



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 para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023

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

AUTOR:

Ronny Steven Camacho Correa

DIRECTORA:

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023-2024

Educamos para Transformar

Certificación

Loja, 10 de julio del 2024

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Ronny Steven Camacho Correa**, con cédula de Identidad Nro. **1105245334**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Ronny Steven Camacho Correa**, 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:



Cédula de Identidad: 1105245334

Fecha: 10 de julio del 2024

Correo electrónico: ronny.camacho@unl.edu.ec

Teléfono: 0997439933

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, **Ronny Steven Camacho Correa**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja, 2023**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en 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 diez días del mes de julio del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autor: Ronny Steven Camacho Correa.

Cédula: 1105245334

Dirección: Catamayo, barrio 14 de abril.

Correo electrónico: ronny.camacho@unl.edu.ec

Teléfono: 0997439933

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero Mg. Sc.

Dedicatoria

En el transcurso de este arduo camino hacia la obtención de mi título, he sido testigo de innumerables bendiciones y momentos de crecimiento personal. Es por ello que, en este punto culminante de mi trayectoria académica, siento la necesidad de expresar mi profunda gratitud a aquellos que han sido pilares fundamentales en este viaje.

En primer lugar, doy gracias a Dios, fuente de toda sabiduría y paciencia. Su guía amorosa y constante presencia han iluminado mi sendero en los momentos de oscuridad y han fortalecido mi fe en los momentos de incertidumbre.

A mis padres, Carmen y Joaquin, les debo un infinito reconocimiento. Su apoyo incondicional, su sacrificio y su inquebrantable fe en mí han sido motor que impulsó cada paso que di. Vuestra dedicación y amor desinteresado han sido mi mayor inspiración y motivación. A través de sus enseñanzas y ejemplo, he aprendido el valor del trabajo duro y la perseverancia.

A mis dos hermanos, Richard e Ismael, compañeros de vida y cómplices de este viaje, les agradezco desde lo más profundo de mi corazón. Vuestra presencia constante, vuestro aliento y vuestra complicidad han sido un faro en los momentos de desafío.

A mis queridos tíos y abuelos, les estoy eternamente agradecido por su amor, apoyo y aliento incondicional a lo largo de estos cuatro años. Vuestra presencia en mi vida ha sido un regalo invaluable, y cada palabra de aliento, cada gesto de cariño, han sido un recordatorio constante de que he estado solo en este viaje.

Por último, pero no menos importante, quiero expresar mi sincero agradecimiento a mis compañeros de estudio, quienes se han convertido en amigos inseparables. Vuestra camaradería, apoyo mutuo y compañerismo han enriquecido mi experiencia académica de manera inigualable. En los momentos de estrés y presión, vuestra presencia ha sido un bálsamo que me ha dado fuerzas para seguir adelante.

Ronny Steven Camacho Correa

Agradecimiento

A la distinguida Universidad Nacional de Loja, cuna de conocimiento y excelencia académica, a la Facultad de la Educación de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Agradezco profundamente a la dirección, al personal administrativo y personal docente por su incansable labor en la gestión. Su compromiso y apoyo han sido pilares fundamentales en mi camino hacia la obtención de este título.

A mi directora del Trabajo de Integración Curricular de Titulación, Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero, le debo una gratitud inmensurable. Su orientación experta, su paciencia infinita y su constante estímulo han sido la brújula que guio mis esfuerzos hacia el éxito.

Por último, pero no menos importante, deseo reconocer a la institución donde se gestó esta investigación, la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, dirigida por el Dr. William Armando Espinosa Ordoñez, al Lic. Juan Carlos Guaiñas García Mg. Sc., y a los estudiantes de séptimo año paralelo C de esta institución. Agradezco su colaboración y la oportunidad brindada para llevar a cabo esta investigación. Su respaldo y recursos fueron indispensables para alcanzar los objetivos propuestos y para enriquecer mi experiencia académica de manera significativa.

Este logro no solo es mío, sino también de todas las personas que me han acompañado y apoyado en este viaje académico. A cada uno de ustedes, mi más sincero agradecimiento por su valiosa contribución y por ser parte esencial de este importante capítulo en mi vida. Su influencia perdurará en mi carrera profesional y en mi trayectoria personal. Gracias por creer en mí y por ser parte de mi historia.

