infantes de tres (3) a cinco (5) años de edad.

El nivel de Educación General Básica se divide en cuatro (4) subniveles:

- Preparatoria, que corresponde a 1.º grado de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de cinco (5) años de edad.
- Básica Elemental, que corresponde a 2.º, 3.º y 4.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 6 a 8 años de edad;
- Básica Media, que corresponde a 5.º, 6º. y 7.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 11 años de edad; y,
- Básica Superior, que corresponde a 8.º, 9.º y 10.º grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 12 a 14 años de edad.

El nivel de Bachillerato tiene tres (3) cursos: Preferentemente se ofrece a los estudiantes de 15 a 17 años de edad.

Las edades estipuladas en este reglamento son las sugeridas para la educación en cada nivel, sin embargo, no se debe negar el acceso del estudiante a un grado o curso por su edad. En casos tales como repetición de un año escolar, necesidades educativas especiales, jóvenes y adultos con escolaridad inconclusa, entre otros, se debe aceptar, independientemente de su edad, a los estudiantes en el grado o curso que corresponda, según los grados o cursos que hubiere aprobado y su nivel de aprendizaje.

Currículo de Educación Física

Es un instructivo que sirve de guía para los docentes del área de educación física, con el GGfin de facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje, por ende, el docente cuenta un manual para plantearse los objetivos correctos que debe cumplir.

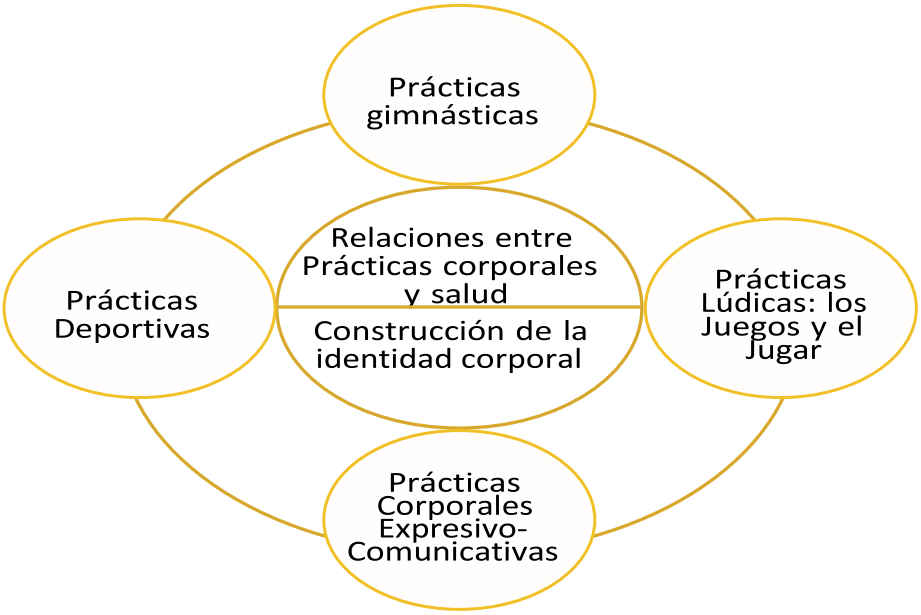
El currículo cuenta con varios elementos, entre estos, detallamos lo siguientes:

Bloques curriculares del área de Educación Física.

Este diseño curricular contiene bloques conformados por destrezas con criterios de desempeño que reúnen una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados.

Los bloques que dan cuerpo a este diseño curricular son: "prácticas lúdicas: los juegos y el jugar", "prácticas gimnásticas", "prácticas corporales expresivo–comunicativas", "prácticas deportivas", "construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud". De los seis bloques que se enuncian, "la construcción de la identidad corporal" y "relaciones entre prácticas corporales y salud", operan transversalmente puesto que los saberes en los que hacen énfasis es preciso considerarlos en todas las propuestas (Curriculo de Educación Fisica, 2016, p.51,52).

Estos seis bloques dan cuerpo al currículo de educación física de los cuales cuatro trabajan de forma dependiente y dos de forma transversal, es decir, que se deben desarrollar de forma constante y a través de las unidades didácticas que planifiquemos.



Fuente: (Curriculo de Educación Fisica, 2016).

Bloque de prácticas gimnásticas

El bloque de prácticas gimnásticas es el segundo bloque en la organización del currículo de educación física de tal manera entendemos por prácticas "gimnásticas a todas las actividades que focalizan en el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento.

Según el currículo de Educación Física (2016), expresa que le bloque de prácticas gimnásticas pueden colaborar con el desarrollo de los estudiantes en tres aspectos:

- "Mejorando su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia).
- Promoviendo la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas).
- "Desarrollando la autoconfianza y autoestima de cada sujeto (al facilitar el análisis de los movimientos que se ejecutan y la creación de nuevas posibilidades, entre otras (p.51,52).

Destrezas con criterio de desempeño que trabajan en el bloque de prácticas gimnástica.

Son los aprendizajes básicos que se aspira a promover en los estudiantes en un área y un subnivel determinado de sus estudios**.** Estas se refieren a los contenidos que el docente debe cumplir en el proceso de formación del alumno entre los cuales para trabajar el bloque de prácticas gimnásticas en el subnivel básico medio se toma como referencia los siguientes aprendizajes básicos.

