



Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

## Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

### Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, 2023.**

**Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del título de  
Licenciado en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte.**

**AUTOR:**

Roris Axcel Paredes Jiménez

**DIRECTOR:**

Lic. Romel Leonel Quezada Vargas Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2024

## Certificación

Loja, 15 de mayo del 2024

Lic. Romel Leonardo Quezada Vargas Mg. Sc  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICADO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la autoría del estudiante Roris Acxel Paredes Jiménez, con cedula de identidad Nro. 1150716783**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Romel Leonardo Quezada Vargas Mg. Sc  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Roris Acxel Paredes Jiménez**, declaro ser autor del presente trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cedula de Identidad:** 1150716783

**Fecha:** 15 de mayo del 2024

**Correo electrónico:** [roris.paredes@unl.edu.ec](mailto:roris.paredes@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0990815239

**Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Roris Acxel Paredes Jiménez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, 2023.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

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

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los quince días del mes de mayo del dos mil veinticuatro.

**Firma:**



**Autor:** Roris Acxel Paredes Jiménez.

**Cédula:** 1150716783

**Dirección:** Yangana - Loja - Ecuador

**Correo electrónico:** roris.paredes@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0990815239

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Romel Leonardo Quezada Vargas Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo de investigación a Dios por permitir y darme una segunda oportunidad de estar cerca de mis seres queridos, familia y amigos. Además de colmarme de sabiduría y valentía a la hora de enfrentar los diversos retos que se han presentado en el transcurso de mis estudios.

Lo dedico a mis padres Felix Paredes y Enith Jiménez, quienes con todo su esfuerzo y sacrificio lograron facilitarme una carrera universitaria, con su amor y confianza me motivaron a poder cumplir con todos mis objetivos de formación.

Agradezco profundamente a mi hermana Gina Paredes, con especial consideración a mi cuñado Víctor Ramos por ser un apoyo constante en lo emocional y económico desde el inicio hasta el final de mi carrera.

A mi hermana Mady del Cisne y cuñado Manuel Ríos, les agradezco por brindarme la motivación diaria y estar siempre disponibles cuando necesité su ayuda.

Por su apoyo incondicional a mis demás hermanos, Nicol, Kevin, Carol, Jefferson, Joffre, Henry, Mayra, Franklin, Diego y Darwin.

## **Agradecimiento**

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por brindarme la invaluable oportunidad de formarme como profesional en la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación, específicamente en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Mi gratitud se extiende a todos los integrantes de la carrera que han compartido generosamente sus conocimientos, contribuyendo así a mi crecimiento académico.

Quiero agradecer al Lic. Ramiro Correa Contento Mg. Sc, quien impartió la asignatura de Trabajo de Integración Curricular, su orientación fue fundamental para estructurar y llevar a cabo la tesis.

Asimismo, mi reconocimiento hacia mi director del Trabajo de Integración Curricular Licenciado Romel Leonardo Quezada Vargas Mg. Sc, quien con su sabiduría y compromiso fueron pilares fundamentales para guiar mi trabajo de titulación, orientándome con diligencia y precisión.

Finalmente, agradezco de manera especial a la Lic. Johanna Socorro Ordóñez Céli Mg. Sc, cuya invaluable colaboración a lo largo de la investigación se manifestó a través de tutorías que resultaron cruciales para culminar mi trabajo con éxito.

**Roris Acel Paredes Jiménez**

## Índice de contenidos

<b>Portada.....</b>	<b>i</b>
<b>Certificación .....</b>	<b>ii</b>
<b>Autoría .....</b>	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización .....</b>	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>v</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de tablas.....</b>	<b>x</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>xi</b>
<b>Índice de anexos .....</b>	<b>xii</b>
<b>1. Título.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Resumen.....</b>	<b>2</b>
Abstract .....	3
<b>3. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico.....</b>	<b>6</b>
4.1. Prácticas gimnásticas .....	6
4.1.1. Habilidades Gimnásticas.....	6
4.2. Tipos de prácticas gimnásticas .....	7
4.2.1. Gimnasia artística o a manos libres .....	7
4.2.2. Gimnasia acrobática.....	8
4.2.3. Beneficios de las prácticas gimnásticas .....	9
4.3. Condición física.....	9
4.3.1. Capacidades físicas coordinativas.....	10
4.3.2. Capacidades físicas condicionales.....	11
4.4. Fuerza .....	11
4.4.1. Los ejercicios funcionales.....	12
4.4.2. Fuerza isométrica	12

4.4.3. Fuerza Isotónica	12
4.5. Flexibilidad.....	13
4.5.1. Flexibilidad estática .....	14
4.5.2. Flexibilidad Dinámica.....	14
4.6. La Resistencia .....	15
4.6.1. Resistencia aeróbica.....	16
4.6.2. Resistencia Anaeróbica .....	17
4.6.3. Beneficios de la condición física .....	17
<b>5. Metodología .....</b>	<b>18</b>
5.1. Área de estudio .....	18
5.2. Procedimiento .....	19
5.2.1. Enfoque de investigación.....	19
5.2.2. Tipo de estudio de la investigación.....	20
5.2.3. Diseño de investigación .....	20
5.2.4. Métodos.....	20
5.2.5. Línea de investigación .....	21
5.2.6. Técnicas para la recolección de información.....	21
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información .....	22
5.2.8. Población y muestra.....	22
5.2.9. Criterios de inclusión .....	22
5.2.10. Criterios de exclusión .....	22
5.2. Procedimiento de los datos obtenidos .....	23
5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica .....	24
<b>6. Resultados .....</b>	<b>27</b>



6.1. Análisis del test de fuerza, lanzamiento de balón aplicado a los estudiantes de 10mo año del paralelo “B” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.....	27
6.2. Análisis del test de fuerza de piernas, salto vertical aplicado a los estudiantes de 10mo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	29
6.3. Análisis del test de fuerza de piernas, salto horizontal aplicado a los estudiantes de 10mo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	31
6.4. Análisis del test de flexibilidad de brazos, aplicado a los estudiantes de 10mo paralelo “B” de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	33
6.5. Análisis del test de flexibilidad de piernas, aplicado a los estudiantes de 10mo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	35
6.6. Análisis del test de flexibilidad del tronco, aplicado a los estudiantes de 10mo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	37
6.7. Análisis del test de resistencia aplicado a los estudiantes de 10mo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. ....	39
<b>7. Discusión. ....</b>	<b>41</b>
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>44</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>45</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>46</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>49</b>

## Índice de tablas:

<b>Tabla 1.</b> <i>Población y muestra del proyecto de investigación</i> .....	23
<b>Tabla 2.</b> <i>Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica</i> .....	25
<b>Tabla 3.</b> <i>Resultados de los pretest y post test de la fuerza, lanzamiento del balón aplicada a los estudiantes</i> .....	27
<b>Tabla 4.</b> <i>Resultados del test de fuerza de piernas, salto vertical aplicado a los estudiantes de décimo paralelo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora</i> .....	29
<b>Tabla 5.</b> <i>Resultados de los pretest y post test de la fuerza de piernas, salto horizontal aplicado a los estudiantes</i> .....	31
<b>Tabla 6.</b> <i>Resultados del pretest y post test de la flexibilidad de brazos, aplicado a los estudiantes de décimo año</i> .....	33
<b>Tabla 7.</b> <i>Resultados de los pretest y post test de la flexibilidad de piernas, aplicado a los estudiantes de décimo año</i> .....	35
<b>Tabla 8.</b> <i>Resultados de los pretest y post test de la flexibilidad del tronco, aplicado a los estudiantes de décimo año</i> .....	37
<b>Tabla 9.</b> <i>Resultados de los pretest y post test de la resistencia aplicada a los estudiantes</i> .....	39

## Índice de figuras:

<b>Figura 1.</b> <i>Croquis de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja.</i> .....	19
<b>Figura 2.</b> <i>Estado de fuerza de brazos de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	28
<b>Figura 3.</b> <i>Estado de fuerza de piernas, salto vertical de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	30
<b>Figura 4.</b> <i>Estado de fuerza de piernas, salto horizontal de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	32
<b>Figura 5.</b> <i>Estado de flexibilidad de brazos, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	34
<b>Figura 6.</b> <i>Estado de flexibilidad de piernas, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	36
<b>Figura 7.</b> <i>Estado de flexibilidad del tronco, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	38
<b>Figura 8.</b> <i>Estado de resistencia de los estudiantes de 10mo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</i> .....	39

## Índice de anexos:

<b>Anexo 1.</b> Oficio de apertura en la institución. ....	49
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular .....	50
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular. .....	51
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular. .....	52
<b>Anexo 5.</b> Instrumentos; Test de fuerza aplicado en el trabajo de investigación. ....	53
<b>Anexo 6.</b> Instrumentos; Test de Resistencia aplicado en el trabajo de investigación.....	58
<b>Anexo 7.</b> Instrumentos; Test de flexibilidad aplicado en el trabajo de investigación. ....	60
<b>Anexo 8.</b> Evidencias fotográficas. ....	65
<b>Anexo 9.</b> Propuesta de tesis .....	71
<b>Anexo 10.</b> Certificado de ingles .....	72

## **1. Título**

**Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de 10mo año de la  
Unidad Educativa “Lauro Damerval Ayora” de la ciudad de Loja, 2023.**

## 2. Resumen

En el contexto de la educación ecuatoriana la incorporación de las prácticas gimnásticas en el bloque curricular enfrenta diversos desafíos, en los cuales están inmersos los docentes y estudiantes; uno de estos es permitir que la disciplina de gimnasia forme parte de la planificación en la asignatura de Educación Física, y esto conlleve a la adecuación de espacios apropiados para su ejecución; repercutiendo así, en el logro y mejoramiento de la enseñanza aprendizaje. Las prácticas gimnásticas se presentan como una alternativa para mejorar la condición física de los estudiantes; en este sentido, el objetivo de esta investigación radica en analizar el impacto de las prácticas gimnásticas en la condición física de los estudiantes de décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. El presente trabajo es un tipo de investigación descriptivo y documental con un enfoque mixto; su diseño es cuasiexperimental con el apoyo del método deductivo, inductivo, analítico y estadístico; los resultados se desprenden de la aplicación del pre test y post test donde se mide la fuerza, flexibilidad y resistencia en los estudiantes, en un antes y un después. De los resultados obtenidos mediante los instrumentos se implementa un plan de prácticas gimnásticas que contribuyó a la mejora de la condición física de los estudiantes, evidenciándose las capacidades condicionales; concluyendo así, que las prácticas gimnásticas desempeñan un papel favorable en la mejora de la condición física, generan una mayor motivación, y preparan de manera efectiva a los estudiantes para llevar a cabo cualquier actividad física dentro del marco de la asignatura.

**Palabras clave:** prácticas gimnásticas, condición física, capacidades condicionales, flexibilidad, fuerza, resistencia.

## **Abstract**

In the context of Ecuadorian education, the incorporation of gymnastic practices in the curricular block faces various challenges, in which teachers and students are immersed; One of these is to allow the discipline of gymnastics to be part of the planning in the subject of Physical Education, and this leads to the adaptation of appropriate spaces for its execution; thus, impacting the achievement and improvement of teaching-learning. Gymnastics practices are presented as an alternative to improve the physical condition of students; In this sense, the objective of this research lies in analyzing the impact of gymnastic practices on the physical condition of tenth-year students of Basic General Education of the Lauro Damerval Ayora Educational Unit. The present work is a type of descriptive and documentary research with a mixed approach; Its design is quasi-experimental with the support of deductive, inductive, analytical, and statistical methods; The results emerge from the application of the pre-test and post-test where the strength, flexibility and resistance of the students are measured, in a before and after. From the results obtained through the instruments, a plan of gymnastic practices was implemented that contributed to the improvement of the physical condition of the students, evidencing the conditional capabilities; thus concluding that gymnastic practices play a favorable role in improving physical condition, generating greater motivation, and effectively prepare students to carry out any physical activity within the framework of the subject.

**Keywords:** gymnastic practices, physical condition, conditional abilities, flexibility, strength, resistance.

### 3. Introducción

Las prácticas gimnásticas engloban una serie de movimientos y ejercicios que implican el desarrollo de habilidades coordinativas y condicionales, tales como la flexibilidad, fuerza y resistencia. Este deporte se divide en diversas disciplinas, entre las cuales se encuentran, la gimnasia artística, acrobática, aeróbica y rítmica. A pesar de su importancia en el ámbito educativo, el desarrollo de este bloque curricular no es tomado en cuenta debido a la falta de infraestructura, material e insumos, y docentes especializados en el área. Por lo tanto, se considera necesario abordar el presente tema de investigación que nos lleva a determinar si las prácticas gimnásticas son una alternativa para el mejoramiento de la condición física en los estudiantes de educación básica. Para poder realizar la investigación se establecieron dos variables, las prácticas gimnásticas y la condición física, al relacionar estas categorías, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Las prácticas gimnásticas establecen una alternativa para mejorar la condición física?

Los objetivos específicos planteados en el presente estudios son; describir las características de las prácticas gimnásticas como alternativa para mejorar la condición física en estudiantes de décimo año de Educación General Básica; aplicar un plan de prácticas gimnásticas para mejorar la condición física en los estudiantes; identificar los resultados que se obtienen con la implementación de un plan de prácticas gimnásticas para mejorar la condición física.

Al cumplir los objetivos específicos se conoció las características más relevantes de las prácticas gimnásticas y los beneficios que se obtienen en la condición física de los estudiantes. Es fundamental destacar que el desarrollo de esta investigación se llevó a cabo mediante la implementación de planes de clase, diseñados específicamente para adaptarse a las capacidades de cada estudiante; en este proceso, se puso énfasis significativo en la creación de actividades motivadoras antes de cada clase para estimular el interés por aprender.

En esta investigación se puede establecer que la práctica regular actividades gimnásticas permiten lograr una mejor condición física, fortaleciendo las capacidades condicionales de flexibilidad, fuerza y resistencia. Este enfoque integral no solo se centró en el desarrollo físico, sino que también se orientó hacia la creación de un entorno que fomente el interés continuo de los estudiantes en la práctica de la gimnasia.