Ronny Steven Camacho Correa

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:.....	ix
Índice de figuras:	x
Índice de Anexos:	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Prácticas gimnásticas	6
4.1.1. Definición según autores.....	6
4.1.2. Beneficios de las prácticas gimnásticas	7
4.1.3. Importancia de las prácticas gimnásticas	9
4.1.4. Gimnasia educativa	9
4.2. Flexibilidad.....	11
4.2.1. Definición según autores.....	11
4.2.2. Tipos de flexibilidad	12
4.2.3. Factores que influyen en la flexibilidad	13
4.2.4. Beneficios de la flexibilidad	14

4.2.5. Fase sensible para trabajar la flexibilidad	15
4.3. Preadolescencia	16
4.3.1. Definición de preadolescencia	16
4.3.2. Características físicas	17
4.3.3. Características psicológicas	17
5. Metodología.....	18
5.1. Área de estudio	18
5.2. Procedimiento	19
5.2.3. Diseño de investigación	20
5.2.4. Métodos.....	20
5.2.5. Línea de investigación	20
5.2.6. Técnicas para la recolección de datos	21
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información.....	21
5.2.8. Población y muestra	21
5.2.9. Criterios de inclusión	22
5.2.10. Criterios de exclusión	22
5.3. Procesamiento de los datos obtenidos	22
5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica.....	23
6. Resultados	27
6.1. Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	28
6.2. Análisis del test sit and reach aplicado a los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	39
7. Discusión	44
8. Conclusiones	47
9. Recomendaciones.	48
10. Bibliografía.	49
11. Anexos	53

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación	22
Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica.	24
Tabla 3. Población tomada para la investigación.	27
Tabla 4. Resultados pre y post aplicación de la propuesta.	28
Tabla 5. Datos obtenidos en la aplicación del pre y post test sit and reach (Masculino).	39
Tabla 6. Datos obtenidos en la aplicación del pre y post test sit and reach (Femenino).	41

Índice de figuras:

Figura 1. Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, institución donde se realizó la investigación.....	19
Figura 2. Edad y género de la población investigada correspondiente a los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	28
Figura 3. Comprensión del objetivo propuesto para la clase de Educación Física de los estudiantes de séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	30
Figura 4. Interés por los ejercicios en los estudiantes de séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado en clases de Educación Física.	31
Figura 5. Promoción del compañerismo e inclusión en los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado dentro de cualquier actividad.	33
Figura 6. Realización adecuada de los estiramientos propuestos en los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado en la etapa final de clases.	34
Figura 7. Ejecución correcta de los ejercicios por parte de los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado dentro de la actividad.	36
Figura 8. Demostración de interés por ejercicios de flexibilidad en los estudiantes del séptimo C de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.....	37
Figura 9. Nivel de flexibilidad (masculino) en los estudiantes del séptimo C de Educación general Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	40
Figura 10. Nivel de flexibilidad (femenino) en los estudiantes del séptimo C de Educación general Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.	42

Índice de Anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución	53
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración.....	54
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración	55
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración	56
Anexo 5. Guía de observación de clase	57
Anexo 6. Test físico Sit and Reach	58
Anexo 7. Evidencias fotográficas	60
Anexo 8. Propuesta alternativa	64
Anexo 9. Proyecto del trabajo de Integración Curricular.	65
Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.	66

1. Título

**Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C
de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023**

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de evaluar la influencia de las prácticas gimnásticas para el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, paralelo C, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, periodo 2023; fue un estudio mixto, de tipo correlacional y diseño cuasiexperimental. Se aplicó instrumentos de diagnóstico como la rúbrica de observación y un test físico, a una muestra de 31 estudiantes. Los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de diagnóstico revelaron ciertas áreas de mejora. En una escala del 1 al 4, donde 4 representa el mejor desempeño y 1 el más deficiente, se observó que la comprensión del objetivo de la clase obtuvo una calificación de 3, mientras que el interés por las prácticas gimnásticas fue calificado con un 2. Por otro lado, la cooperación del grupo alcanzó una puntuación de 4, la cual influye en su aspecto físico, emocional y social. Sin embargo, aspectos como la correcta realización de los estiramientos, así como el interés por los ejercicios de flexibilidad, obtuvieron calificaciones más bajas. En la aplicación del test físico, se evidenció que un 31% de los estudiantes de género masculino se encontraban en un nivel deficiente, mientras que en el género femenino el porcentaje fue del 40%, lo cual indica una necesidad de mejorar el nivel de flexibilidad en ambos grupos. Basados en estos resultados, se diseñó y aplicó una propuesta pedagógica que consistió en 14 clases relacionadas con el desarrollo de la flexibilidad. Al finalizar la aplicación de la propuesta, se volvieron a aplicar los instrumentos de evaluación para corroborar la mejora en los aspectos mencionados anteriormente.