Básicos imprescindibles

EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes

destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros**.**

EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.

EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.

EF.3.2.6. Construir y respetar los acuerdos de seguridad para la realización de las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias, reconociendo la importancia del cuidado de sí y de sus pares, como indispensables (Currículo de Educación Física, 2016, p.115,116).

Básicos deseables

EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomas, agarres, roles), de manera segura y placentera.

EF.3.2.4. Percibir y registrar el uso del espacio (ejemplo: niveles: alto, medio y bajo. Planos y ejes: sagital, transversal, longitudinal, profundidad) y el tiempo (velocidades, simultaneidad, alternancia, entre otras), en la realización de destrezas, acrobacias y secuencias gimnásticas individuales y grupales.

EF.3.2.7. Construir con pares la confianza necesaria para realizar de manera segura y placentera destrezas y acrobacias grupales.

Para trabajar las destrezas del bloque de prácticas gimnásticas al igual forma que todos los bloques se deben tomar en cuenta las destrezas de los dos bloques curriculares transversales:

El bloque de construcción de la identidad corporal y el bloque de relaciones entre prácticas corporales y salud, son los dos bloques operan transversalmente, es decir estos bloques se deben trabajar en todas las unidades de las planificaciones que realizaremos.

A continuación, expondremos algunos de los contenidos que se debe trabajar en el bloque de prácticas gimnásticas para dar cumplimiento a las destrezas con criterio de desempeño.

Gimnasia

La gimnasia es un deporte que permite realizar una secuencia de movimiento que están destinados al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física, los mismos que son realizados a través de un conjunto de ejercicios establecidos.

La gimnasia es una disciplina que está constituida por un conjunto de movimientos y acciones condicionadas, sobre las estructuras físicas y posibilidades de la ejecución del individuo estas se proponen con el fin de mejorar:

- El desarrollo y el perfeccionamiento físico.
- El dominio y el control del cuerpo.
- La educación del cuerpo.

Por otro lado, el autor Alarcón (2005) define:

> A la gimnasia como la forma sistematizada de ejercitación del cuerpo dirigida a educar la postura, a mejorar las capacidades físicas y habilidades motrices, dirigidas al mejoramiento de las funciones básicas de nuestros órganos y sistemas mejorando la salud tanto física como mental.

La gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras ayuda a mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican.

La gimnasia ayuda a desarrollar las diferentes destrezas gimnásticas entre las más básicas

están las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, y entre otras destrezas se encuentran las volteretas, rueda, invertida, ronda, planchas, saltos y giros, siendo capaces de crear secuencias utilizando los contenidos aprendidos, pudiendo observar los gestos y la ejecución de los ejercicios realizados por ellos y sus compañeros, generando una instancia de retroalimentación entre los alumnos.

Tipos de Gimnasia

Según el autor Alcántara (2007) clasifica a los tipos de gimnasia en los siguientes:

Gimnasia general

"La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos".

Gimnasia rítmica

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

Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Gimnasia acrobática

"La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino".

Gimnasia artística

La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante y aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina.

Haciendo referencia a la gimnasia artística ya que es una de tipos más básicos que se trabaja en el ámbito de la educación preescolar. Según el syllabus Fundamentos del proceso histórico social de la gimnasia- Mandos modulo tres se clasifica a la gimnasia artística en los siguientes elementos:

Rol simple hacia delante

Es un ejercicio de destreza básica, que se parte de la posición de pie, cuclillas rolamos hacia adelante con pique de los pies juntos con apoyo de las manos en el piso al ancho de los hombros y con los dedos de las manos dirigidos hacia adelante, mantenemos la cabeza en medio de los brazos y luego apoyamos el cuello en el piso ,rolar sobre la espalda curvada para llegar luego a la posición de cuclillas, y llegamos a la posición de pie ,con salto hacia arriba brazos y mirada hacia la misma dirección.

Rol abierto adelante

El rol abierto hacia adelante es un ejercicio de las destrezas básicas es una variante del rol simple adelante, ya que se emplea la misma carrera y el mismo pique, la variación consiste en la tercera fase en la evolución ya que las piernas se las abre lateralmente.

Rol simple atrás

El rol hacia atrás, se ejecuta dela posición de pie, baja a la posición de cuclillas, adjuntamos el mentón al esternón, rolamos hacia atrás apoyando las manos, luego los glúteos posteriormente la espalda, el cuello y las manos a la altura de las orejas, cuando las piernas se traspasan el centro de gravedad de la cadera, para llegar nuevamente a la posición de cuclillas para salir luego con un salto, brazos en "V", palmas hacia adentro y mirada hacia atrás.

Vertical de cabeza

Se apoya las manos y la cabeza en el piso y se forma un triángulo, como primera parte para entrar a la vertical, de esa posición, levantar la cabeza hacia arriba sin flexionar rodillas, con proyección adelante, finalmente las piernas quedaran en completa extensión en posición de vela.