El estudio sigue la estructura presentada por el Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el cual incluye los siguientes elementos: título; resumen, donde se menciona lo más relevante de la investigación y palabras clave; introducción, que refleja el contenido de estudio; marco teórico; que presenta la fundamentación teórica de la variable independiente y dependiente de estudio; metodología, que muestran todos los métodos, técnicas e instrumentos utilizados en la investigación; resultados, son los datos obtenidos después de la aplicación del plan de prácticas gimnásticas; discusión, fundamenta los resultados obtenidos; conclusiones, se plasman los puntos importantes aportando conocimiento a la investigación; recomendaciones; son sugerencias que el investigador expone; bibliografía, son aportes documentales que sirven de respaldo para sustentar el trabajo y los anexos son evidencias del trabajo investigativo.

## **4. Marco teórico**

En el presente trabajo de investigación denominado las practicas gimnásticas y la condición física en estudiantes de decimo grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Lauro Damerval Ayora” de la ciudad de Loja, se evidenciarán aportes documentales que sirven para fundamentar los objetivos planteados.

### **4.1. Prácticas gimnásticas**

Dentro de las prácticas gimnásticas se combinan un conjunto de movimientos del cuerpo para cumplir un objetivo en específico, de transmitir un mensaje a través de una rutina coreográfica. También se utiliza para el perfeccionamiento de las capacidades condicionales entre las cuales se encuentran la flexibilidad, resistencia y la fuerza, dentro del currículo de Educación Física de Ecuador esta diciplina se utiliza para promover la percepción y un mejor dominio del cuerpo.

Como nos señala el MINEDUC, (2016) que las prácticas gimnásticas promueven la comprensión y control del cuerpo propio, facilitando la reflexión y la respuesta a interrogantes acerca de las dificultades y restricciones reconocidas en el propio cuerpo, son fundamentales para mejorar las habilidades motrices. Se deben tener en cuenta aspectos como la seguridad al llevar a cabo las tareas.

Por otra parte, los beneficios que aportan las practicas gymnasticas son varias dentro de las cuales se destacan: una mejor condición física, el aumento de la masa muscular, mejor control y dominio de los movimientos, resistencia, y flexibilidad; ya que el cuerpo se mueve con mayor elasticidad, fortalece el sistema óseo, y mejora la estética.

En cuanto a la composición coreográfica que deben ejecutar los estudiantes dentro de este bloque curricular las prácticas gimnásticas ayudan a tener un mejor control del cuerpo, permitiendo mejorar la condición física, lograr la armonía entre el cuerpo y la mente. Para una práctica segura y saludable el atleta debe poner énfasis en las limitaciones de los movimientos que tiene su cuerpo para que mejore sus habilidades y destrezas.

#### **4.1.1. Habilidades Gimnásticas**

Las habilidades gymnasticas son las destrezas y capacidades de los deportistas para realizar algún movimientos o ejercicios específicos en esta diciplina. Dentro de los cuales se destacan las

acrobacias, el equilibrio, coordinación, la fuerza, la agilidad, estas se desarrollan a través de un entrenamiento constante y riguroso.

Como nos menciona Almagro, (2021), la práctica de habilidades gimnásticas implica la realización de ejercicios que incluyen una serie de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. Para participar en estas actividades es necesario un control adecuado del cuerpo, el cual se logra a través de la comprensión corporal, el desarrollo lateral y la corrección postural.

La importancia de las prácticas gimnásticas, radican en el perfeccionamiento de las habilidades físicas, mentales y emocionales, esto se logra con disciplina y autoconfianza a través de entrenamientos constantes.

Estas destrezas están vinculadas a la participación en la gimnasia, una actividad que engloba varias modalidades como la gimnasia artística, rítmica, trampolín y acrobática, entre otras. En términos generales, las habilidades gimnásticas son esenciales no solo para los atletas competitivos en este deporte, sino que también pueden integrarse en programas de entrenamiento físico con el propósito de mejorar la salud, la coordinación y la condición físico en general.

## **4.2. Tipos de prácticas gimnásticas**

### **4.2.1. *Gimnasia artística o a manos libres***

La gimnasia artística involucra una serie de ejercicios y rutinas coreográficos que se realizan con diferentes aparatos o en el suelo, centrándose en movimientos donde se involucra la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, el equilibrio y la resistencia. Los gimnastas realizan una expresión artística con sus movimientos a gran velocidad y fluidez al realizarlos. Los que practican este deporte deben de tener buena agudez auditiva debido a que con la música deben de realizar movimientos diferentes.

Como sostiene Barragán (2018), la gimnasia artística se define como una disciplina de danza coreografiada en la que se combinan movimientos corporales de forma simultánea y a gran velocidad. Este deporte destaca por la diversidad de técnicas de ejecución que implica, ya que consta de múltiples elementos, cada uno de los cuales requiere habilidades técnicas completamente diferentes.

La gimnasia de suelo se realiza en un área rectangular cubierta por una superficie acolchonada para facilitar la movilidad de los gimnastas y cuidar su integridad. Los movimientos involucran variedad de elementos como son: acrobacias, saltos, giros y equilibrio, estos deben estar previamente establecidos y en orden de acuerdo al tipo de música señalada para su competencia.

La gimnasia artística permite a las personas generar armonía con el cuerpo y mente. Dentro de la educación se utiliza para tener un mejor desarrollo físico, cognitivo, autoconfianza, creatividad, expresión, socialización, y trabajo en equipo. Al incorporar ejercicios en una rutina de trabajo dentro de este bloque curricular, los alumnos van a mejorar su condición física aumentando su rendimiento atlético.

#### ***4.2.2. Gimnasia acrobática***

La gimnasia acrobática es una disciplina que se centra en rutinas en las cuales están presentes los giros, los saltos, lanzamientos, equilibrio y la flexibilidad, esta se realiza en el suelo sobre una colchoneta como seguridad para prevenir lesiones en caso de caídas. Estos ejercicios se los pueden realizar de manera individual, en parejas o en equipos, todos los movimientos que realizan deben estar coordinados entre todos los integrantes.

Según Ariza et al., (2021) nos señala que: «La gimnasia artística es actualmente una disciplina gimnástica eminentemente cooperativa donde la unión de elementos técnicos grupales e individuales unidos y sincronizados a un soporte musical mediante una coreografía, constituye la esencia de esta disciplina deportiva» (p. 72).

Es una disciplina que exige una práctica constante para mejorar y perfeccionar sus movimientos tanto individuales como grupales. Su práctica enseña al individuo a desarrollar habilidades emocionales, concentración y reflejos.

En este tipo de gimnasia se realizan las pirámides humanas, saltos, giros, recepciones, lanzamientos y uno de los puntos más importantes es el equilibrio con el que trabaja cada atleta; la música es uno de los elementos relevantes que acompañan la realización de estas rutinas coreográficas. Además, la práctica de este deporte ayuda al fortalecimiento muscular, mejora la flexibilidad, coordinación y resistencia.

### ***4.2.3. Beneficios de las prácticas gimnásticas***

Los beneficios que ofrecen las practicas gimnasticas son innumerables, dentro de las cuales se destacan, el fortalecimiento de los grupos musculares del cuerpo y un mejor desarrollo mental, mejorando el estado fisico del atleta. Además de los beneficios fisicos, la gimnasia puede inculcar valores importantes como la perseverancia, responsabilidad y autoconfianza.

Las practicas gimnasticas ayudan a promover la percepción y dominio del propio cuerpo llevando al niño a reflexionar y encontrar respuestas a sus preguntas sobre los diferentes obstáculos y alcances de su cuerpo ayudando, reconociendo y mejorando los movimientos corporales con seguridad en las diferentes tareas que se proponga o que se le asigne, desarrollando nuevos patrones y combinaciones de movimientos incrementando su autoconfianza y autoestima. (Venegas y Aldas, 2021, p. 12)

Las practicas gimnásticas es la alternativa adecuada para mejorar la salud física, se debe a los movimientos y ejercicios que desarrollan la fuerza, resistencia, y flexibilidad; mejorando también la postura corporal. Esto se debe a la repetición constante de los ejercicios de acuerdo al grado de complejidad de cada movimiento corporal, ayuda alcanzar niveles óptimos de condición física saludable, promueve un estilo de vida activo y previene lesiones o enfermedades como la osteoporosis.

Dentro de los beneficios de las practicas gimnásticas también se suma la salud emocional debido a que la práctica de este deporte reduce el estrés y la ansiedad, fomentando en si la concentración y diciplina debido a que los atletas deben de perfeccionar y mejorar cada día los movimientos y rutinas coreográficas. La gimnasia no solo fortalece el cuerpo, sino que también nutre la mente y las emociones, contribuyendo a un bienestar integral.

### **4.3. Condición física**

Es la capacidad que tienen las personas para realizar un conjunto de actividades físicas o deportivas de manera eficaz sin un esfuerzo físico exagerado; está compuesta por las capacidades físicas básicas que son la fuerza, la resistencia, flexibilidad y velocidad.

«La mejora de algunos indicadores de la condición física a partir del ejercicio físico no solo afecta positivamente a la salud física, sino también a la salud mental y calidad de vida» (Guillamón, 2019, p. 5).

La condición física en el contexto de las prácticas gimnásticas se refiere al estado general de salud y capacidad física de un individuo; en este sentido, la condición física para quienes practican esta disciplina en todas las edades, les permite mejorar su salud, desarrollar aspectos cognitivos y lograr un crecimiento normal.

La condición física se puede mejorar con la práctica y entrenamiento, son aquellas capacidades que tienen que ver con acciones mecánicas relacionadas con nuestros músculos voluntarios y con un gran proceso metabólico asociado a la alimentación diaria. La condición física es hereditaria debido al tipo de somatotipo (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo) que existe en la familia, pero son capacidades que se pueden adquirir, mejorar y perfeccionar con la práctica sistemática, ordenada, y con la perseverancia en los entrenamientos diarios.

#### ***4.3.1. Capacidades físicas coordinativas***

Estas habilidades físicas dependen del control de los músculos y son relevantes para cualquier actividad motora que requiera precisión, incluidas la sincronización y la orientación, de las cuales las personas que practican gimnasia son ejemplo evidente de sincronización.

Las capacidades coordinativas se basan en las funciones del sistema nervioso y del sistema musculo-articular, estas capacidades facilitan a obtener el valor deseado y real de un gesto ya sea técnico o de una acción motriz y coincidan al máximo posible, por lo que reforzarán la fidelidad y la estabilidad del movimiento, del modelo motor. (Carrillo, 2021, p. 7)

Esta habilidad incluye equilibrio, coordinación, ritmo, agilidad, reflejos, adaptabilidad motora y orientación espacial. Además, son importantes en la práctica de ciertos deportes porque desarrollan lo que se llama inteligencia motora y memoria muscular en los deportistas.

Estas capacidades físicas coordinativas son esenciales para un rendimiento óptimo en una amplia gama de actividades deportivas y cotidianas. El entrenamiento adecuado puede mejorar estas habilidades y contribuir a un mejor desempeño en diversos deportes.

### **4.3.2. Capacidades físicas condicionales**

Se definen como el conjunto de capacidades físicas que dependen de qué tan eficiente es el cuerpo para soportar las demandas energéticas de músculos y órganos cuando realizan actividades físicas; se relacionan con aspectos metabólicos y sistémicos que se moderan con el sistema nervioso.

«Las capacidades físicas condicionales se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, fundamentadas en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria» (Jiménez, 2021, p. 124).

Dentro de las capacidades condicionales se encuentra; la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad. Estas capacidades son esenciales para el desarrollo integral de las personas y dentro de las cuales mejora la calidad de vida, salud y rendimiento deportivo.

El entrenamiento adecuado de estas capacidades físicas condicionales puede mejorar el rendimiento deportivo y la salud en general, ya que contribuye a la fuerza, la resistencia, la velocidad y la agilidad, entre otros aspectos físicos importantes. La combinación de estas capacidades puede variar según las necesidades específicas de un deporte o actividad.

### **4.4. Fuerza**

La fuerza es la capacidad que tiene la persona para soportar o vencer una resistencia, está vinculada al sistema muscular. Un cuerpo fuerte es más resistente y puede soportar mejor las tensiones y cargas, dando como resultado una mejor condición física.

En el desarrollo de la fuerza con las practicas gimnásticas es importante debido al rendimiento y a la excelencia de este deporte ya que se debe a la combinación única de los movimientos; este aspecto es clave para lograr el éxito en las rutinas y ejercicios gimnásticos.

Para Zamora (2020) nos menciona que La fuerza muscular se puede definir como la capacidad de la contracción muscular controlada por la estimulación nerviosa para generar tensión dentro de un músculo para superar la resistencia.

#### **4.4.1. Los ejercicios funcionales**

Es un conjunto de ejercicios donde se trabaja con todos los grupos musculares, son actividades que se ejecutan en la vida diaria, estos se realizan con uso de nuestro propio cuerpo con el objetivo de mejorar la condición física, esto debe de estar adecuado a las características de cada persona, saber qué ejercicios realizar y con qué intensidad.

Como nos menciona, Mercedes et al., (2019) «El entrenamiento funcional, cuyo rol es brindar una alternativa de acondicionamiento físico, implica movimientos multi-articulares o compuestos aspecto esencial en los planes de actividad física» (p. 4).

Dentro de los beneficios que aportan los ejercicios funcionales están: mejora la condición física, la postura, previene lesiones fortalece y desarrolla los grupos musculares. Dentro de estos ejercicios se encuentran las sentadillas, levantamiento de pesas, flexiones de codos, burpees, el salto de la cuerda y ejercicios que incluyen estabilidad y equilibrio.

#### **4.4.2. Fuerza isométrica**

Al referirse de la fuerza isométrica es la tensión que hay en el músculo sin que se produzca un movimiento en nuestro cuerpo, el músculo mantiene una posición estática durante un periodo de tiempo establecido, para el fortalecimiento de los músculos específicos depende del ejercicio a trabajar. Dentro de las prácticas gimnásticas este tipo de fuerza se utiliza en diferentes ejercicios de suelo como es la vela, la paloma, vertical de manos y otros ejercicios donde deben de quedarse en figuras complejas donde requiera el uso de esta fuerza isométrica.