Palabras clave: *Flexibilidad, Metodología, Motivación, Estiramientos, Prácticas Gimnásticas.*

Abstract

This Curricular Integration Work was developed with the objective of evaluating the influence of gymnastic practices for the development of flexibility in students of the seventh year of General Basic Education, parallel C, of the Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado of the city of Loja, period 2023; it was a mixed study, of correlational type and quasi-experimental design. Diagnostic instruments such as the observation rubric and a physical test were applied to a sample of 31 students. The results obtained through the application of the diagnostic instruments revealed certain areas for improvement. On a scale of 1 to 4, where 4 represents the best performance and 1 the most deficient, it was observed that the understanding of the objective of the class obtained a score of 3, while the interest in gymnastic practices was rated with a 2.

On the other hand, the cooperation of the group reached a score of 4, which influences their physical, emotional and social aspect. However, aspects such as the correct performance of stretching, as well as interest in flexibility exercises, obtained lower scores. In the application of the physical test, it became evident that 31% of the male students were at a deficient level, while in the female gender the percentage was 40%, which indicates a need to improve the level of flexibility in both groups. Based on these results, a pedagogical proposal consisting of 14 classes related to the development of flexibility was designed and applied. At the end of the application of the proposal, the evaluation instruments were reapplied to corroborate the improvement in the aforementioned aspects.

Key words: *Flexibility, Methodology, Motivation, Stretching, Gymnastic Practices.*

3. Introducción

La Educación Física es una asignatura de suma importancia dentro del periodo de formación de los estudiantes, sin importar las edades en que se la reciba. Su objetivo principal radica en la promoción del desarrollo físico, mental, emocional y sociales de los individuos a través de la participación en actividades físicas y deportivas. Esto incluye el fomento de hábitos de vida saludables, la mejora de la condición física, el desarrollo de habilidades motoras, el trabajo en equipo, el respetar a los demás y el aprendizaje de valores como la disciplina, la perseverancia y la autosuperación. Para alcanzar todos los objetivos mencionados se lo relaciono directamente con las prácticas gimnásticas como un medio de influencia en la motivación e interés de los estudiantes por la materia y las actividades, especialmente en el séptimo “C” de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Dentro de la Educación Física, las prácticas gimnásticas ocupan un lugar destacado. La gimnasia, con sus movimientos elegantes y precisos, no solo es un deporte por si mismo, sino que también constituye una herramienta invaluable para la promoción de una salud física, mental y social de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar. En primer lugar, las prácticas gimnásticas son esenciales para el desarrollo físico de los estudiantes, esto a través de ejercicios que implican movimientos como girar, saltar, balancearse y rodar, los estudiantes fortalecen su musculatura, aumentan su flexibilidad y mejoran su coordinación motora. Estas habilidades son fundamentales no solo para el desempeño en la gimnasia misma, sino también para la participación en otras actividades físicas y deportivas, contribuyendo así a un estilo de vida activo y saludable.

Además del desarrollo físico, la práctica de la gimnasia también tiene beneficios significativos para la salud mental de los estudiantes. Al realizar ejercicios gimnásticos, los estudiantes liberan endorfinas, neurotransmisores que promueven sentimientos de bienestar y reducen el estrés y la ansiedad. Este aspecto es especialmente relevante en un mundo donde los jóvenes enfrentan cada vez más presiones académicas y sociales, es por eso que la gimnasia proporciona un espacio para desconectar de las preocupaciones diarias y enfocarse en el presente, lo que contribuye al equilibrio emocional y salud mental.

Tomando como referencia a lo antes mencionado, es preciso plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo influyen las prácticas gimnásticas en el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes de séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, periodo 2023? Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se

denomina: Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en vista que las prácticas gimnásticas «promueve el proceso y desarrollo de los estudiantes, mejorando sus habilidades motrices, habilidades como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia» (Ushiña, 2023, pág. 4). La práctica de gimnasia se relaciona con el desarrollo o mejoramiento de habilidades entre ellas a destacar la flexibilidad, cualidad principal dentro del trabajo investigativo. Además, cabe recalcar los diferentes beneficios de carácter psicológicos que se desarrollan mediante la práctica de la gimnasia.