Vertical de manos

Se inicia de pie, extendiendo los brazos hacia arriba. Se realiza un paso hacia el frente, hasta poder apoyar las manos contra el suelo. Luego se da impulso con la pierna extendida buscando la vertical, seguida por la otra pierna. Las manos deben estar al ancho de los hombros para lograr el equilibrio. Esta postura puede debe mantenerse al menos unos 3 segundos para terminarla flexionando los codos, llevando la barbilla al pecho y yendo sobre la espalda y finalizando en cuclillas sobre el suelo.

Volteo Lateral Media luna

La entrada al volteo lateral o media luna es igual a la vertical de manos, con la diferencia, que las manos no se apoyan una al lado de la otra, sino delante de la otra, igual a los radios de una rueda se apoyan las manos y los pies sucesivamente con una misma distancia entre una y otra, en línea recta.

Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas de igual forman parte de los aprendizajes en el bloque de prácticas gimnasticas, por esta razón se hace alusión de referentes teóricos a continuación**.**

Según Prieto (2010), manifiesta que las habilidades motrices básicas:

> Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ello su presencia dentro de la Educación Física básica (p.27).

Consideramos habilidades motoras básicas a todos aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el ser humano de esta manera se puede clasificar en tres grupos a las habilidades motrices básicas: Habilidades motrices básicas locomotrices, habilidades motrices básicas no locomotrices, habilidades motrices básicas de proyección y recepción.

Locomotrices: Caminar, correr, saltar entre otras.

No locomotrices: girar, equilibrio etc.

Proyección y recepción: Lanza, driblar, receptar.

Capacidades físicas

Según Castañar y Camerino (1991) definen las capacidades físicas básicas como: "Un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo".

Las capacidades físicas básicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento.

Existen muchas interpretaciones para clasificar las capacidades físicas básicas, pero la más tradicional es aquella que considera los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, señalando que los componentes de la condición física son:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Para trabajar las capacidades físicas básicas con los alumnos de Séptimo Año, tendremos que aplicar una metodología que esté acorde a las características psicoevolutivas de los niños, teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran.

Clasificación de las capacidades física básicas

Resistencia

Según Jesús Mora (1989) expresan que: "La resistencia es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible".

Tipos de resistencia

Aeróbica

Anaeróbica

Para trabajar la resistencia con los alumnos séptimo se debe tomar las siguientes consideraciones: trabajarla a la resistencia de forma global y no específica, de la forma más lúdica y variada se debe tomar periódicamente la Frecuencia Cardiaca y esta no debe pasar de las 170 ppm. Respecto a las actividades podemos trabajar juegos motores, carreras, circuitos, trabajo de habilidades básicas etc.

Fuerza

Jesús Mora (1989), define la fuerza como: "La capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular". Podemos decir que es la base de todo dinamismo corporal y la principal fuente de movimiento.

Tipos de fuerza

- Fuerza máxima
- Fuerza resistencia
- Fuerza velocidad

Los medios de trabajo más adecuados para la fuerza en estas edades son juegos y actividades, jugando a empujar, arrastrar, levantar y lanzar con auto cargas y cargas livianas.

Para trabajar la fuerza con los alumnos de séptimo año, se debe tomar en cuenta que estos sujetos están en pleno crecimiento y desarrollo, y que las sobrecargas pueden ser muy peligrosas, sobre todo, para la columna vertebral. La fuerza máxima debe olvidarse trabajar en esta etapa escolar. En esta etapa del desarrollo se trabajará la fuerza rápida y la fuerza resistencia, los medios más adecuados de trabajo para esta edad son juegos y actividades, jugando a empujar, arrastrar, levantar y lanzar con autocargas y cargas livianas.

Velocidad

Según Delgado (1997) define a la velocidad como: "La realización de un gesto motor, cíclico o acíclico, en el menor tiempo posible, esta acción puede ser un gesto o un desplazamiento".

Tipos de velocidad

- Velocidad de reacción.
- Velocidad gestual o de movimiento.
- Velocidad de desplazamiento.

Respecto al trabajo de la velocidad en esta etapa escolar, no se trabaja la velocidad de forma sistemática sino se trabajará a la velocidad como un elemento dentro del juego.

Flexibilidad

"La Flexibilidad es la capacidad que es base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones" (Álvarez de Villar, 1985).

Tipos de flexibilidad

Estática: Es aquella amplitud de movimiento en que se mantiene una posición fija.

Dinámica: Se refiere a la amplitud de los movimientos con desplazamientos.

La flexibilidad es conveniente trabajarla desde edades muy tempranas, por esta razón en esta etapa escolar de los alumnos se trabajará mediante movimientos activos y dinámicos, evitando que se ejecuten de forma violenta, para evitar lesiones, los ejercicios no deberán suponer dolor y deberán permitir el control de la respiración

Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades físicas coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz.

Según Hipólito Camacho (1997) define:

> Las "capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimiento componentes de una acción motriz con una finalidad determinada" por consiguiente, estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

Las capacidades coordinativas son acciones motrices del sistema nervioso y por su debida importancia se clasifican en tres grupos que se detallan a continuación:

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

Capacidades coordinativas generales o básicas

Las cuales están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices**.**

Capacidades coordinativas especiales

Las mismas que están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales.