El entrenamiento es favorable para mejorar la fuerza en las diferentes posiciones específicas que requiera el estudiante, y además fortalece al musculo sin tener que realizar movimientos excesivos o complejos. Dentro de este aspecto se debe de tomar en consideración el tiempo que realiza cada ejercicio para los diferentes grupos musculares.

#### **4.4.3. Fuerza Isotónica**

La fuerza isotónica, es la fuerza muscular que se produce cuando un músculo se contrae y se acorta a un ritmo constante, lo que permite que la carga o la resistencia circule en todo el rango de movimiento de la articulación. En otras palabras, la fuerza isotónica implica que un músculo



produzca fuerza para superar la resistencia y permitir el movimiento de las articulaciones. La fuerza que se realiza en la práctica de ejercicios a manos libres como el rol hacia delante, rol hacia atrás, media luna dentro de las prácticas gimnásticas se presenta la fuerza isotónica.

La fuerza isotónica es importante en las actividades físicas y atléticas porque permite un movimiento controlado y completo a través de una amplia gama de movimientos articulares. También es un componente importante del entrenamiento de resistencia y puede ayudar a desarrollar fuerza, resistencia muscular y mejorar el rendimiento en una variedad de actividades físicas.

#### **4.5. Flexibilidad**

La flexibilidad es importante dentro de la condición física debido a la amplitud que se realiza en un movimiento de las articulaciones. Está presente a diario debido a todas las actividades que se realiza, esta es una de las capacidades condicionales que puede mejorar con la práctica de ejercicios y un entrenamiento específico. Las practicas gimnásticas requieren de una amplia variedad de movimientos complejos como son: los saltos, giros, lanzamientos y la flexibilidad, esta última tiene un papel importante en la práctica de este deporte.

«La flexibilidad, definida como la habilidad para mover una articulación (o varias en serie) a través de todo el rango de movimiento requerido para una actividad o acción, es uno de los componentes básicos del fitness para el rendimiento deportivo» (Cejudo et al., 2014, p. 501).

La flexibilidad es un elemento central en las prácticas gimnásticas, ya que permite movimientos precisos y seguros. Los gimnastas trabajan de manera constante en el desarrollo de su flexibilidad, incluyendo ejercicios de estiramiento y movilidad en sus rutinas de entrenamiento para lograr un rendimiento óptimo y minimizar el riesgo de lesiones. Un cuerpo más flexible es menos propenso a sufrir tensiones y desgarres musculares, porque los músculos y tejidos pueden adaptarse mejor a las tensiones y cargas que se les imponen durante los movimientos gimnásticos. La combinación de fuerza y flexibilidad es lo que permite a los gimnastas alcanzar la excelencia en este deporte.

La flexibilidad se puede mejorar con la variedad de ejercicios y métodos de estiramientos que ayudan a las articulaciones a dar más flexibilidad al cuerpo en cada uno de los movimientos,

hay que realizar estos ejercicios de manera segura, sin forzar a los músculos en exceso, esto se debe realizar con un previo calentamiento, ya que si no se trabaja correctamente puede ocasionar lesiones.

#### ***4.5.1. Flexibilidad estática***

La flexibilidad implica una mejor amplitud en los movimientos, y si se la practica a diario evita las tensiones musculares acumuladas, la flexibilidad está presente en todos los campos de los deportes, gracias a esto se puede mantener una mejor movilidad que permita realizar acciones más complejas y eficientes.

Avilés, (2020), nos menciona que La flexibilidad estática se refiere a la extensión que tienen las articulaciones, sin tener en consideración las particularidades del movimiento o la rapidez del mismo.

Dentro de las prácticas gimnásticas se ve presente este tipo de flexibilidad cuando se realiza ejercicios de estiramiento que requieren un periodo de tiempo específico, tiene como principal función relajar el músculo para permitir un estiramiento más profundo. El ejercicio estático ayuda a mejorar la amplitud de las articulaciones y reducir la rigidez muscular; son muy utilizados en los calentamientos de una clase o para la relajación muscular después de actividades físicas o deportivas.

En la flexibilidad estática es la composición de los músculos donde optan por una postura de relajación donde no existe ningún movimiento. Es importante realizar los ejercicios de flexibilidad estática de manera gradual y segura evitando rebotes o movimientos bruscos para prevenir lesiones, es preferible realizar este tipo de estiramientos cuando el músculo ya esté caliente.

#### ***4.5.2. Flexibilidad Dinámica***

Es un tipo de flexibilidad donde se realiza movimientos concéntricos y excéntricos de los diferentes grupos musculares.

Para Avilés (2020), la flexibilidad dinámica hace referencia a la capacidad de emplear la extensión del movimiento en las articulaciones al ejecutar una acción deportiva o al realizar un ejercicio, teniendo en cuenta la velocidad del movimiento involucrado.

Dentro de la flexibilidad dinámica se incluyen movimientos repetitivos que consisten en llevar al músculo y articulaciones a su rango completo de movimiento para realizar diferentes actividades de alta intensidad. Además, estos ejercicios se deben de realizar de una manera consciente y controlada para prevenir lesiones y maximizar la flexibilidad dinámica.

En las prácticas gimnásticas se utiliza constantemente este tipo de flexibilidad y se debe a los diferentes movimientos complejos para las prácticas de una acción coreográfica en la gimnasia artística o acrobática, un ejemplo claro es el rol hacia adelante, atrás, media luna, la vertical de manos entre otros ejercicios.

#### **4.6. La Resistencia**

La resistencia se define como la capacidad de un individuo para llevar a cabo actividades físicas durante un período prolongado sin experimentar la sensación de fatiga. Este concepto está estrechamente vinculado al funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, los cuales desempeñan un papel crucial al suministrar oxígeno y nutrientes a los distintos grupos musculares durante la realización de una actividad física. La resistencia es un componente esencial de la condición física saludable, ayudando a prevenir enfermedades y favorece a la eficiencia del organismo al practicar deportes.

La resistencia en las prácticas gimnásticas es fundamental para completar con éxito movimientos complejos, desafiantes y de precisión: esta se consigue mediante la combinación de entrenamientos de fuerza, con la técnica adecuada, control de la respiración, buena nutrición y descanso oportuno; además, la mentalidad y la concentración son factores clave para mantener la resistencia durante una actuación coreográfica de esta disciplina.

«La resistencia muscular es la capacidad del sistema muscular para ejercer fuerza externa u oponerse a una resistencia durante un periodo determinado de tiempo» (Zamora, 2020, p.30).

La importancia de la resistencia en las prácticas gimnásticas radica en su capacidad para permitir a los atletas llevar a cabo rutinas complejas y ejercicios con precisión. La resistencia en este contexto se logra mediante la combinación de ejercicios aeróbicos como: correr y saltar la cuerda, de esta manera fortalecen el sistema cardiovascular. Los ejercicios de fuerza desarrollan la musculatura necesaria para ejecutar movimientos explosivos y mantener posturas correctas. En el ámbito de la gimnasia, la resistencia se manifiesta de diversas maneras, desde mantener posiciones estáticas en una barra de equilibrio, hasta realizar series de movimientos en el suelo o en las anillas; esta capacidad se desarrolla a través de un entrenamiento detallado y específico que abarca el aspecto físico de manera integral.

#### ***4.6.1. Resistencia aeróbica***

La resistencia aeróbica también denominada resistencia cardiovascular, es la capacidad que posibilita la realización de actividades físicas que demandan esfuerzo durante períodos prolongados. Esta habilidad se fundamenta en la eficacia del sistema cardiovascular, compuesto por los pulmones y el corazón para suministrar oxígeno de manera óptima a los músculos.

Dentro de este tipo de resistencia es cuando existe la presencia de oxígeno a la hora de realizar una actividad; «la resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener la actividad física durante mucho tiempo con una intensidad mínima sin causar fatiga o acumulación de metabolitos anaeróbicos (como el ácido láctico)» (Zambrano y Sánchez, 2021, p. 142).

Entre los beneficios que se derivan del entrenamiento de la resistencia aeróbica se destaca una mejor función cardiovascular, que implica un corazón más eficiente en la distribución de la sangre; el transporte de oxígeno hacia los músculos; un aumento en la capacidad pulmonar, mejorando la toma de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono. Este tipo de ejercicio también contribuye a reducir el estrés y la fatiga; promueve una mayor quema de calorías; incrementa la resistencia general en las actividades diarias. Iniciar el proceso de mejora de la resistencia implica comenzar con ejercicios simples para progresar gradualmente hacia niveles más complejos.

La base sólida de este entrenamiento proporciona un progreso continuo y una resistencia mejorada con el tiempo, gracias al metabolismo aeróbico que utiliza principalmente grasas e hidratos de carbono como fuentes de energía, siempre en presencia del oxígeno.

#### ***4.6.2. Resistencia Anaeróbica***

Es un tipo de ejercicios físicos donde la resistencia anaeróbica hace referencia a una actividad donde los músculos no requieren oxígeno. Esto se debe a que son ejercicios en un periodo corto de tiempo. Las actividades o prácticas deportivas que presentan este tipo de resistencia anaeróbica son las de corta duración como es la carrera de 100 metros planos

Los entrenamientos que se centran en la resistencia anaeróbica incluyen actividades de alta intensidad y corta duración, como levantamiento de pesas, entrenamiento en intervalos de alta intensidad, carreras de velocidad y ejercicios de potencia. Este tipo de entrenamientos son útiles para mejorar la; fuerza, potencia y capacidad de realizar el máximo esfuerzo en un corto periodo de tiempo.

Es importante destacar que tanto la resistencia aeróbica como la anaeróbica, son componentes importantes de la salud general, y muchos deportes y actividades físicas requieren una combinación equilibrada de estas dos habilidades.

#### ***4.6.3. Beneficios de la condición física***

Cuando se habla de las prácticas gimnásticas, se hace referencia a los movimientos corporales generados por los músculos que requieren un consumo energético. La condición física puede entenderse como una medida de la capacidad para llevar a cabo actividades o ejercicios físicos, abarcando la mayoría de las funciones corporales involucradas en el movimiento. Según Guillamón (2019), la condición física actúa como un indicador biológico del estado general de salud.

Mantener una condición física adecuada implica preservar la resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad en óptimas condiciones, aspectos cruciales tanto para las actividades diarias como para la práctica deportiva. Estas capacidades fomentan un mejor estado de bienestar en las personas. La participación regular en actividades físicas, gimnásticas o deportivas, contribuye a

mantener la condición física en excelentes condiciones con el paso de los años, evitando la atrofia de la movilidad articular y la pérdida de flexibilidad.

## **5. Metodología**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Loja, en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, la población de estudio serán los estudiantes de décimo año del paralelo “B” de Educación General Básica, en esta institución educativa existió apertura para su desarrollo, con la finalidad de ampliar conocimientos que serán útiles en la ejecución de la docencia.

Ya una vez determinado el objeto de estudio se realizó con todos los estudiantes la socialización de las dos variables del tema de investigación denominadas las prácticas gimnásticas y la condición física; se aplicó el pretest para identificar el estado de las capacidades condicionales en las que se encontraban los estudiantes y el post test para verificar los resultados que se obtuvieron luego de su aplicación, cabe señalar, que se utilizó el test de Ruffier Dickson para medir la resistencia aeróbica, el test de fuerza para medir la fuerza explosiva en los estudiantes, y el test de flexibilidad para medir la elasticidad en articulaciones tanto de las extremidades superiores e inferiores.

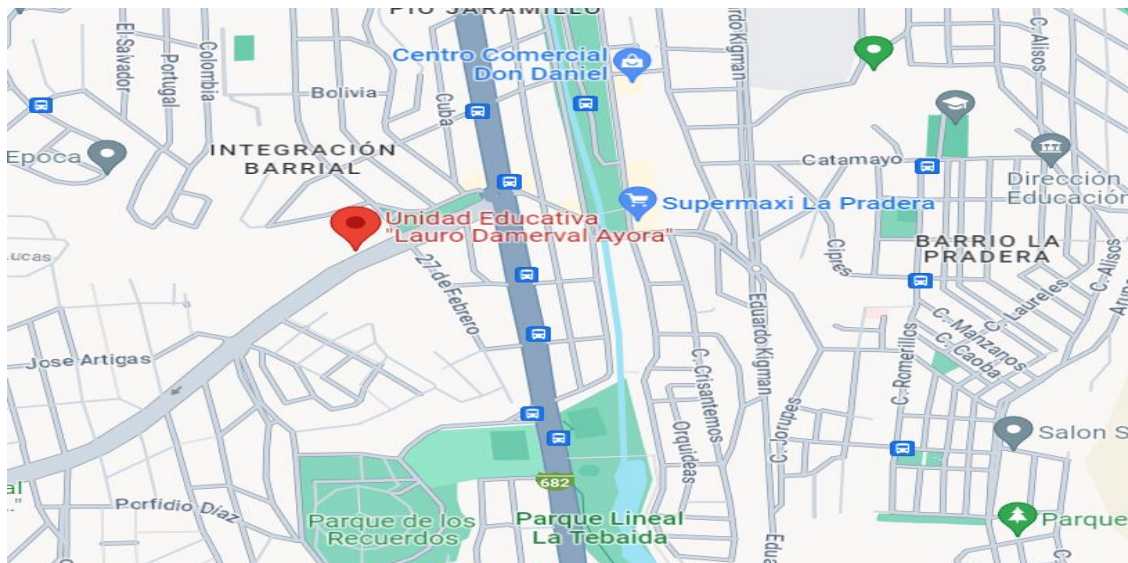
Con los resultados obtenidos se realizó la aplicación del plan denominado: Plan de prácticas gimnásticas para potenciar la condición física en estudiantes de décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa “Lauro Damerval Ayora” de la ciudad de Loja. En el cual se estructuraron actividades para mejorar las diferentes capacidades condicionales como: la fuerza, flexibilidad y la resistencia aeróbica.

### **5.1. Área de estudio**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Loja, en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, cuya población de estudio fue de 24 estudiantes del décimo año de Educación General Básica, se recolectará información de dicha institución educativa para poder ampliar

conocimientos en la profesión docente. El lapso de aplicación de la propuesta de investigación fue de ocho semanas, se inició con la socialización del proyecto con los directivos de la institución, el docente de educación física a cargo del décimo año paralelo B de Educación General Básica Superior, luego se aplicaron los diferentes test para medir el estado en que se encontraban los estudiantes, desarrollando así el plan de prácticas gimnásticas logrando obtener los resultados deseados.