Las actividades gimnásticas deben tener relevancia y valor dentro del crecimiento y desarrollo normal de los niños y niñas, quienes han adoptado una vida sedentaria y con ello la principal cualidad física afectada ha sido la flexibilidad corporal. (Ortiz, 2016)

Para estructurar la investigación con mayor formalidad, es importante recalcar que el objetivo general es: Desarrollar la flexibilidad mediante las prácticas gimnásticas de los estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, y como objetivos específicos: Diseñar, Aplicar y Evaluar el plan de actividades de prácticas gimnásticas aplicado, todo esto tomado como objeto de investigación a los estudiantes del séptimo año, paralelo C, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Con la presente investigación se logró aplicar actividades relacionadas con el bloque curricular de prácticas gimnásticas en busca de contribuir al desarrollo de la flexibilidad, esto mediante ejercicios de gimnasia educativa, más conocidos como movimientos básicos de esta rama. No obstante, este proceso se vio afectado a diversas dificultades y limitaciones. Entre estas se incluyen la falta de implementos y espacio adecuados para la práctica de la gimnasia, así como los desmotivación y desinterés por parte de algunos estudiantes frente a las actividades propuestas. Además, de observo una falta de atención generalizada y la presencia de ciertos alumnos con problemas de conducta. Estos aspectos han tenido un impacto negativo en la adquisición de conocimientos y fundamentos, especialmente en el bloque de prácticas gimnásticas de la asignatura de Educación Física.

4. Marco teórico

4.1. Prácticas gimnásticas

4.1.1. Definición según autores

Las prácticas gimnásticas son actividades físicas las cuales deben ser ejecutadas con armonía y eficacia, además en estas se pueden incluir acrobacias, con este tipo de prácticas se busca desarrollar diferentes cualidades físicas dentro del cuerpo de la persona que las practique, se las puede trabajar dentro de una institución educativa como método de formación y desarrollo de habilidades motrices en niños, niñas y adolescentes, y también puede ser para entrenamientos deportivos y con fines netamente competitivos.

Para poder definirla de mejor manera me permito citar al Ministerio de Educación (2016) que cita a Almond (1997): «Son prácticas gimnásticas a todas las actividades que focalizan en el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento» (p. 51).

Como se las define con anterioridad, este tipo de prácticas deben de contar con carácter armónico en su ejecución, además de que sus movimientos deben ser eficientes, cabe recalcar que dentro de estas se puede trabajar diferentes cualidades físicas en una persona, además que va más allá de solo realizar movimientos acrobáticos y exhibir fuerza y flexibilidad.

La práctica gimnástica, como tal, es la gimnasia, pero utilizada de manera formativa, es decir, para enseñar y que se logre dominar ejercicios relativamente fáciles de ejecutar, que no lleve mucho grado de complejidad en la persona y que con esto se busque el desarrollo motriz de la misma, pero además no solo desarrollar la motricidad, se desarrollan más cualidades básicas como la fuerza, la resistencia y con mucho más énfasis la flexibilidad.

Este tipo de prácticas, como antes se mencionó ayuda en muchos ámbitos y cualidades de una persona, es una actividad física la cual puede lograr intervenir dentro de las personas, ya sea para ayudar en lo físico e incluso llegar a influir en lo psicológico.

Para entender la ayuda que nos brindan las prácticas gimnásticas me permito citar a Vanegas y Aldas (2021):

Las prácticas gimnásticas 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. (p. 634)

Considerando lo expresado por Vanegas y Aldas, las prácticas gimnásticas pueden llegar a ayudar en el desarrollo de las personas, especialmente en la etapa de pre adolescencia, ya que les permite tener un dominio de su cuerpo, saber cuáles son los límites que estos poseen, además de ver cuáles son los ejercicios que sus cuerpos pueden realizar sin sufrir ninguna lesión de por medio, cabe recalcar que esto ayuda al preadolescente a saber dónde puede mejorar para realizar los ejercicios que en primera instancia no pudo lograr, desarrollando en él nuevos movimientos y la combinación de los mismos, una vez que esto sucede inconscientemente hace que su autoconfianza aumente y por ende su autoestima también lo hace, influyendo en los preadolescentes de manera física y psicológica.

Dentro de las prácticas gimnásticas no solo es realizar acrobacias, sino que se desarrolla la fuerza necesaria para poder realizar estas acrobacias, es decir, existen cualidades físicas dentro de estas prácticas que se van desarrollando de forma principal y secundaria, entre todas las que están podemos dar mención a la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, además se encuentran cualidades psicológicas como la autoconfianza y la autoestima de los preadolescentes.