Capacidades coordinativas complejas

Están capacidades por su complejidad están representadas por el desarrollo motor y la agilidad ya que dependen de la habilidad del individuo para dar respuestas a estímulos planteados.

f. METODOLOGÍA

Enfoque

La presente investigación titulada: **El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza – aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, Loja 2018-2019**, por las características del objetivo de estudio tiene un enfoque, cualitativo- cuantitativo ya que se utilizó la recolección de datos para luego ser analizados y poder elaborar una propuesta metodológica que pueda resolver esta problemática.

Por tal razón, el presente trabajo investigativo se desarrollará con la contribución del modelo cualitativo-cuantitativo ya que este permitirá describir la situación actual del problema investigado, en base a la cuantificación de hechos que actualmente producen esta problemática, esta se complementa con la compilación amplia de información, ya que la misma permitirá conocer los medios didácticos del proceso de enseñanza aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas en los alumnos de séptimo año.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptiva ya que su estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su utilidad se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables.

Diseño

La presente investigación tiene un diseño pre- experimental porque no hay manipulación de variables, ya que éstas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural. Su metodología es fundamentalmente descriptiva.

Métodos e instrumentos aplicados en la investigación

Método científico: Nos permitirá compilar la información de los referentes teóricos necesarios, en relación al juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas sobre los cuales se basa la investigación.

Método deductivo: Nos ayudará a conocer, analizar e interpretar la problemática, desde el ámbito general al particular.

Método inductivo: Se utilizará para el análisis del conocimiento o la de la demostración de la verdad de los hechos, particulares, comprobados para poder llegar a una conclusión general del tema el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método analítico: Permitirá descomponer la temática en partes o síntesis, para conocer las causas, la naturaleza y los efectos del objeto de estudio para comprender su esencia y poder explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y poder establecer nuevas teorías sobre el tema investigado el juego como didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método descriptivo: Ayudará a procesar la información en el trabajo investigativo a través del registro, análisis, interpretación de los resultados, para llegar a realizar las conclusiones finales, los mismos que son detalladas de forma cualitativa y cuantitativa.

Método bibliográfico: Ayudará en la compilación de la información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener cualquier información sobre el juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza - aprendizaje del bloque de prácticas gimnásticas.

Método estadístico: Servirá para medir los resultados y realizar el análisis de datos, llevando una secuencia de procedimiento para el manejo de datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

Técnicas de investigación

Observación: Permitirá observar detalladamente a los individuos o acontecimientos en el propio lugar de estudio, de tal forma de no interrumpir los hechos cotidianos a observar.

Encuesta: Se aplicará una encuesta con preguntas de actitudes hacia la educación física, que permitirá determinar la problemática existente.

Test: servirá para obtener información concreta sobre las características de investigación en los alumnos de séptimo año paralelo "A" referentes a las aptitudes que tienen dentro de asignatura de Cultura físicas y precisamente dentro del bloque de prácticas gimnasticas.

Instrumentos

Compilación de información

Para la compilación de la información se reproducirán los cuestionarios de la encuesta y la ficha de observación, test físicos los mismos que se aplicará en forma personal, para ser registrada de acuerdo con los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes de los informantes.

Cuestionario: Servirá para formular las preguntas que se aplicarán a los estudiantes del séptimo año paralelos" A" las preguntas se realizar relacionadas a las variables de investigación.

Ficha de observación: Permitirá evaluar la ejecución técnica de elementos de la gimnasia en la presenta investigación.

Test de valoración de las capacidades físicas: Ayudará a evaluar las capacidades físicas, aportando al resultado de los objetivos planteados en la investigación.

Población y muestra

Para realizar todo el procedimiento de la muestra partimos primero de la población general de todos los alumnos de séptimo año A, B, C que son 90

alumnos con las características parecidas y las mismas condiciones en clases de ellos se seleccionó al paralelo" A" que consta de 30 alumnos con los cuales se trabajara la presente investigación.

La muestra está conformada como se detalla a continuación:

Tabla 1

Muestra	N°
Alumnos varones	17
Alumnas mujeres	13
TOTAL	**30**

Fuente: Secretaría General Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Autora: Rocío Marbella Tillaguango (2019)

g. CRONOGRAMA

AÑO 2018 – 2019		2018 MESES 2019																
ACTIVIDAD		abr.	may.	jun.	jul.	ago.	sep.	oct.	nov.	dic.	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.
Fase 1: Elaboración y aprobación del proyecto de	Elección del tema	X																
	Revisión de material bibliográfico para definir la Problemática		X															
	Elaboración del proyecto de tesis			X	X													
	Revisión del proyecto de tesis y correcciones					X												
	Rectificación de Errores						X	X										
	Elaboración del informe final y Presentación del informe final								X									
Fase 2: Estructuración de	Aprobación de la pertinencia del Proyecto									X								
	Designación de Director de Tesis									X								
	Revisión bibliográfica para la elaboración del marco teórico									X								
ACTIVIDADES		abr.	may.	jun.	jul.	ago.	sep.	oct.	nov.	dic.	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.
	Elaboración de parte Diario para la compilación de los										X							

	Datos																	
	Elaboración, aplicación y trabajo de campo											X	X					
	Elaboración del borrador de tesis													X				
	Revisión del Borrador														X			
	Rectificación de Errores														X			
Fase 3: Definir	Tabulación de datos														X			
	Conclusiones y Recomendaciones															X		
Fase 4: Revisión y presentación del	Rectificación de errores															X		
	Informe de Tesis																X	
	Designación y Revisión del tribunal de tesis privada																X	
	Corrección de la tesis por el Tribunal																X	
	Presentación de la tesis y designación de la fecha de grado																	X
	Defensa pública de la Tesis																	X

Autora: Rocío Marbella Tillaguango Tillaguango (2019)

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos

Los gastos que se emplearan en la presente investigación será el presupuesto utilizado por el propio investigador, serán administrados en los diferentes materiales y demás implementos a utilizarse para la investigación.