**Figura 1.** Croquis de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja.



**Fuente:** Google Maps (2024). Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. [imagen] <https://maps.app.goo.gl/OmfVkxE5EDgvry577>

Para poder llevar a cabo el plan diseñado, se prepararon los recursos didácticos como: colchonetas y conos; se verificaron y adecuaron los espacios deportivos, los mismo que brindaron seguridad; los recursos tecnológicos que se dispusieron fueron la computadora, celular y cronómetro.

## 5.2. Procedimiento

### 5.2.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación que se utilizó es el mixto, el enfoque cualitativo permite el apoyo de los aportes documentales, el cuantitativo permite la obtención de datos estadísticos. La importancia de la utilización de este enfoque es porque facilita la obtención de datos e información

de manera clara y precisa, de la misma forma a esta información se la puede analizar, interpretar y comprender de mejor manera.

### ***5.2.2. Tipo de estudio de la investigación***

El tipo de estudio de la investigación que se utilizó fue el descriptivo y documental; el descriptivo proporcionó una descripción detallada y precisa del fenómeno de estudio, centrándose principalmente en la recopilación de datos, permitió la descripción de la población, situación o realidad entorno al estudio; el documental, permitió acceder a información necesaria para sustentar bibliográficamente el presente trabajo y contar con fuentes confiables para fundamentar conceptos relacionados con las dos variables.

### ***5.2.3. Diseño de investigación***

El diseño que se utilizó en la investigación es el cuasiexperimental debido a que existe la manipulación de la variable independiente, y se mide el resultado en la variable dependiente. Al utilizar el método cuasiexperimental en esta investigación permitió manipular datos de manera lógica y justificada, este diseño se adaptó a la naturaleza y realidad del problema de investigación y estableció una relación causa y efecto. Este diseño se evidenció con la puesta en marcha de plan de prácticas gimnásticas para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes entre las cuales están la fuerza, resistencia, y la flexibilidad.

### ***5.2.4. Métodos***

Los métodos de investigación son fundamentales para recopilar datos, analizarlos y obtener resultados válidos y confiables. Estos métodos garantizaron una estructura y base sólida para el proceso de investigación, asegurando la calidad de la información recopilada y la validez de los resultados obtenidos.

Para el proceso de razonamiento que se fundamenta en la observación y la experimentación para obtener una conclusión general a partir de datos específicos se utilizó el **método inductivo** esto implica que, se examinaron casos particulares para identificar patrones, relaciones o



tendencias que permiten formular una conclusión general. Además, se utilizó el **método deductivo**, se basa en el razonamiento, que parte de premisas generales o principios aceptados y aplica reglas lógicas para llegar a conclusiones específicas.

El **método analítico** sintético fue de gran utilidad en la investigación debido a que el analítico descompone y analiza a las variables por individuales mientras que el sintético sistematiza la información. Los dos métodos se complementaron debido a que facilitaron la recopilación de información de manera específica.

El **método estadístico** permitió la recolección de información a través de tablas y gráficos de manera sistematizada, permitiendo la organización, análisis e interpretación de datos obtenidos a través de los instrumentos de investigación.

#### ***5.2.5. Línea de investigación***

Esta investigación se ubica en la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte centrada en las prácticas gimnásticas y la condición física. El objetivo principal es explorar nuevas estrategias, métodos y propuestas que favorezcan un estilo de vida saludable y el desarrollo de las capacidades condicionales como la fuerza, resistencia, y flexibilidad en los participantes. Se estableció un enfoque pedagógico de prácticas gimnásticas, que se concibe como una herramienta que motive y fomente la participación activa de los estudiantes de mejorar la condición física.

#### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de información***

Para poder recolectar información en el presente trabajo de investigación se utilizaron el pre test y post test para medir, estos permitieron una valoración y evaluación de un antes y un después; con el pre test, se pudo establecer el estado físico en el que se encontraban los estudiantes antes de poner en marcha el plan de prácticas gimnásticas, estuvo encaminado para medir la fuerza, la flexibilidad, y la resistencia; luego el post test que sirvió para evidenciar resultados luego del desarrollo de las prácticas gimnásticas y observar cómo influyo en la condición física.

### ***5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información***

Para la obtención de información se dio paso a los instrumentos de investigación que nos facilitaron para la obtención de datos del objeto de estudio.

Seguidamente se dio la elaboración de los test de fuerza, flexibilidad y resistencia, utilizando el pretest y el post test los mismos que ayudaron a recopilar información antes y después de la aplicación del plan.

Y posterior se dio paso a la recolección de información con el objetivo de medir el estado de la condición física que se encontraban los estudiantes de 10mo año del paralelo B de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

### ***5.2.8. Población y muestra***

La población fueron 24 estudiantes de décimo año paralelo B de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, grupo en el cual se aplicó los diferentes instrumentos de investigación para la obtención de datos.

### ***5.2.9. Criterios de inclusión***

- Apertura y aceptación por parte de los directivos, administrativos y docentes de la institución para realizar la presente investigación.
- Predisposición por parte de los estudiantes para realizar las actividades con motivación.
- Consentimiento por parte de los padres de familia para el desarrollo de las diferentes actividades previamente establecidas como parte del proceso de investigación.
- Disposición de los materiales didácticos por parte del área de Educación Física para el desarrollo de las diferentes actividades.

### ***5.2.10. Criterios de exclusión***

- Estudiantes que por voluntad propia no desearon participar de la propuesta de intervención.

- Estudiantes que por condiciones de salud se abstuvieron de realizar las actividades propuestas.
- Estudiantes que no llevan su uniforme adecuado para realizar las actividades establecidas.

De este modo, la Tabla 1 presenta la población y la muestra de este estudio con una descripción detallada, con el propósito de facilitar la comprensión del lector.

**Tabla 1.** *Población y muestra del proyecto de investigación*

<b>Estudiantes del 10mo año de Educación General Básica, paralelo B, pertenecientes a la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</b>	<b>Número de participantes</b>
	24
Hombres	12
Mujeres	12
Total	24
<b>Decente de educación física encargado del 10mo año de Educación General Básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</b>	1

**Nota.** *Datos obtenidos por medio del docente de educación física del décimo año paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Paredes, Roris. (2023-2024).*

## **5.2.Procedimiento de los datos obtenidos**

Para la recolección de los diferentes datos de las prácticas gimnásticas como plan para la mejora de la condición física de los estudiantes para desarrollar la fuerza, la flexibilidad y resistencia se aplicó una técnica de evaluación a través de 3 diferentes test, lo cual nos sirvió para la valoración de estado en el que se encontraba el objeto de estudio.

Luego de a ver obtenidos los datos con la aplicación del pretest con el análisis estadístico se continuo con la elaboración del plan pedagógica acerca de las prácticas gimnásticas tomando en cuenta las destrezas y criterios de evaluación que constan en el currículo de Educación Física,

además se eligió una amplia variedad de material didáctico para poder llevar a cabo la propuesta, motivando a los estudiantes a participar activamente en cada planificación establecida por semana.

Para concluir, tras completar la aplicación de los diversos planes de clases establecidos en la propuesta pedagógica, se procedió a la implementación de los tests de fuerza, resistencia y flexibilidad, como herramientas de evaluación, con el fin de examinar el efecto generado por la incorporación de las prácticas gimnásticas para mejorar la condición física en los estudiantes.

Y por último se realizó un análisis comparativo con el pretest establecido al inicio de la investigación y el post test para ver cuál fue la influencia de la propuesta de investigación y analizar si mejoraron los estudiantes en las capacidades que se buscó mejorar.

#### **5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica**

En la presente investigación relacionada a las prácticas gimnásticas como mejora de la condición física establecidos en el bloque curricular: las prácticas gimnásticas establecidas en el currículo de Educación Física, se diseñó una propuesta pedagógica enfocada en los siguientes puntos:

**Objetivo específico 2:** Aplicar un plan de prácticas gimnásticas para mejorar la condición física en estudiantes de décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Objetivo específico 3:** Identificar los resultados que se obtienen con la implementación de un plan de prácticas gimnásticas para mejorar la condición física en estudiantes de décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica*

---

<b>Taller 1: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Exposición del proyecto
<b>Objetivo:</b>	Socialización del proyecto con los administradores de la institución, docente tutor, docente de educación física de 10mo B, de educación básica superior.
<b>Taller 2: Recopilación de datos</b>	
<b>Tema:</b>	Recopilación de información
<b>Objetivo:</b>	Aplicación de los test físicos con la finalidad de diagnosticar la fuerza, flexibilidad y resistencia de los estudiantes, antes de ejecutar los planes de clase establecidos en la propuesta.
<b>Taller 3: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica en base a las prácticas gimnásticas para la mejora de la condición física en los estudiantes en estudio.
<b>Taller 4: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica en base a las prácticas gimnásticas para la mejora de la condición física en los estudiantes en estudio.

---

<b>Taller 5: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta en base al programa de prácticas gimnásticas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la fuerza, resistencia y la flexibilidad mediante prácticas gimnásticas.

---

**Estrategia:** Planes de clase enfocados en una batería de prácticas gimnásticas y utilización de material didáctico.

---

**Taller 6: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Aplicación de la propuesta en base al programa de prácticas gimnásticas.

**Objetivo:** Potenciar la fuerza, resistencia y flexibilidad mediante las prácticas gimnásticas.

**Estrategia:** Planes de clase enfocados en un plan de prácticas gimnásticas y utilización de material didáctico.

---

**Taller 7: Fase de aplicación**

---

**Tema:** Aplicación de la propuesta en base al programa de prácticas gimnásticas.

**Objetivo:** Potenciar la fuerza, resistencia y flexibilidad en los estudiantes mediante las prácticas gimnásticas como métodos de enseñanza.

**Estrategia:** Planes de clase enfocados en un plan de prácticas gimnásticas y utilización de material didáctico.

---

**Taller 8: Fase de evaluación**

---

**Tema:** Aplicación de los test físicos con la finalidad de evaluar el mejoramiento de la fuerza, flexibilidad y resistencia después de ejecutar las prácticas gimnásticas.

**Objetivo:** Evidenciar el efecto que ha tenido la implementación de la propuesta pedagógica sobre el fortalecimiento de la fuerza, resistencia y flexibilidad en el objeto de estudio.

**Estrategia:** Test de valoración.

---

**Autor:** Paredes, R. (2023-2024)

## 6. Resultados

La presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los cuales están expresados en 7 tablas, que contienen aspectos relacionados con la aplicación de 3 test que ayudaron a medir el estado en que se encontraban los estudiantes que conforman la muestra del estudio, en lo relacionado a la fuerza, flexibilidad y resistencia.

### 6.1. Test aplicado para medición de la fuerza, lanzamiento de balón aplicado a los estudiantes de décimo año paralelo B de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 3.** Resultados de los pretest y post test de la fuerza, lanzamiento del balón aplicada a los estudiantes.

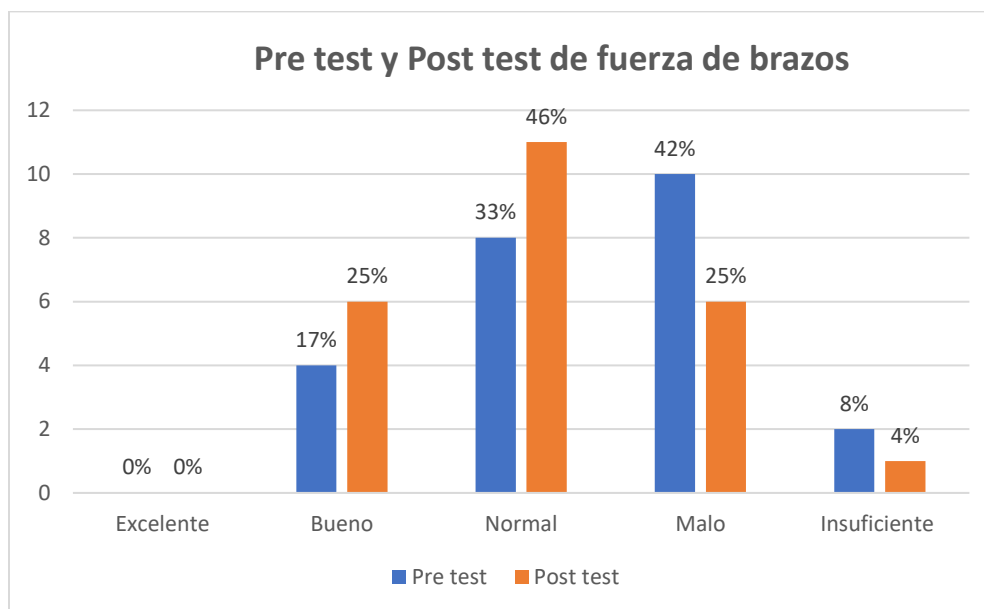
Estado	Pre test	Porcentaje %	Post test	Porcentaje %
Excelente	0	0%	0	0%
Bueno	4	17%	6	25%
Normal	8	33%	11	46%
Malo	10	42%	6	25%
Insuficiente	2	8%	1	4%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de fuerza de brazos aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo "B" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla número 3, se exhiben los resultados derivados de los pre test y post test realizados para evaluar la fuerza de brazos en los estudiantes. Es relevante destacar que estas pruebas se llevaron a cabo utilizando un balón medicinal, cuyo peso se ajustó de acuerdo con la edad de los participantes. Uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta es el cambio estadístico observado, donde aquellos que inicialmente presentaban un nivel bajo han experimentado una mejora significativa, alcanzando un nivel considerado normal. Este cambio positivo sugiere la efectividad de las estrategias de planificación implementadas en el plan. A continuación, se presentan los resultados mediante figuras, que se desprenden de la tabla anterior.

**Figura 2.** Estado de fuerza de brazos de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la fuerza de brazos aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

Se explicarán los resultados primeramente mostrando los datos obtenidos del pre test, en la figura se muestra que los estudiantes con nivel de fuerza inicialmente se encontraron con una valoración de excelente y son del 0 %; mientras que el 17 % se encuentran con un nivel bueno; en un nivel normal se encuentran el 33 % de estudiantes; el nivel malo se localiza un 42 % de los estudiantes; el nivel insuficiente ocupa el 8 % de la población de estudio.