4.1.2. Beneficios de las prácticas gimnásticas

Las prácticas gimnásticas conllevan beneficios arraigados a su práctica, pueden llegar a ser de manera física como también en el aspecto psicológico, los mismos que pueden estar presentes tanto si se trabaja de manera competitiva como también si se hace de manera recreativa o para fomentar un aprendizaje.

Cuando se está en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la gimnasia no solo se mejora la técnica de la misma, sino que desarrolla aspectos de tipo cognitivos y afectivos como el compañerismo, la autoestima y el trabajo en equipo. (Ávalos, Benavidez y Vega, 2022)

La enseñanza de la gimnasia viene desde la antigüedad, se la utilizaba con el objetivo de que los individuos que la practiquen sean ágiles, además de poseer fuerza y resistencia, al tratarse de una actividad física esta lleva beneficios físicos de por medio, en la enseñanza de

adolescentes, niños y niñas, con respecto a lo físico busca que se desarrollen como seres humanos capaces de diferencias que pueden hacer y que no, el saber cuáles son sus límites, el conocer su cuerpo, además de poder realizar ejercicios los cuales demanden de cierta fuerza, resistencia y flexibilidad, con todo esto de por medio se entiende que ayuda en el desarrollo de estas cualidades, beneficiando a la persona que practique estos ejercicios.

Un aspecto a tener en cuenta que le ayuda esta práctica es el psicológico, puede influir en el trabajo en equipo, ya que los ejercicios relacionados con la gimnasia pueden llegar a ser realizados en grupo y es necesario un alto grado de coordinación entre todos los integrantes de dicho grupo; el compañerismo, velar por el bienestar de los demás, de sí mismos y la autoestima, este factor se estimula constantemente, puesto que día a día se realizan superaciones personales en cuestión de algún ejercicio a realizar.

La gimnasia puede brindar beneficios importantes para el desarrollo de una persona, por ende, es principal la priorización de trabajar esta cualidad física en edades tempranas, estimularla a mejorar o al menos mantenerla.

Las prácticas gimnásticas tienen un papel fundamental a la hora de intervenir en la construcción corporal y motriz de los niños, además de brindar la oportunidad a los estudiantes de poder aprender nuevos movimientos, el modo correcto de sentarse, acostarse, también el hecho de llevar una coordinación de la música y sus tiempos (Napolitano, 2019).

El enseñar gimnasia a edades tempranas es importante para un correcto desarrollo motriz y una correcta construcción de la identidad corporal de un niño y niña, la práctica de este tipo de ejercicios en conjunto con los demás bloques curriculares expuestos por el gobierno es indispensable para un desarrollo integral de los niños y niñas.

La práctica de la misma influye en distintos casos, en la actualidad los adolescentes y jóvenes sufren de dolores de espalda, de cansancio, tanto mental como físico, problemas que vienen arraigados de malas posturas a la hora de sentarse, la gimnasia llega a ser de ayuda para corregir esas posturas, además esta se puede mezclar con música para tratar de mejorar su coordinación al compás de una melodía.

4.1.3. Importancia de las prácticas gimnásticas

El practicar la gimnasia tiene una importancia relevante en toda persona que la practique, la implementación de este tipo de ejercicios puede llegar a generar beneficios dentro de lo físico y psicológico.

Como opina Agostoni, C. (2019) «La gimnasia en particular, era esencial para el bienestar físico y moral» (p. 1388). La gimnasia posee vital importancia de ser practicada ya sea por personas mayores, adolescentes, niños y niñas, en la actualidad el realizar una actividad física comprende de muchas dificultades, existen diferentes distractores que nos apartan de llevar una vida más activa, por ejemplo el permanecer horas en el celular, viendo videos o jugando a videojuegos, además de un desgano para realizar una actividad, el poco tiempo disponible también hace que se imposibilite y con ello haciendo de la vida de todos más sedentaria y conllevando un aumento de riesgos de adquirir una enfermedad. La práctica de la gimnasia no puede ser de gusto de la mayoría de las personas, pero puede llegar a tener buenos resultados para todo individuo que lo practique.

La práctica de la gimnasia brinda resultados mejores que ciertos deportes, entre ellos la práctica de fitness puede ser superada por la práctica de la gimnasia de manera adecuada y correcta. (Vernetta Peláez y López, 2019). La aplicación de la gimnasia, ya sea en adolescentes, niños y niñas, es importante, pero se debe tener presente que no solo radica en lo físico, ya que puede llegar a influenciar en lo psicológico de las personas, además de llegar a brindar beneficios mejores que algunas otras actividades utilizadas en la actualidad.