Egresos

Los recursos económicos se irán gastando durante todo el proceso de la presente investigación para realizar la compra de herramientas de trabajo, copias, impresiones, transporte, etc.

Recursos Humanos

Alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.
Asesora Mg. Sc Yindra Flores Cala

Recursos Materiales y Financiamiento

Tabla de Presupuesto y financiamiento del proyecto.

Transporte	200.00
Internet	100.00
Cuadernos	5.00
Esferos	5.00
Impresiones	150.00
Computadora portátil	700.00
Libros	70.00
Flash USB	10.00
Conos	50.00
Platillos	30.00
Cronometro	25.00
Colchonetas	60.00
Silbato	20.00
Pelotas	40.00
Aros	30.00
Cuerdas	30.00
Gastos varios	100.00
Total	**1625.00**

Autora: Rocío Marbella Tillaguango (2019)

i. BIBLIOGRAFÍA

Alarcón, S. (2005). *Mi libro de Gimnasia Deportiva para todas y todos.* Santo Domingo: RD.

Alcobendas, M. T. (1997). Jugar y aprender en la escuela. *Revista de Psicodidactica*, 89.

Álvarez de Villar, C. (1985). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo.* Madrid: Gymno.

Ambrossi, W., & Valverde, L. (2012). Fundamentos del proceso histoóricos social de la gimnasia- Mandos. Modulo tres. *Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes.* Loja.

Anónimo (2011). La flexibilidad. *Test de flexion profunda del tronco*. Blogspot.com. Recuperado: http://laflexibilidad-lasflexibles.blogspot.com/2011/11/test-de-flexion-profunda-del-tronco.html

Baque, M. (2011). Metodología basada en la utilización de juegos didácticos en la clase de inglés del nivel básico. *Proyecto de tesis en opción al título académico de magister en enseñanza del idioma inglés*. Manabí, Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Barrionuevo. (2016). *Juegos didacticos.* Obtenido de El juego como estrategia didáctica y su incidencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Universidad Nacional de loja.

Barroso, J. (2011). El juego como método de aprendizaje. *El tiempo.*

Bustamante, J. S. (2004). *Juegos motores para primaria -6 a 8 años.* Barcelona: Paidrotribo.

Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La educación física en la Educación Primaria.* Barcelona: Indenpencia.

Camacho. (1997). *Capacidades Coordintaivas*. Obtenido de Academia: https://www.academia.edu/33303661/Capacidades_coordinativas.

Contreras Jordan, O. R. (1998). Didáctica de la educación física: . *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. .* Barcelona, , España: NDE publicaciones.

Decroly, O. (2002). iniciacion de la actividad intelectual y motriz. En O. Decroly, *El juego educativo* (pág. 33). Morata. S.L.

Delgado. (2011). *Juego infantil y su metodologia*. Editorial Paraninfo, 2011.

Díez M.A (2013*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de salto horizontal a pies juntos.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado:https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-salto-horizontal-a-pies-juntos/.

Díez M.A (2013*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de velocidad 50 m.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado: https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-velocidad-50-m/.

Díez M.A (2014*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de Litwin.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado:https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/

Díez M.A (2014*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de Cooper*. Madrid. Wordpress.com. Recuperado: https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/24/test-de-cooper/

Edel, R. (2008). El concepto de enseñanza-aprendizaje. *REDcientifica* .

Educación, M. d. (2016). *Curriculo*. Obtenido de Curriculo 2016: https://educacion.gob.ec/curriculo/

Galvez, C. (2001). La importancia del juego. *La importancia del juego*, 33.

Giraldes, M. (2001). *"Gimnasia .El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones."*. Buenos Aires: Stadium.

Guerrero, A. y. (2006). Concepción de enseñanza Artículo "Un concepto de enseñanza. Gary Fenstermacher". Disponible en . *Pizarra y pizarrones*, 153.

Hector Ortiz, K. (2009). Plataforma para el control del uso de los softwares educativos, Edicion electronica gratuita.En www.eumed.net/libros/2009c/583/.

Mato. (1998). Enciclopedia Virtual eumed .net. *El proceso de aprendizaje en el sitema Educativo*.

Ministerio de Educación. (2016). *Currículo EGB Y BGU de Educacion Fisica.* Ministerio Educacion del Ecuador.

Ministerio de Educación. (2016). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/cambio.png

Mora, J. (1989). *Colección: Educación Física 12-14 años.* 6 tomos. Excelentísima Diputación Provincial de Cádiz. Cádiz.

Mora, J. (1995). *Teoría y práctica del entrenamiento y del acondicionamiento físico.* COPLEF Andalucía. Cádiz.