Para mejorar la fuerza de brazos dentro de las prácticas gimnásticas se implementaron ejercicios específicos como: vertical de manos, media luna, pirámides humanas y sesiones de ejercicios de fuerza, como se muestra en el (anexo 8).

Por lo tanto, los resultados del post test reflejan que en el nivel de excelente se encuentra en un 0 %; mientras que en la valoración buena se localiza en un 25 %; por otro lado, el estado



considerado normal se halla en un 46 % en la figura; en un nivel malo se encuentra un 25 % y por último nivel considerado insuficiente se localiza un 4 %.

## 6.2. Análisis del test de fuerza de piernas, salto vertical aplicado a los estudiantes de décimo año paralelo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 4.** Resultados del test de fuerza de piernas, salto vertical aplicado a los estudiantes de décimo paralelo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

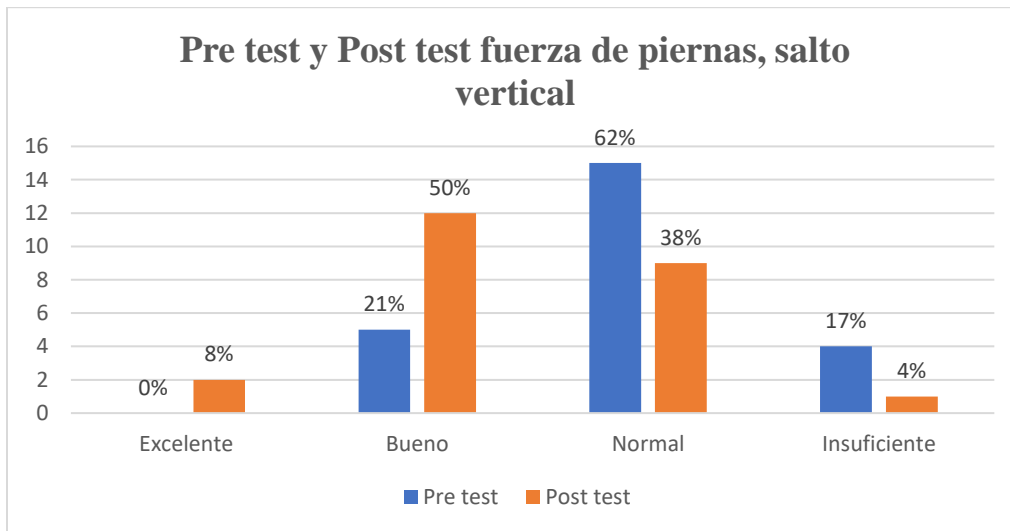
Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	0	0%	2	8%
Bueno	5	21%	12	50%
Normal	15	62%	9	38%
Insuficiente	4	17%	1	4%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de fuerza de piernas aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo "B" de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la Tabla Número 4, que se presenta previamente, se hace referencia al pretest y post test de la fuerza de piernas en el salto vertical, aplicado a los estudiantes de décimo año del paralelo B. Uno de los aspectos destacados en la tabla son los porcentajes que indican el estado físico de los estudiantes: en el primer test, predominaba el estado normal, mientras que, en el último test, predominó el estado bueno. Estos resultados positivos destacan la efectividad de la investigación. Además, con base en estos datos, se elaborará un gráfico que representará visualmente todos los datos recopilados durante la investigación.

**Figura 3.** Estado de fuerza de piernas, salto vertical de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la fuerza de piernas, salto vertical, aplicado a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

Se reflejan los datos del pre test que se evidenciaron en la investigación, lo cual en el estado excelente se encontraba un 0 % de la población, en el nivel medio se halla en un 21 %, en el estado considerado normal un 62 % y por último el nivel de insuficiente se refleja en un 17 %.

En el fortalecimiento de la fuerza de piernas, se ejecutaron ejercicios como la posición de paloma, la formación de pirámides humanas, en la que los participantes tenían que soportar el peso de sus compañeros en diversas posiciones, y se incluyeron ejercicios funcionales como las sentadillas y saltos como se muestran en el (anexo 11) dentro del link de las planificaciones.

Es así que, en el post test de la investigación el estado excelente se encuentra en un 8 %, mientras que el nivel bueno refleja un 50 %, el estado normal se localiza en un 38 %, y por último el estado de insuficiente se encuentra en un 4 %.

### 6.3. Análisis del test de fuerza de piernas, salto horizontal aplicado a los estudiantes de décimo año paralelo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 5.** Resultados de los pretest y post test de la fuerza de piernas, salto horizontal aplicado a los estudiantes.

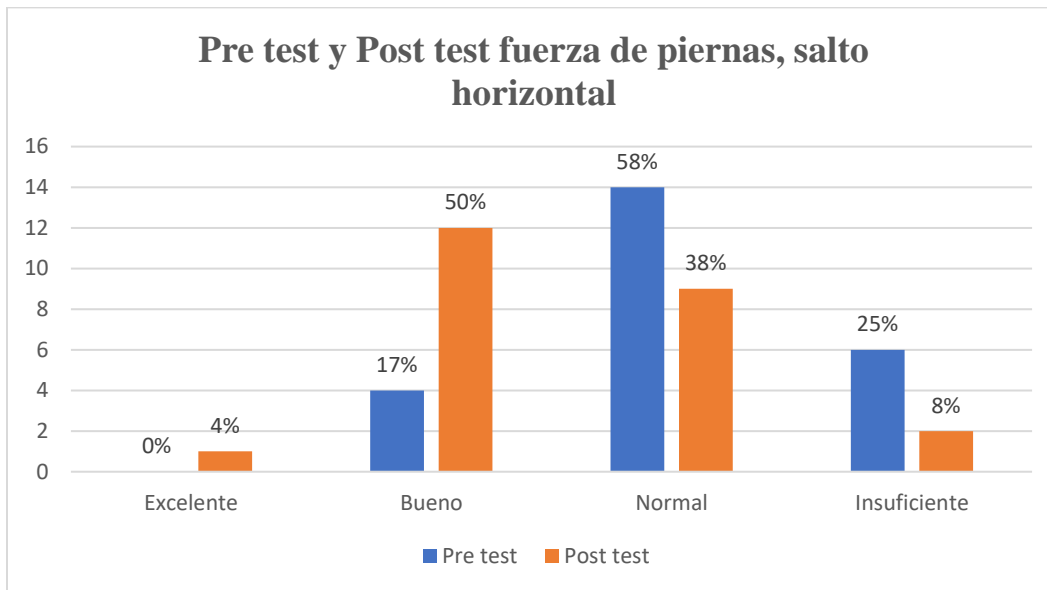
Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	0	0%	1	4%
Bueno	4	17%	12	50%
Normal	14	58%	9	38%
Insuficiente	6	25%	2	8%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de fuerza de piernas, salto horizontal aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla que se presentó anteriormente se muestran los datos estadísticos referente al pre test y post test de fuerza de piernas en el salto horizontal que se aplicó a los estudiantes de décimo año, obteniendo resultados favorables dentro de la investigación y dentro de los que más destacan esta sobre el estado normal de la primera evaluación que tienen un 58 % y surge un cambio en el segundo test aplicado disminuyendo a un 38 %. Dichos datos varían entre el primer y segundo test aplicado es por ello que vamos a ver a continuación una gráfica que nos enseña detalladamente todos los resultados obtenidos.

**Figura 4.** Estado de fuerza de piernas, salto horizontal de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la fuerza de piernas, salto horizontal, aplicado a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

En el gráfico que se presenta previamente se reflejan los datos del pre test en el cual el estado de excelente se encuentra en un 0 % mientras que el nivel bueno está en 17 %, el estado normal se encuentra en un 58 % y por último el estado de insuficiente se localiza en un 25 % de la población.

En la aplicación del post test, se observa que el estado excelente representa el 4 % de la población, el estado bueno abarca el 50 %, el estado normal alcanza el 38 % y, por último, el estado insuficiente comprende el 8 %.

#### 6.4. Análisis del test de flexibilidad de brazos, aplicado a los estudiantes de décimo año paralelo “B” de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 6.** Resultados del pretest y post test de la flexibilidad de brazos, aplicado a los estudiantes de décimo año.

Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	0	0%	2	8%
Bueno	5	21%	11	46%
Normal	10	42%	7	29%
Insuficiente	9	37%	4	17%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

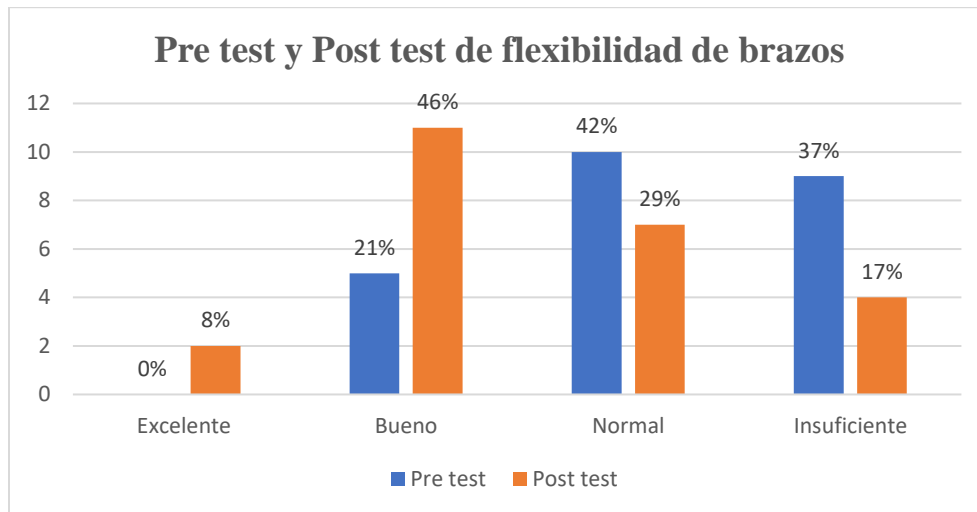
*Nota.* Datos obtenidos a través del test de flexibilidad, aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla 6, se muestran los datos estadísticos que se obtuvieron durante la aplicación del test de flexibilidad de brazos aplicado a la población en estudio, identificando el estado en el que se encontraban y en la última valoración.

A continuación, se va a presentar la gráfica correspondiente a los dos test que se aplicaron al inicio y al final de este proyecto. Durante la aplicación del pre test y el post test del plan de intervención pedagógica referente a las prácticas gimnásticas y la condición física de los estudiantes, se optó por realizar planificaciones y actividades que ayuden a potenciar la flexibilidad de cada uno de los estudiantes.

**Figura 5.** Estado de flexibilidad de brazos, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la flexibilidad de brazos, aplicado a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

En la Figura 5, que se presentó anteriormente, se detallan los datos estadísticos del pretest. Se observa que el estado excelente representa el 0 %, mientras que el estado bueno constituye el 21%, además, el estado normal se evidencia en un 42 %, y el nivel insuficiente alcanza el 37 %.

Para lograr una mejor flexibilidad en los brazos, se emplearon ejercicios de estiramiento que se centran en movimientos circulares y articulares específicos de los brazos. Estos estiramientos se incorporan en cada sesión de práctica gimnástica como parte de la planificación, realizándolos previamente a la actividad principal de la clase, como se muestra en el (anexo 8).

Por lo tanto, los resultados del post test muestran que el estado excelente se halla en un 8 %, el estado bueno se sitúa en un 46 %, el estado normal se localiza en un 29 %, y el estado insuficiente se encuentra en un 17 %.

## 6.5. Análisis del test de flexibilidad de piernas, aplicado a los estudiantes de décimo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 7.** Resultados de los pretest y post test de la flexibilidad de piernas, aplicado a los estudiantes de décimo año.

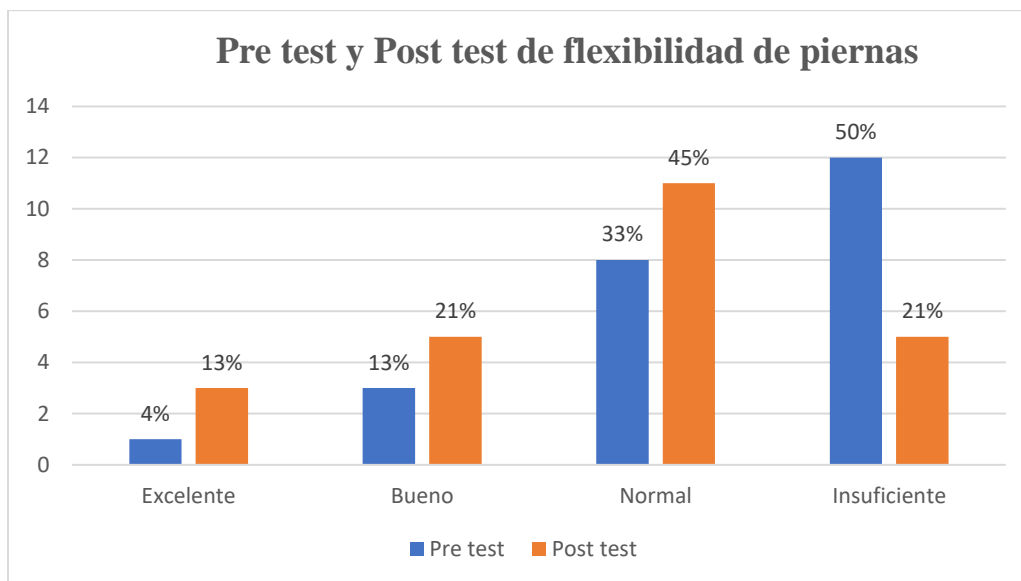
Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	1	4%	3	13%
Bueno	3	13%	5	21%
Normal	8	33%	11	45%
Insuficiente	12	50%	5	21%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de flexibilidad de piernas, aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla anteriormente presentada, se exhiben los datos recopilados durante la investigación científica, destacando los distintos valores realizados en la evaluación inicial y final de la flexibilidad de piernas. Uno de los resultados más relevantes se observa en la categoría de insuficiente, donde se registró una disminución notable, descendiendo del 50% inicial al 21%. A continuación, se presentará una gráfica que visualizará de manera integral todos los datos antes y después de la investigación.