4.1.4. Gimnasia educativa

Se debe tener presente que la gimnasia como tal tiene muchas ramas de las cuales te puedes anclar, entre ellas se pueden distinguir la gimnasia rítmica, acrobática, de piso, artística, entre otras más, de entre todos estos tipos se ha desarrollado la gimnasia educativa, siendo específica para desarrollarse en las instituciones educativas, siendo de carácter esencial desde la escuela hasta la conclusión del colegio.

Chávez (2023) cita a Capote, Rendón y Analuiza (2016) quien opina que «La Gimnasia Educativa y de Desarrollo, no tiene distinción de sexo, se utiliza en las primeras edades de la vida, ya que a partir de este momento el niño comienza a dar señales de un desarrollo coordinativo y sensorial».

La gimnasia de tipo educativo está enfocada en trabajar a edades tempranas, para presionar el desarrollo de las cualidades condicionales de todas las personas a través de movimientos que resultan ser sencillos en su ejecución y que no distinguen entre géneros, dentro de este tipo de gimnasia se puede hablar de gimnasia básica, la misma que hace referencia a ejercicios, los mimos deben tener un enfoque en tácticas que comprendan fuerza y flexibilidad.

Empleando las palabras de Córdova, et al. (2004) nos dice que el objetivo de la gimnasia educativa es «Desarrollar armónicamente el cuerpo humano, y sobre todo, mejorar las grandes funciones fisiológicas». Este tipo de gimnasia es un programa con el cual se llevan a cabo actividades donde están presente características físicas del ser humano como la fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad, balance y agilidad en los estudiantes.

Como su nombre indica este tipo de gimnasia es de carácter educativa, es decir, se debe aplicar en contextos de enseñanza-aprendizaje, pero se debe tener presente que, al estar enfocada en este sentido, no incluye actividades de complejidad, ni tampoco se busca obtener un ganador a través de una competencia entre los participantes, lo que se busca es implementar una gimnasia de tipo general en las horas de clase de Educación Física de cualquier institución educativa, dentro de la misma se proporciona el aprendizaje de ejercicios básicos como podrían ser el rolar y realizar posiciones invertidas.

Desde el punto de vista de Mamani, et al (2022) «La Gimnasia Básica constituye el primer peldaño, la base, sobre la que se sustenta la práctica de la cultura física y los deportes su práctica sistemática permite lograr un nivel elevado de preparación física» (p. 20).

La gimnasia de tipo básica implica ejercicios accesibles para todas las edades y todos los géneros, actividades que no comprenden un nivel elevado de complejidad, su intención es la participación de todos los que estén inmiscuidos en este proceso, ya sean hombres o mujeres, puesto que los ejercicios no poseen distinción de género, ni de edades, dentro de estas se pueden realizar actividades que ayuden a las habilidades motoras básicas y al desarrollo de las cualidades físicas condicionales, incluso en ámbitos como el coordinativo y la construcción de la personalidad en las participantes.

4.2. Flexibilidad

4.2.1. Definición según autores

Cuando se habla de flexibilidad se puede llegar a relacionar en diferentes ámbitos, ya sea laboral, educativa y muscular, entonces se debe definir lo que es flexibilidad en general para luego poder entender a una en específico. Cuando se habla de flexibilidad en el ámbito de Educación Física se trata de un movimiento en donde se encuentra involucrados los músculos, pero también las articulaciones, es decir, que el músculo es el que se va a estirar o contraer mediante un movimiento de una o más articulaciones, pero este movimiento debe de ser efectivo y seguro, es decir que el músculo puede estirarse al máximo, pero en estado de reposo debe de regresar a su estado original, además de formar parte de las cualidades condicionantes de todo individuo, siendo así importante para la salud física y el rendimiento deportivo.

Desde el punto de vista de Díaz et al (2018) «La flexibilidad se define como la capacidad de movilizar una o más articulaciones, a través de un rango de movimiento, con el propósito de realizar una acción motora específica» (p. 80).

La flexibilidad como tal es el movimiento de articulaciones, esto con el fin de realizar alguna actividad en específico, en donde está involucrado el aparato motor del ser humano que está compuesto por los músculos y huesos, es decir que para realizar un movimiento los dos están involucrados, tanto los músculos como las articulaciones deben actuar, el cual no debe llegar a provocar una lesión.