Nieves, Kenia. (s.f.). *El juego como método de enseñanza-aprendizaje.* Obtenido de Academia.edu: https://www.academia.edu/9358953/El_juego_como_m%c3%89todo_de_ense%c3%91anza-aprendizaje_importancia_en

Ponce, C. (2009). El juego como recurso educativo. *Innovación y experiencias educativas*.

Prieto, M. (2010). Hailidades motrices Basicas . *Innovación y experiencias educativas*.

Repositorio. (s.f.). Obtenido de http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1130/html/11_concepto_de_juego.html.

Sanchéz, & González. (2004). *Psoligia General Y del Desarrollo.* Deportes 2004.

Santos, J. T. (2000). Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca – Unidad de Producción Científica y Tecnológica. En J. T. Geovana Santos, *Causas que influye el fracaso escola.*

Serrano. (1990). *Teorias del aprenizaje en el nivel educativo.* Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/.

Valdivieso E (2011) Movimiento y deportes: *Test de abdominales en 30 segundos.* Medellín. Wordpress.com.Recuperado https://movimientoydeporte.wordpress.com/2011/02/21/test-de-abdominales-en-30segundos/.

Yarlyn Rivero (2012). *Proceso de enseñanza aprendizaje.*

Zapata, O. A. (1989). *Juego y aprendizaje escolar.* MEXICO: PAX MEXICO.

ANEXOS

ENCUESTA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Encuesta dirigida a los alumnos de séptimo año de educación de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CONSIDERE ADECUADA

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo calificaría usted al profesor (a) de educación Física?

Excelente ( )

Bueno ( )

Regular ( )

2. ¿De acuerdo a las clases que ha tenido con sus profesores de educación física, cómo considera usted que son las clases?

Aburridas __ Divertidas__ Amenas___

3. ¿Qué materiales y que medios utiliza su profesor para realizar la clase de educación física?

Materiales:

Conos __ aros __ platillos __ conos __ cuerdas__ pelotas __ colchonetas_

Medios:

Videos__ Juegos__ Otras alternativas___

4. ¿Qué clases de juegos utiliza el profesor(a) para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje?

Juegos dirigidos ( )

Juego de movimiento ( )

Juego dramático ( )

Juego competitivo ( )

Juegos didácticos. ( )

5. ¿Cree usted que el juego es un medio favorable en su aprendizaje?

Si ( )

No ( )

6. ¿Cree usted que para que la clase de educación física sea más dinámica se debería aplicar juegos como medios didácticos de enseñanza-aprendizaje en los temas de cada Jornada de las clases?

Si ( )

No ( )

7. ¿Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, adquirido anteriormente cree usted que los contenidos tratados son significativos para su vida diaria o para la práctica de un deporte?

Si ( )

No ( )

¿Por qué? …….....

8. ¿Tiene conocimientos sobre gimnasia?

Mucho conocimiento ( )

Algo de conocimiento ( )

Nada de conocimiento ( )

9. ¿Conoce las habilidades de la gimnasia artística como roles, media luna, parada de cabeza, parada de manos etc.?

Si ( )

No ( )

Algunas ( )

10. ¿Cree usted que se debería emplear una variedad de juegos en las clases del bloque de prácticas gimnásticas?

Si ( )

No ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Ficha de observación dirigida a los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Objetivo: Observar la ejecución técnica de los elementos de la gimnasia artística y las habilidades motrices básicas.

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Elementos de la gimnasia artística y habilidades motrices básicas	**Fecha:**	**Curso:**	
Alumno observado:		**Observador:**	
Rol simple adelante:	**SI**	**NO**	**A VECES**
Fase Inicial			
Se ubica de la posición pie con la mirada hacia al frente.			
Fase de desarrollo			
Flexiona las piernas, de cuclillas y apoya las manos en el suelo.			
Ubica los brazos con una apertura al ancho de los hombros			
Apoya el cuello en el suelo.			
Redondea la espalda para no caer bruscamente			
Al momento que rola lleva las piernas juntas y estiradas.			
Fase Final			

Apoya los pies en el suelo y con el impulso sube sin manos a la posición de pie con las piernas juntas.			
Rol simpe hacia atrás			
Fase inicial			
Se ubica de la posición de pie con las piernas juntas y estiradas, y de espaldas con dirección en la que se va a girar			
Fase de desarrollo			
Baja a la posición de cuclillas y con los brazos al frente extendidos como si realizara la acción de sentarse.			
Coloca las manos a la altura de las orejas con las palmas hacia atrás.			
Cuando realiza la acción de impulso lo hace de forma rápida y envolvente.			
Al momento de la ejecución lleva la barbilla pegada al pecho.			
Al momento de rolar la espalda toma contacto sucesivamente desde la zona lumbar hasta la cervical. Las manos siempre las apoya en el suelo por detrás de los hombros.			
Fase final			
Apoya los pies en el piso y con las piernas juntas y se levanta sin perder el equilibrio.			
Rueda o media luna			
Fase inicial			
Se ubica de la posición de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas.			
Fase de desarrollo			
Eleva una pierna como si fuese a dar un paso largo y profundo.			