**Figura 6.** Estado de flexibilidad de piernas, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la flexibilidad de piernas, aplicado a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

En la Figura 6, se presentan los datos derivados de la evaluación del pre test, donde refleja que el estado considerado excelente se encuentra en un 4 %, el nivel bueno en un 13 %, en el estado normal se halla en un 33 % y por último el estado insuficiente se encuentra en un 50 %.

Para desarrollar la flexibilidad en las piernas se implementaron las pirámides humanas, donde los estudiantes realizaron estiramientos específicos de piernas para crear figuras complejas y alcanzar objetivos específicos, tal como se detalla en el (anexo 11) en el link.

En el post test de la investigación se observa que el estado excelente se encuentra en un 13 %, mientras que el estado bueno se encuentra en un 21 %, por otro lado, el estado normal se localiza en un 45 %, y para finalizar el estado insuficiente se evidencia en un 21 %.



## 6.6. Análisis del test de flexibilidad del tronco, aplicado a los estudiantes de décimo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora

**Tabla 8.** Resultados de los pretest y post test de la flexibilidad del tronco, aplicado a los estudiantes de décimo año.

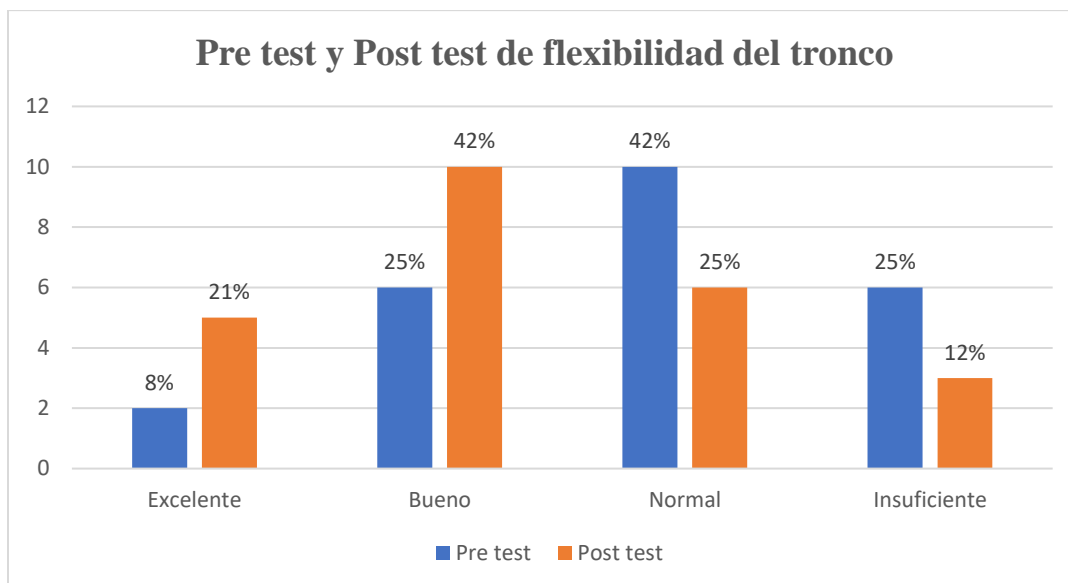
Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	2	8%	5	21%
Bueno	6	25%	10	42%
Normal	10	42%	6	25%
Insuficiente	6	25%	3	12%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de flexibilidad del tronco, aplicados a los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla anterior, se destacan los datos recopilados tanto antes como después de llevar a cabo la investigación. Esta investigación se centra en evaluar la flexibilidad del tronco en la población bajo estudio, mediante la aplicación de dos pruebas: una antes y otra después de la implementación de la propuesta de intervención. De manera favorable, se observa un cambio positivo en el estado inicial de la población y la mejora alcanzada posteriormente. Para ofrecer una visión más completa, a continuación, se presenta una gráfica detallada que representa todos los datos recopilados a lo largo de este proyecto.

**Figura 7.** Estado de flexibilidad del tronco, de los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el pre test y post test de la flexibilidad del tronco, aplicado a los estudiantes de décimo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

En la Figura 7 anteriormente presentada, se muestran los resultados estadísticos obtenidos del pre test, donde se observa que el estado excelente representa el 8 %, el estado bueno abarca el 25 %, el nivel normal comprende el 42 % y, por último, el estado insuficiente representa el 25 %.

Se mejoró la flexibilidad del tronco mediante la realización de ejercicios gimnásticos como el arco, media luna, vela, complementados con ejercicios de estiramiento realizados antes de iniciar la clase.

Por lo tanto, los datos del post test reflejan que el estado excelente se encuentra en un 21 %, mientras que el estado bueno se localiza en un 42 %. Por otro lado, el estado normal se encuentra en un 25 %, y el estado insuficiente se halla en un 12 %.

## 6.7. Análisis del test de resistencia aplicado a los estudiantes de décimo B de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Tabla 9.** Resultados de los pretest y post test de la resistencia aplicada a los estudiantes.

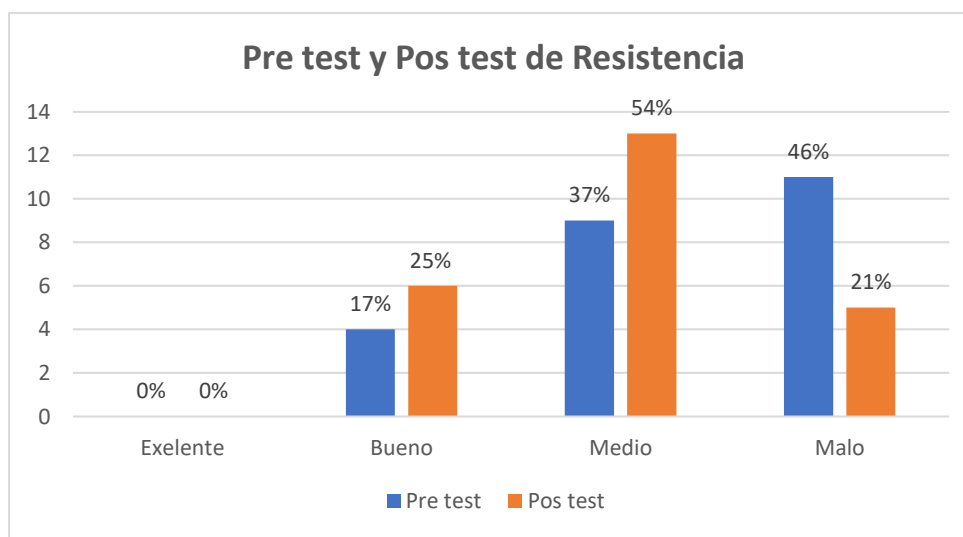
Estado	Pre test	Porcentaje	Post test	Porcentaje
Excelente	0	0%	0	0%
Bueno	4	17%	6	25%
Medio	9	37%	13	54%
Malo	11	46%	5	21%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos obtenidos a través del test de resistencia a los estudiantes de décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Paredes, Roris (2023 - 2024)

En la tabla 9 que se muestra anteriormente, son los resultados que hacen referencia al nivel de resistencia que tiene cada estudiante, al observarla, se puede destacar que luego de la aplicación del plan de actividades referentes a las prácticas gimnásticas se dio un cambio notable en el estado medio antes y después que tiene un 54%.

**Figura 8.** Estado de resistencia de los estudiantes de 10mo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.



**Fuente:** Datos obtenidos en el test de resistencia aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo “B”, de educación general básica del subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Paredes, Roris (2023 - 2024)

### **Análisis e interpretación**

En el gráfico anterior se reflejan los datos del pre test que se aplicó a los estudiantes en el cual el estado excelente se encuentra en un 0 %, el nivel bueno se localiza en un 17 %, el estado medio se presenta en un 37 % y el estado malo se halla en un 46 %.

La resistencia se mejoró gracias a la implementación de las prácticas gimnásticas propuestas en la investigación, que incluyeron una variedad de ejercicios como; gimnasia, ejercicios funcionales, flexibilidad y de estiramientos como se muestra en el (anexo 8).

Así mismo, en el post test se logra evidenciar que en el estado excelente se localiza en un 0 %, el estado bueno se encuentra en un 25 %, el estado medio se ubica en un 54 % y por último el estado considerado malo se muestra en un 21 %.

## 7. Discusión

La fundamentación de la presente discusión de resultados en el estudio de investigación sobre las prácticas gimnásticas y su impacto en la mejora de la condición física de los estudiantes de décimo año de Educación General Básica, se basa en varios aspectos que de ajustan la estructura de la investigación científica, se enfoca a proporcionar un entendimiento profundo de las variables y conceptos que fueron sujeto de estudio y análisis. En este sentido, para cumplir con los objetivos propuestos se llevó a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica que proporcionó una base sólida de conceptos y así comprender la relevancia de las prácticas gimnásticas en la optimización de la condición física, centrándose específicamente en aspectos como la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.

Después de la implementación de un plan de prácticas gimnásticas para mejorar la condición física de los estudiantes en cuanto a las capacidades condicionales mencionadas anteriormente, se logran obtener resultados positivos con el desarrollo de planificaciones orientadas a actividades gimnásticas, ejercicios funcionales y estiramientos.

Por lo tanto, para lograr los resultados de la fuerza se debe entender que; «las adaptaciones musculares que se producen como resultado del entrenamiento con sobrecarga incluyen tanto la conversión de los tipos de fibras como la hipertrofia de las fibras musculares» (Escobar, 2018, p. 53). Prestando especial atención a los ejercicios específicos diseñados para promover la hipertrofia muscular, buscando así fortalecer los músculos de manera más efectiva. Este enfoque presenta beneficios significativos, como la mejora del bienestar general y la capacidad de los estudiantes para desempeñarse eficientemente en actividades que requieran de la fuerza.

En cuanto a la flexibilidad se puede decir que es una de las capacidades condicionales que tiende a disminuir con el pasar de los años. Dentro del plan de prácticas gimnásticas se implementaron ejercicios de estiramiento prolongados que optimicen la flexibilidad y mejoren la ejecución de movimientos, manteniendo el cuerpo libre de molestias y lesiones. Díaz & Quintana, (2022) nos mencionan que; «la flexibilidad es la capacidad y la propiedad compartida por todos los tejidos de ceder, disminuir su resistencia y permite mayores amplitudes den arco articular en los distintos gestos motores» (p. 5).

Mientras que, la resistencia es uno de los aspectos fundamentales dentro de la condición física de los estudiantes es por ello que López & Cuaspa, (2018), nos menciona que la resistencia es considerada una capacidad primaria condicional del ser humano porque se desarrolla a partir de una gran cantidad de procesos fisiológicos adaptativos y que de acuerdo a la edad en la cual se inicie su proceso de mejoramiento, será una base fundamental para su perfeccionamiento. La resistencia es esencial dentro la condición física, debido a que permite realizar actividades deportivas y recreativas sin fatiga muscular. En este contexto, con las prácticas gimnásticas, se desarrolló la resistencia en los estudiantes y que se evidencia a través de los resultados expuestos. Se logró mejorar la resistencia mediante ejercicios gimnásticos y funcionales que utilizan el propio cuerpo, progresando desde actividades simples a complejas para que los estudiantes se adapten gradualmente.

Asimismo, se ha comprobado que la práctica de la gimnasia artística contribuye de manera significativa al fortalecimiento de las habilidades físicas condicionales, como lo menciona Valencia Canoas (2023). Este tipo de actividades no solo mejoran la condición física, sino que también generan impactos positivos en el ámbito emocional y social de los estudiantes, fomentando su integración y autoconfianza.

En el pre test de la investigación, se observó que los estudiantes carecían de un conocimiento adecuado sobre las prácticas gimnásticas y presentaban deficiencias en cuanto a su flexibilidad, fuerza y resistencia. Por esta razón, se diseñó un plan de prácticas gimnásticas que incluía ejercicios y movimientos adaptados a las características individuales de los estudiantes, con el objetivo de mejorar con el tiempo estas capacidades y aumentar progresivamente la complejidad de los ejercicios. Durante el periodo de intervención de ocho semanas, se evaluaron las mejoras obtenidas en estas áreas, se llevaron a cabo una variedad de ejercicios, como rol adelante, rol atrás, media luna, el arco, pirámides humanas, la paloma, vertical de manos, parada de tres puntos, la vela, entre otros. Antes de cada actividad principal se implementaron ejercicios funcionales para fortalecer la fuerza; ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad; por ende, la resistencia se desarrolla a través de la práctica continuada de estas actividades.

El post test de la investigación reveló resultados positivos dentro de las capacidades condicionales de fuerza, flexibilidad y resistencia, con la implementación de prácticas gimnásticas

específicas diseñadas para potenciar estas habilidades se generó un aumento de las mismas en comparación a los resultados obtenidos en el pre test. La participación activa de los estudiantes en estas actividades fue clave para obtener los resultados deseados; en cuanto a la fuerza se enfocaron en ejercicios funcionales y prácticas gimnásticas que requerían de esta capacidad condicional; mientras que la flexibilidad se mejoró por la realización de ejercicios como el arco, la paloma, rol adelante, media luna y estiramientos previos a las clases; se notó un aumento notable en la resistencia debido a la práctica permanente de estos ejercicios.

Este impacto positivo resalta la importancia de introducir programas estructurados de prácticas gimnásticas, que se ajusten a las necesidades individuales de los estudiantes. Estos programas no solo son fundamentales para su desarrollo físico y motivacional, sino que también han contribuido significativamente a aumentar su interés por las clases de Educación Física.

En conclusión, la implementación de un plan de prácticas gimnásticas ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la condición física en estudiantes de décimo año de Educación General Básica. A través de una combinación de ejercicios gimnásticos, entrenamiento de fuerza y flexibilidad se logra un desarrollo integral de las capacidades condicionales, contribuyendo así a su bienestar y rendimiento físico.