La flexibilidad como tal tiene un principio indispensable, el cual es que el músculo puede llegar a deformarse acompañado de movimiento de articulaciones, pero una vez se esté en estado de reposo debe de regresar a su estado original, a eso se le conoce como elasticidad y es una propiedad física del músculo.

Soriano y Alacid (2018) cita a Hernández (2006) que la define como «la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado» (p. 3).

La flexibilidad como tal es el movimiento de una articulación o más, acompañada de músculos y el resto del sistema locomotor del ser humano, debe de haber una extensión de la articulación muy amplia, pero anatómicamente posible, este movimiento no debe causar dolor.

El tener una buena flexibilidad es importante para poder prevenir o reducir las lesiones músculo-esqueléticas y mantener una buena postura, la falta de la misma puede llegar a limitar movimientos y afectar a la calidad de vida en general de las personas.

4.2.2. Tipos de flexibilidad

Para hablar sobre los tipos de flexibilidad es donde aparece un nuevo problema, pues diversos estudios a lo largo de los años y dependiendo del contexto de la sociedad en la que se realizaron estos estudios determinaron algunos tipos de flexibilidad, pero cada autor con el paso de los años fue apoyando la mejor clasificación bajo su perspectiva, la mayoría de autores la clasifican según el tipo de estiramiento en flexibilidad estática y dinámica y según el tipo de fuerza que provoca el estiramiento en activa y pasiva.

La flexibilidad se puede dar con movimiento del individuo que la realiza, de ahí sobresalen dos tipos de flexibilidad estática y dinámica. (Muciño, 2020)

Diferentes autores a lo largo de los años han clasificado a la flexibilidad, entre todos los tipos que se han investigado, los que en la actualidad más se utilizan y se mencionan son la flexibilidad estática y dinámica, pero existen dos tipos más, que son conocidas y aplicadas dentro de la rama educativa y deportiva, como lo son en estado activo y pasivo.

4.2.2.1. Flexibilidad estática. «La flexibilidad estática es más recomendable en situaciones de vuelta a la calma, ya que permite una relajación muscular y ayuda a prevenir el acortamiento muscular que produce el entrenamiento» (Fernández, 2018, p. 17).

La flexibilidad estática, como su nombre lo indica, no tiene movimiento, donde se adopta una posición de relajación y el músculo debe estar en elongación, se debe mantener esa posición por una cantidad de minutos, un claro ejemplo de esto es una postura de yoga.

4.2.2.2. Flexibilidad dinámica. tomando las palabras de Merino Marbán & Fernández Rodríguez (2009) citado en Sanz (2011) nos expresa lo siguiente «Capacidad de utilizar una gran amplitud articular, mientras se realiza un movimiento o una secuencia de movimientos»

La flexibilidad dinámica es lo contrario a la estática, es decir, es con movimiento y realiza ejercicios de acortamiento y estiramiento continuo, el mismo que no se debe contener ni hacer pausas, sin mantener una posición, un claro ejemplo, es decir, atada en el karate.

4.2.2.3. Flexibilidad activa. «Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones)» (Merino y Fernández, 2009, p. 60).

La flexibilidad activa se da por un estiramiento que se dé por el mismo individuo, es decir que tus músculos son los encargados de realizar esta extensión o contracción sin ayuda o soporte de fuerzas externas.

4.2.2.4. Flexibilidad pasiva. Teniendo en cuenta a Funes (2017) la explica que «Consiste en estirar gradualmente el músculo con asistencia (otra persona, maquina o elemento para tal fin) hasta el máximo posible sin llegar a sentir dolor o sensación desagradable; entonces se mantiene la posición durante un determinado tiempo».

La flexibilidad pasiva, por su parte, es dejar que el músculo se estire, pero por una o más fuerzas exteriores al individuo, mientras que el músculo solo se deja estirar, estas fuerzas exteriores pueden ser otro individuo, el cual esta ayudan a que el músculo se estire completamente, la gravedad cuando el peso de alguna parte del cuerpo para dar amplitud a la a las articulaciones, puede haber materiales e incluso la fuerza de un músculo para estirar a otro.

4.2.3. Factores que influyen en la flexibilidad

Existen muchos factores tanto internos y externos al individuo, los cuales son responsables de que la flexibilidad de una persona se vea afecta, esto hace que la misma varíe entre individuos y como esto puede afectar en la salud física de las personas.

La flexibilidad puede verse afectada por diferentes factores, siendo el principal el envejecimiento o edad, además de la inactividad física y seguir un modelo de vida sedentaria. Se debe tener presente que también puede influir el género, puesto que las mujeres poseen un grado más elevado de flexibilidad. (Matos, M. et al, 2022)

Existen diferentes factores los cuales pueden modificar el grado de flexibilidad de una persona, entre ellos podemos encontrar algunos que se pueden distinguir con facilidad, pero a continuación se detallan algunos factores.