Antes de que las manos realicen contacto con el piso, gira los hombros para producir el cambio del cuerpo.			
Ubica las manos en el piso una después de la otra.			
La acción de pateo la realiza con la pierna de atrás y el empuje de la pierna hacia adelante, realizándolo de forma simultánea, pasando brevemente a la posición invertida lateral con las piernas separadas.			
Ejecuta con la segunda mano un empuje dejando el piso mientras el primer aterriza el primer pie.			
El segundo pie aterriza terminando en un paso largo y profundo realizando el aterrizaje hacia atrás.			
Fase final			
Termina en la posición de pie sin perder el equilibrio.			
Salto adelante con los pies juntos			
Fase inicial (impulso)			
Realiza el impulso desde la posición de pie, inclinando un poco el tronco hacia adelante, llevando los brazos hacia atrás.			
Fase de vuelo o desarrollo			
En el momento que los pies despegan del suelo coordina las piernas con los brazos.			
Ejerce fuerza al cuerpo y mantiene el equilibrio durante la fase de vuelo.			
Fase final			
Realiza la caída de forma correcta sin hacerse daño.			
Lanzamientos			
Fase inicial			
El brazo se desplaza hacia atrás y el codo opuesto se eleva para equilibrarse			
Fase de desarrollo (aceleración)			

El codo que ejecuta el lanzamiento se desplaza hacia adelante en forma horizontal, mientras se extiende el antebrazo rota el pulgar termina el movimiento mirando hacia el suelo			
Fase final			
El hombro que lanza desciende ligeramente, produciendo una rotación de cadera y piernas, dando un paso hacia adelante con el pie retrasado.			
Gimnasia aeróbica (paso de bajo impacto)			
En el paso lateral, mueve un pie y luego el otro hacia los costados (paso toque)			
Eleva las rodillas alternadamente			
Mueve los brazos coordinando con las piernas(marcha)			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Test de valoración de las capacidades físicas

Para evaluar el grupo de los alumnos de séptimo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso**, se** trabajará con diferentes test físicos de campo de fácil y rápida aplicación, los mismos tendrán adaptaciones tomando en cuenta las características que tiene el grupo de alumnos, los test que se aplicarán son el test de Cooper (resistencia), test de abdominales en 30 segundos y test de salto con los dos pies juntos (fuerza), test de flexión profunda del tronco (flexibilidad), test de velocidad de 50m (velocidad), test de Litwin (equilibrio).

FUERZA

Test de salto con los dos pies juntos

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

Material: Cinta métrica

Ejecución: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

La anotación se la realizará según los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Valoración

Cm	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres	65	65-60	55-50	46
Mujeres	55	55-50	45-40	36

Díez M.A (2013). Aprendizaje de la carrera: *Test de salto horizontal a pies juntos.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado: https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-salto-horizontal-a-pies-juntos/.

Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco.

Materiales: Un cronómetro digital con 1/10 segundos (décimas de segundo) y una superficie plana y lisa.

Ejecución: El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra.

A la señal del profesor "preparados ya" debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta.

Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba

Valoración

Reptc	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres	17	14-16	12-13	8-11
Mujeres	15	12-14	9 -11	4

Valdivieso E (2011) Movimiento y deportes: *Test de abdominales en 30 segundos.* Medellín. Wordpress.com. Recuperado https://movimientoydeporte.wordpress.com/2011/02/21/test-de-abdominales-en-30segundos/.

FLEXIBILIDAD

Test de flexión profunda del tronco

Objetivo: Medir el grado de flexibilidad del tronco.

Materiales: Banco sueco

Ejecución: Para llevar a cabo este test, debemos posicionarnos de pie y con las piernas separadas a la distancia que se marquen (máximo 76 cm.) y semiflexionadas. A continuación, se realiza una flexión del tronco tratando de llegar lo más lejos posible con las manos, sin apoyar los dedos de las mismas haciendo fuerza para llegar más lejos, **sin** movimientos bruscos o rápidos, sin adelantar una mano más que la otra y sin levantar la planta de los pies del suelo parcial o totalmente ya que se anulará la prueba.

Valoración

10 seg.	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres cm	27	6 a 16	0 a 5	-20 a -9
Mujeres cm	15	11 a 20	1 a 10	-11 a -8

Anónimo (2011). La flexibilidad. *Test de flexión profunda del tronco*. Blogspot.com. Recuperado: http://laflexibilidad-lasflexibles.blogspot.com/2011/11/test-de-flexion-profunda-del-tronco.html

VELOCIDAD

Test de velocidad 50m

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Material: Terreno liso, con la medida exacta, cronómetro.

Ejecución: Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor estará en alto) los alumnos adoptarán la posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor desciende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro.

La anotación se la realizará dependiendo del tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizado

Valoración

10 seg.	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres	-6,6	6,67	7-7,4	+8
Mujeres	-7,8	7,8-8,3	8,8-9,2	+9,2

Díez M.A (2013*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de velocidad 50 m.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado: https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-velocidad-50-m/.

RESISTENCIA

Test de cooper

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO2 máximo.