## 8. Conclusiones

Con base a los objetivos planteados en el trabajo de investigación, los resultados y el análisis correspondiente, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Las prácticas gimnásticas se presentan como una opción importante para mejorar la condición física de los estudiantes. El fortalecimiento de la fuerza, flexibilidad y resistencia impactan positivamente en la salud física, preparan a los estudiantes para desarrollar actividades durante períodos prolongados. Las prácticas gimnásticas sirven como una estrategia integral para promover un buen estilo de vida entre la población educativa
- Se concluye que el plan de actividades diseñado para mejorar la condición física de los estudiantes a través de prácticas gimnásticas logró la puesta en marcha diversas actividades e incorporación de ejercicios destinados a fortalecer las diferentes capacidades condicionales de los estudiantes.
- Se evidencia mejora en la flexibilidad, la fuerza y progresión en la resistencia en los estudiantes. Estos resultados positivos demuestran el impacto efectivo del plan de prácticas gimnásticas para potenciar la condición física en estudiantes de décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa “Lauro Damerval Ayora” de la ciudad de Loja, adaptado a las capacidades específicas de cada uno.
- La unidad educativa no cuenta con espacios físicos específicos e insumos para el desarrollo de esta disciplina deportiva como es la gimnasia, su práctica es parte integral del currículo de educación, por lo que se cumpliría con lo que establece el Ministerio de Educación de Ecuador.



## 9. Recomendaciones

- Se recomienda que los docentes de Educación Física puedan incorporar en el bloque curricular las prácticas gimnásticas, ya que esta disciplina presenta beneficios para quienes la practican.
- Por lo que se recomienda diseñar planificaciones que incluyan actividades de gimnasia como alternativa de enseñanza aprendizaje, promoviendo un ambiente adecuado en el que los estudiantes participen de clases teóricas para conocer conceptos básicos y de la práctica propiamente dicha.
- Que se considere el desarrollo continuo del plan de prácticas gimnásticas para potenciar la condición física, habilidades motrices y capacidades condicionadas en estudiantes de todos los niveles de educación secundaria de la unidad educativa.
- Que los directivos de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora gestionen la implementación de un espacio específico destinado a la realización de prácticas gimnásticas, que estos espacios sean seguros y con los implementos necesarios, que cuenten con docentes preparados específicamente en esta área de conocimiento.

## 10. Bibliografía

- Almagro Bergillos, F. R. (2021). *APRENDIZAJE COOPERATIVO COMO MÉTODO DE ENSEÑANZA EN LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS SOBRE HABILIDADES DE JUDO*. Obtenido de Colección de Recursos Educativos Abiertos, Universidad de Jaén: <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/14754>
- Ariza Vargas Leopoldo, Salas Morillas Alicia, López Bedoya Jesús y Vernetta Santana Mercedes. (2021). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática. *Dialnet*, 71-77. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586579>
- Avilés, M. L. (2020). La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo. *Revista Arrancada*, 80-88. Obtenido de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/308/223>
- Barragán Miele, D. S. (2018). *Orientaciones básicas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia a manos libre en estudiantes de 6-7 años*. Obtenido de Repositorio Universidad de Guayaquil : <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34740>
- Carrillo, O. R. (2021). Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa. *Repositorio Universidad Tecnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32986>
- Cejudo, A.; Sainz de Baranda, P.; Ayala, F. y Santonja, F. (2014). PERFIL DE FLEXIBILIDAD DE LA EXTREMIDAD INFERIOR EN JUGADORES DE FÚTBOL SALA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*, 509-525. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54231902008.pdf>
- Chiluisa Alvarez, J. F. (2023). Propuesta didáctica para mejorar las capacidades físicas condicionales en el bloque curricular de prácticas gimnásticas en los estudiantes de noveno de EGB de la UEP “MARISTA”. *Repositorio PUCE*. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/b611f156-53dc-4f67-a66a-24dc6ec41347>
- Díaz, Lisaura Micaela & Quintana, Karen Yamile. (2022). “Análisis de la flexibilidad en la articulación del hombro en adultos mayores de la localidad de Puerto Yerúa departamento de Concordia, provincia de Entre Ríos, Argentina.”. *Repositorio Institucional Digital UGR*

- (Universidad del gran Rosario). Obtenido de <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/150>
- Fernández Escobar, S. N. (2018). Utilización de ejercicios específicos de fuerza de piernas en la técnica del arranque del levantamiento de pesas en deportistas de 14-16 años. Propuesta alternativa. *Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/13947>
- Flores Jiménez, J. I. (2019). Desarrollo de las capacidades condicionales en niños de 6 años del nivel primario. *Repositorio Untumbes*. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2478>
- Franklin Enrique Zambrano Moreira y Jorge Luis Mateo Sánchez. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Dialnet*, 336-355. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383978>
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física Universidad Católica de Maule*, 1-15. Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142>
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista de Ciencias De La Actividad Física UCM*, 1-15. Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142>
- Jiménez-Simón, C. A. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas: un enfoque teórico-metodológico. *Ciencia y Deporte*, 122–137. Obtenido de <https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/3789>
- López Revelo, José Eduardo & Cuaspa Burgos, Huber Yovanny. (2018). La resistencia aeróbica: base del rendimiento en el fútbol. *Editorial Universidad CESMAG*. Obtenido de <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/96>
- MINEDUC. (2016). Currículo de EGB y BGU DE EDUCACIÓN FÍSICA . Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- MÓNICA MERCEDES CABEZAS, JUAN CARLOS ÁLVAREZ MITES, PABLO ANDRES GUALLICHICO AGUILAR, JAIME PATRICIO CHÁVEZ HERNÁNDEZ, EDGARDO ROMERO FRÓMETA. (2019). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-13. Obtenido de <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>

- Negro Prieto, Diana Paola; Cuervo Beltrán, Nathalie Alexandra; Ramírez Ramírez, Daniela Andrea;. (2020). Evaluación de la fuerza muscular en niños: una revisión de la literatura. *Archivos de Medicina (Col), Universidad de Manizales*, 449-460. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770016/273863770016.pdf>
- Ricardo, U. S. (2023). *LAS PRÁCTICAS GIMNASTICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38952/1/EST.%20USHI%C3%91A%20SIGCHO%20CHRISTIAN%20RICARDO%2C%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed.pdf>
- Valencia Canoas, J. A. (2023). La Gimnasia Artística como herramienta para mejorar las capacidades físicas condicionales en niños y niñas con Síndrome de Down. *Institución Universitaria Antonio José Camacho*. Obtenido de <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/2019>
- Venegas Cuenca Jonathan y Aldas Arcos Helder Guillermo. (2021). Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas. *Dialnet*, 623-648. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7968476>
- Zamora, A. C. (2020). Referentes teóricos del entrenamiento combinado de resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias media. *Dialnet*, 27-38. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490159>
- Zamora, A. C. (2020). Referentes teóricos del entrenamiento combinado de resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias media. *Dialnet*, 27-38. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490159>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio de apertura en la institución.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de octubre de 2023

Licenciado,

Patricio David Baroja Toledo

**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LAURO DAMERVAL AYORA" DE LA CIUDAD DE LOJA.**

Ciudad,

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al señor estudiante **RORIS ACXEL PAREDES JIMÉNEZ** con C.I: 1150716783, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el décimo año de Educación General Básica en la unidad educativa que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,

**Mg.Sc. Rumiro Andrés Correa Contento**  
**RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
**Y DEPORTE**

## **Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular**

Loja, 23 de octubre del 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Yo, **PAREDES JIMÉNEZ RORIS ACXEL**, con CI: 1150716783, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la **Universidad Nacional de Loja**; me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se designe un asesor para la revisión de mi proyecto de integración curricular denominado: **Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de primero de Bachillerato de la Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" de la ciudad de Loja, 2023** y en lo posterior se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia correspondiente.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



*Roris Acxel Paredes Jiménez*  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE**

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00310M.  
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister.

Romel Leonardo Quezada Vargas

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.**

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y deseárselo éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" de la ciudad de Loja, 2023** del aspirante señor. **Roris Acxel Paredes Jiménez**, alumno del Ciclo octavo, paralelo B, periodo académico octubre 2023 - marzo 2024, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picón Quezada

**DIRECTOR DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.JP /Elb Mcy.

C/C -Archivo

c/c. Estudiante . Roris Acxel Paredes Jiménez.



Recibido  
31-10-23  
58476  
Roris

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072 -54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00383M.  
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.

Romel Leonardo Quezada Vargas.

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.**  
De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C.P.A.F.D.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente Art. 228, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como Director del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Las prácticas gimnásticas y la condición física en estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" de la ciudad de Loja, 2023**, de la autoría del señor. Roris Acxel Paredes Jiménez, estudiante del Ciclo Octavo, Paralelo B, correspondiente al período académico: Octubre 2023 - Marzo 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoña Quezada  
**DIRECTOR DE LA CARRERA.**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Au.P. JP./Elb. P.Mcy.  
C/c. **Estudiante.**  
C/C.-Archivo.



Recibido  
11/11/23

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072-54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador



**Anexo 5. Instrumentos; Test de fuerza aplicado en el trabajo de investigación.**



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte


Proyecto previo al desarrollo de la tesis para la obtención del grado de licenciado en  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Test de fuerza**

Para diagnosticar la fuerza en los estudiantes de décimo año paralelo “B” de Educación General Básica, se planteará la utilización de las pruebas físicas enfocadas en los diferentes segmentos del cuerpo.

**Objetivo**

Evaluar la fuerza explosiva, con énfasis en los músculos de los brazos y el tronco.

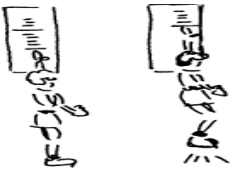
<b>Test de fuerza lanzamiento del balón</b>			
			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Evaluar la fuerza explosiva, con énfasis en los	Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.	Parados sobre la línea con los pies al mismo nivel y ligeramente separados, sostener el	La distancia desde la línea de lanzamiento hasta el punto de aterrizaje del balón se mide en metros y

músculos de los brazos y el tronco.		<p>balón con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar las piernas levemente y curvar el tronco hacia atrás para lograr un lanzamiento más potente. Realizar el lanzamiento del balón con ambas manos sobre la cabeza. El lanzamiento no será válido si se cruza la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar, si se avanza en la misma dirección que el lanzamiento del balón, o si el balón se lanza con una sola mano o no se ejecuta el lanzamiento desde la parte posterior de la cabeza.</p>	centímetros. Se registra la mejor marca obtenida de los dos intentos realizados
-------------------------------------	--	--	---

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 15 a 16 años	
	Hombres (mts)	Mujeres (mts)
1. Muy bueno	$\geq 9,00$	$\geq 6,50$
2. Bueno	7,5 – 8,99	5,00 – 6,49
3. Normal	6,5 – 7,4	4,00– 4,99
4. Malo	5,00 – 6,4	3,00 – 3,99
5. Muy malo	$\leq 4,59$	$\leq 2,99$

<b>Ficha de anotación</b>		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo "B"	
<b>Fuerza de brazos</b>		
Nombres y Apellidos	Valor (m)	Estado
1		
2		
3		
4		
5		


<b>Test de fuerza de piernas salto vertical.</b>			
			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Evaluar la fuerza generada por los músculos extensores de las piernas.	Superficie adherida a la pared con un metro adyacente y tiza, o cualquier otra área en la que se pueda realizar marcas.	Primero indicar la altura máxima alcanzada con el brazo completamente extendido estando de pie, en posición lateral a la escala; segundo alejarse un poco de la pared y flexionar las piernas adecuadamente y por último realizar un salto vertical lo más alto posible, marcando el	Se registra la discrepancia en centímetros entre la primera marca y la que se realiza después de efectuar el salto. Se anota el resultado más destacado de los dos intentos llevados a cabo.

		punto superior con la mano o la tiza	
--	--	--------------------------------------	--

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 15 a 16 años	
	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
1. Muy bueno	$\geq 219$	$\geq 182$
2. Bueno	207 – 2013	172– 176
3. Normal	197 – 201	163– 169
4. Malo	180 – 188	151 – 160
5. Muy malo	$\leq 173$	$\leq 143$

Ficha de anotación		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo “B”	
Fuerza de piernas salto vertical		
Nombres y Apellidos	Valor (cm)	Estado

Test de fuerza de piernas de salto horizontal.			
			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación

Evaluar la fuerza generada por los músculos extensores de las piernas.	Un metro y una superficie lisa.	Después de realizar la marca con ambos pies en posición paralela y con las piernas flexionadas, ejecutar un salto impulsado simultáneamente por ambas piernas, buscando alcanzar la mayor distancia posible hacia adelante.	Se registra la distancia en centímetros lograda desde la marca hasta el punto de apoyo más cercano a ésta. Se toma nota del mejor resultado obtenido de los dos intentos realizados.
--	---------------------------------	---	--

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 15 a 16 años	
	Hombres (mts)	Mujeres (mts)
1. Excelente	$\geq 2,23$	$\geq 1,58$
2. Bien	1,94 – 2,22	1,33 – 1,57
3. Aceptable	1,66 – 1,93	1,08 – 1,32
4. Deficiente	1,34 – 1,65	0,81 – 1,07
5. Crítico	$\leq 1,33$	$\leq 0,81$

Ficha de anotación		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo "B"	
Fuerza de piernas salto horizontal		
Nombres y Apellidos	Valor (mts)	Estado

**Anexo 6. Instrumentos; Test de Resistencia aplicado en el trabajo de investigación**



**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Proyecto previo al desarrollo de la tesis para la obtención del grado de licenciado en  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Instrumento del test de Ruffier Dickson**

En la investigación con el tema de las prácticas gimnásticas y la condición física, se plantea el test de Ruffier Dickson con el propósito de medir la resistencia aeróbica de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca que tiene el estudiante.

**OBJETIVO**

Identificar la resistencia aeróbica que tiene el estudiante a los que se les va aplicar el proyecto de investigación si con el desarrollo de las prácticas gimnásticas mejoran o verificar los resultados obtenidos.

P1= Pulso 1 (en reposo)

P2= Pulso 2 (después de a ver realizado 30 sentadillas en 45 segundos)

P3= Pulso 3 (se toma 45 segundos después de a ver tomado el segundo pulso)

<b>FORMULA DE RUFFIER DICKSON</b>	
<b>Índice Ruffier Dickson:</b> $(P1+P2+P3) - 200 / 10$	
<b>Ejemplo</b>	
P1: $15 \times 4 = 60$	Índice Ruffier = IR
P2: $23 \times 4 = 92$	$IR = (P1+P2+P3) - 200 / 10$
	$IR = (60 + 92 + 76) - 200 / 10$



**Anexo 7. Instrumentos; Test de flexibilidad aplicado en el trabajo de investigación.**



**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

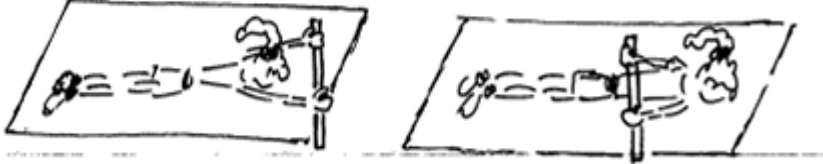
**Proyecto previo al desarrollo de la tesis para la obtención del grado de licenciado en  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Test de flexibilidad**

Para diagnosticar la flexibilidad en los estudiantes de Décimo año de Educación General Básica, se planteará la utilización de las pruebas físicas enfocadas en los diferentes segmentos del cuerpo.

**Objetivo**

Establecer la extensión del movimiento de las articulaciones o el alcance de elongación de los músculos de cada estudiante.

<b>Test de flexibilidad de brazos</b>			
			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Valorar la flexibilidad de la articulación del hombro	Cualquier objeto alargado y no muy grueso que pueda ser sostenido con ambas manos es adecuado; por ejemplo, un palo,	Acostado boca abajo en posición prona, extender los brazos al frente y sujetar la pica con ambas manos. Mover la pica hacia atrás sin flexionar	La distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio.



	una cuerda, entre otros.	los brazos y luego retornarla a la posición inicial. Es esencial que ambos brazos se desplacen en paralelo tanto al moverla hacia atrás como al regresarla hacia adelante, evitando que uno esté adelantado con respecto al otro. Se busca minimizar la separación entre las manos en cada repetición.	
--	--------------------------	--	--

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 15 a 16 años	
	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
1. Excelente	$\geq 56,43$	$\geq 61,86$
2. Bueno	46,87 – 56,42	51,09 – 61,85
3. Promedio	27,74 – 46,86	29,55 – 51,08
4. Escaso	18,18 – 27,73	18,78 – 29,54
5. Pobre	$\leq 18,17$	$\leq 18,77$

Ficha de anotación		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo "B"	
Flexibilidad de brazos		
Nombres y Apellidos	Valor (cm)	Estado


### Test de flexibilidad de piernas




Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Evaluar la flexibilidad de las piernas con las caderas en abducción, es decir, abriéndolas o separándolas al máximo.	Un tablero con una cinta métrica.	De pie, manteniendo el tronco erguido y sin inclinar hacia adelante (si es necesario, se puede utilizar una espaldera para apoyo), intentamos abrir las piernas al máximo en posición de abducción, asegurándonos de que las puntas de los pies permanezcan en contacto con el suelo durante todo el ejercicio.	Se registra la distancia en centímetros, medida desde el lado interno de un talón hasta el lado interno del otro. Se toma nota del resultado más destacado entre los dos intentos realizados.

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

<b>Nivel de clasificación</b>	Edad 15 a 16 años
-------------------------------	-------------------

	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
1. Excelente	$\geq 56,43$	$\geq 61,86$
2. Bueno	46,87 – 56,42	51,09 – 61,85
3. Promedio	27,74 – 46,86	29,55 – 51,08
4. Escaso	18,18 – 27,73	18,78 – 29,54
5. Pobre	$\leq 18,17$	$\leq 18,77$

<b>Ficha de anotación</b>		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo “B”	
<b>Flexibilidad de piernas</b>		
Nombres y Apellidos	Valor (cm)	Estado

<b>Test de flexibilidad de tronco</b>			
			
Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Evaluar la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.	Un cajón o un banco y un metro.	En posición sentada, con las piernas estiradas y los pies completamente apoyados en el tope (ya sea un cajón o banco) que coincide con el	Registramos la medida alcanzada en centímetros; en caso de no llegar al punto cero, se anotan los centímetros con un signo negativo (-), y si se

		punto cero de la escala o metro, intentar desplazar las manos hacia adelante de manera suave y gradual. Evitar tirones para determinar la máxima distancia alcanzada por ambas manos simultáneamente.	supera, se anotan con un signo positivo (+). Se toma nota del resultado más destacado entre los dos intentos realizados.
--	--	---	--

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

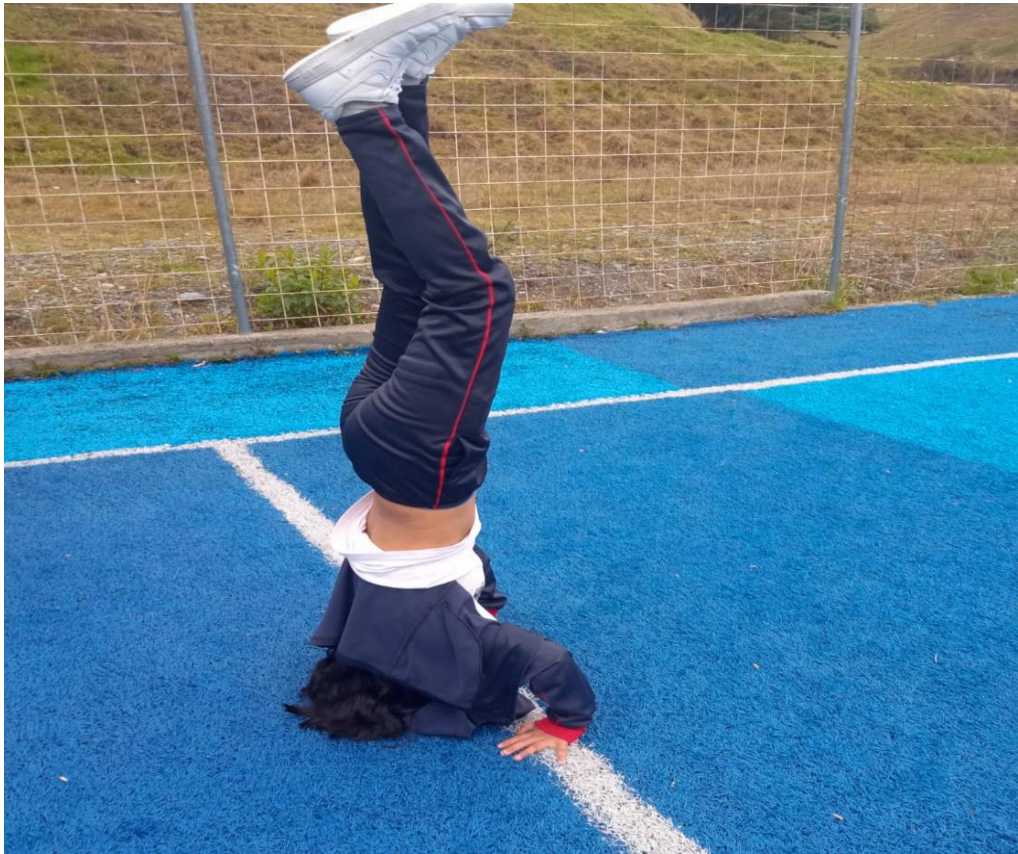
Nivel de clasificación	Edad 15 a 16 años	
	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
1. Excelente	$\geq 56,43$	$\geq 61,86$
2. Bueno	46,87 – 56,42	51,09 – 61,85
3. Promedio	27,74 – 46,86	29,55 – 51,08
4. Escaso	18,18 – 27,73	18,78 – 29,54
5. Pobre	$\leq 18,17$	$\leq 18,77$

Ficha de anotación		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso	10mo año EGB paralelo “B”	
Flexibilidad del tronco		
Nombres y Apellidos	Valor (cm)	Estado

**Anexo 8. Evidencias fotográficas.**

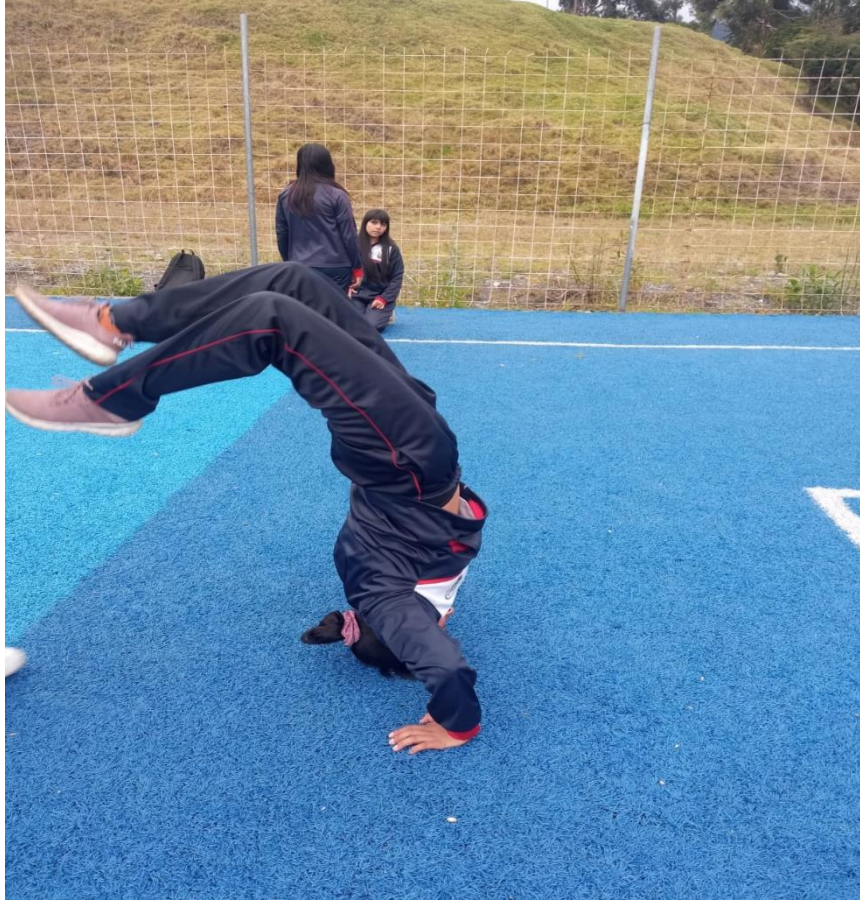
















Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Propuesta de intervención**

Plan de prácticas gimnásticas para potenciar la condición física en estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, 2023.

**AUTOR:**

Roris Acxel Paredes Jiménez

**ASESOR:**

Mgr. Romel Leonardo Quezada Vargas

2023

*Educamos para Transformar*

## Anexo 10. Certificado de ingles



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Loja, 21 de febrero de 2024

Magister

KARINA CELI JARAMILLO

**CATEDRÁTICA DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS  
NACIONALES YEXTRANJEROS - UNL**

### **CERTIFICO:**

Que el resumen del Trabajo de Integración Curricular de los aspirantes **Roris Acel Paredes Jiménez**, C.I: **1150716783**, perteneciente a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; traducido al inglés cumple con las características propias del idioma extranjero.

### **Resumen:**

En el contexto de la educación ecuatoriana la incorporación de las prácticas gimnásticas en el bloque curricular enfrenta diversos desafíos, en los cuales están inmersos los docentes y estudiantes; uno de estos es permitir que la disciplina de gimnasia forme parte de la planificación en la asignatura de Educación Física, y esto conlleve a la adecuación de espacios apropiados para su ejecución; repercutiendo así, en el logro y mejoramiento de la enseñanza aprendizaje. Las prácticas gimnásticas se presentan como una alternativa para mejorar la condición física de los estudiantes; en este sentido, el objetivo de esta investigación radica en analizar el impacto de las prácticas gimnásticas en la condición física de los estudiantes de décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora. El presente trabajo es un tipo de investigación descriptivo y documental con un enfoque mixto; su diseño es cuasiexperimental con el apoyo del método deductivo, inductivo, analítico y estadístico; los resultados se desprenden de la aplicación del pre test y post test donde se mide la fuerza, flexibilidad y resistencia en los estudiantes, en un antes y un después. De los resultados obtenidos mediante los instrumentos se implementa un plan de prácticas gimnásticas que contribuyó a la mejora de la condición física de los estudiantes, evidenciándose las capacidades condicionales; concluyendo así, que las prácticas gimnásticas desempeñan un papel favorable en la mejora de la condición física, generan una mayor motivación, y preparan de manera efectiva a los estudiantes para llevar a cabo cualquier actividad física dentro del marco de la asignatura.

*Educamos para Transformar*





**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**Palabras clave:** prácticas gimnásticas, condición física, capacidades condicionales, flexibilidad, fuerza, resistencia.

**Abstract**

In the context of Ecuadorian education, the incorporation of gymnastic practices in the curricular block faces various challenges, in which teachers and students are immersed; One of these is to allow the discipline of gymnastics to be part of the planning in the subject of Physical Education, and this leads to the adaptation of appropriate spaces for its execution; thus, impacting the achievement and improvement of teaching-learning. Gymnastics practices are presented as an alternative to improve the physical condition of students; In this sense, the objective of this research lies in analyzing the impact of gymnastic practices on the physical condition of tenth-year students of Basic General Education of the Lauro Damerval Ayora Educational Unit. The present work is a type of descriptive and documentary research with a mixed approach; Its design is quasi-experimental with the support of deductive, inductive, analytical, and statistical methods; The results emerge from the application of the pre-test and post-test where the strength, flexibility and resistance of the students are measured, in a before and after. From the results obtained through the instruments, a plan of gymnastic practices was implemented that contributed to the improvement of the physical condition of the students, evidencing the conditional capabilities; thus concluding that gymnastic practices play a favorable role in improving physical condition, generating greater motivation, and effectively prepare students to carry out any physical activity within the framework of the subject.

**Keywords:** gymnastic practices, physical condition, conditional abilities, flexibility, strength, resistance.

Lo certifico.



KARINA ALEXANDRA  
CELI JARAMILLO

KARINA CELI JARAMILLO M.Ed.

**CATEDRÁTICA DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS  
NACIONALES Y EXTRANJEROS - UNL**