Ejecución: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO2 máximo. Según esto, el VO2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación**:** VO2 = 22,351 x Distancia (Km.) – 11,288

Se anotará la distancia recorrida al finalizar los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Para calcular los resultados de VO2 Max estimados (en ml / kg / min), puedes utilizar cualquiera de estas fórmulas:

Valoración

Edad menos de 30 años (12 años)	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres	Mas de 2800 metros	De 2400 a 2800 metros	De 2200 a 2399 metros	De 1600 a 2199 metros
Mujeres	2700	2200 a 2700	De 1800 a 2199	De 1500 a 1799

Díez M.A (2014*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de Cooper*. Madrid. Wordpress.com. Recuperado: https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/24/test-de-cooper/.

EQUILIBRIO

Test de Litwin

Objetivo: Medir el equilibrio

Ejecución: Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo.

Valoración

Puntos	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Hombres y mujeres	Matiene el equilibrio 4 puntos	Duda ligeramente, 3 puntos	Pierde el equilibrio más de una vez 2 puntos	No es capaz de mantenerse 1 punto

Díez M.A (2014*).* Aprendizaje de la carrera: *Test de Litwin.* Madrid. Wordpress.com. Recuperado:https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/.

Nota: Para la aplicación de los diferentes test de la valoración de las capacidades físicas se adaptado pruebas acordes a las características y el entorno de los alumnos.

Materiales para la aplicación de los test o pruebas

- Cancha
- Cinta métrica
- Colchoneta
- Cronometro
- Banco

Objetivo: Valorar en el siguiente instrumento todas las capacidades físicas de los alumnos de séptimo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Test de valoración de las capacidades físicas				
Alumno:	Fecha:	Evaluador:		
Capacidad Física	**Valoración**			
Fuerza	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**	**Deficiente**
Test de salto con los dos pies juntos Fuerza explosiva tren inferior salto largo sin carrera (3 repeticiones).				
Test de abdominales en 30 segundos Fuerza resistencia, abdominales por un lapso de 30 segundos**.**				
Flexibilidad				
Test de flexión profunda del tronco Ubicado de pie con brazos extendidos hacia arriba, flexionar el tronco adelante y hacia abajo, hasta topar con la punta de las manos el suelo, debe hacerlo por delante de la punta de los pies. Se mantiene en esa posición 10 segundos.				
Velocidad				
Test de velocidad 50m El alumno se situará detrás de la línea de salida, a la señal del profesor en sus marcas, listos, fuera, debe recorrer los 50 metros lo más rápido posible, el cronómetro se detiene cuando el alumno haya pasado el pecho sobre la línea final.				
Resistencia				

<u>Test de cooper</u> El alumno debe realizar carrera o permanecer en movimiento durante 8 minutos, deberá esforzarse para cumplir con el tiempo determinado.				
Equilibrio				
<u>Test de Litwin</u> Los alumnos ubicados de pie realizando una forma de "T" o test de balanza separando los brazos, adelantando el tronco, a la vez elevamos una pierna por detrás mirando siempre al frente, en esta posición mantenerse 10 segundos.				

Fotografías

ÍNDICE

PORTADA.....i
CERTIFICACIÓN.....ii
AUTORÍA..... iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS..... viii
ESQUEMA DE TESIS viii
a. TÍTULO 1
b. RESUMEN 2
ABSTRACT.....3
c. INTRODUCCIÓN……..4
d. REVISIÓN DE LITERATURA 9
El juego como medio didáctico.....9
Definición del juego.....9
Características del juego.....11
Importancia del juego en el sistema educativo.....12
Propósito del juego como medio didáctico en la educación.....13
Juegos educativos.....14
Juegos didácticos 15
El juego dirigido 16
Juego competitivo 17
Clasificación de los juegos según las etapas evolutivas de Piaget.....17
El juego como medio didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje.....18
Proceso de enseñanza-aprendizaje 19
Enseñanza.....19
Aprendizaje 20
Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje.....25
Bloque de prácticas gimnásticas.....26
Currículo general el sistema educativo ecuatoriano 26

Elementos del currículo 27
Currículo de Educación Física 33
Educación Física en el subnivel Medio de Educación General Básica.....33
Objetivos del área de Educación Física para el subnivel Medio de Educación General Básica 35
Bloques curriculares del área de educación física 36
Bloque curricular 2 Prácticas gimnásticas.....37
Destrezas con criterio de desempeño que se trabajan en el bloque de prácticas gimnásticas...38
Bloque curricular 5 (transversal) Construcción de la identidad corporal 39
Bloque curricular 6 (transversal) Relaciones entre prácticas corporales y salud.....40
Gimnasia 41
Tipos de Gimnasia 41
Habilidades motrices básicas.....44
Capacidades físicas 47
e. MATERIALES Y MÉTODOS 55
f. RESULTADOS.....61
g. DISCUSIÓN 112
h. CONCLUSIONES 128
i. RECOMENDACIONES.....129
- PROPUESTA ALTERNATIVA.....130
j. BIBLIOGRAFÍA……...……...315
k. ANEXOS 318
a. TEMA 319
b. PROBLEMÁTICA 320
c. JUSTIFICACIÓN 324
d. OBJETIVOS 326
e. MARCO TEÓRICO.....327
f. METODOLOGÍA 354
g. CRONOGRAMA.....358
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO 360
i. BIBLIOGRAFÍA 362
ANEXOS 366
ÍNDICE ……..……...……..…….. 383