4.2.3.1. Edad. La flexibilidad es la primera cualidad física que se deteriora por el pase de los años y como no se acostumbra mucho a trabajar en ella y se le resta importancia es que

a mayor edad menos flexibilidad, pero en la actualidad este proceso se ha adelantado en los jóvenes.

4.2.3.2. Sexo o género. Es bien conocido que dentro de los dos géneros (masculino y femenino) las mujeres poseen una flexibilidad mayor a la de los hombres por cuestiones biológicas, es lo mismo que pasa con la fuerza que en este caso el hombre es el que desarrolla más fuerza que las mujeres.

4.2.3.3. Hora del día. La hora del día en la que se realicen ejercicios de estiramiento para la flexibilidad puede influir en la misma, en la mañana el tiempo por lo general es frío y por eso es que para los músculos es mucho más difícil realizar un estiramiento completo, en cambio, conforme pasan las horas el clima es más cálido y los músculos se encuentran mucho más predispuestos para realizar cualquier ejercicio de estiramiento.

4.2.3.4. Temperatura. La temperatura es fundamental para que la flexibilidad sea mejor, hablamos de la temperatura, del lugar en donde se encuentre el individuo, si está en lugares fríos su flexibilidad se va a ver comprometida, pero viceversa, al estar en climas más cálidos su flexibilidad mejora, pero si vemos la temperatura corporal es lo mismo, por eso siempre se realizan algunos ejercicios que predisponen a los músculos y después se realizan ejercicios de estiramientos antes de la parte principal.

4.2.4. Beneficios de la flexibilidad

La flexibilidad es una de las cuatro cualidades físicas condicionantes del ser humano, por ende, es imprescindible en su desarrollo para evitar futuras lesiones, además de ser la primera de todas ellas en empezar su deterioro, el trabajarla desde edades tempranas es una ayuda para un buen desarrollo de la misma.

Empleando las palabras de Matos y Berlanga (2020) «Parece haber un consenso generalizado sobre la importancia de mantener la extensibilidad de los músculos y las articulaciones ágiles y con buena movilidad para mantener una buena capacidad funcional» (p. 613).

La flexibilidad es la unión del aparato locomotor, el cual tiene dos grupos, el estático y el dinámico, el primero compuesto por el sistema óseo y el segundo por el sistema muscular, los dos se complementan para poder realizar movimientos en los cuales se puede dar el estiramiento de un músculo por medio de un movimiento articular, generando así la flexibilidad.

El tener una buena flexibilidad ayuda al individuo, puesto que puede realizar actividades donde forzará al músculo a una elongación o contracción, dependiendo de la acción y no se verá afectado tras realizar este tipo de movimientos, como, por ejemplo, el simple hecho de agacharse a recoger algún objeto debería ser fácil, pero hay casos que siendo una persona joven al realizarlo de manera rápida puede llegar a sufrir una lesión.

La flexibilidad es fundamental en la vida de las personas, ya sea que estén dentro del mundo deportivo o no, un grado elevado de la misma mejora el rendimiento deportivo y la calidad de vida de cualquier individuo. (Garcia, K. et al, 2019)

El trabajar esta cualidad física y no dejarla de lado, es importante puesto que es la que menos se trabaja por las personas, ya que carecen de conocimiento sobre la importancia de la misma, ahora bien, debemos tener presentes que esta cualidad es la que mayormente se deteriora con el paso de la edad, siendo así una de las principales causas de lesiones, no solo las pueden adquirir los individuos que realizan deporte de manera competitiva, pese a ser los que más trabajan esta cualidad física, sino que en muchas acciones de la vida cotidiana pueden llegar a suceder.

Toda persona con un grado bueno de flexibilidad puede llegar a prevenir lesiones en cualquier tipo de situación, además el tener una buena elasticidad muscular ayuda al proceso de rehabilitación de un músculo lesionado, tiene beneficios de carácter físico como mejorar el rango de movimiento de las articulaciones, el aliviar el dolor muscular y con ello mejora la calidad de vida de las personas y en caso de ser deportistas, mejora el rendimiento deportivo.

4.2.5. Fase sensible para trabajar la flexibilidad

La flexibilidad es fundamental para todo tipo de individuo, esta cualidad física debe ser desarrollada y evitar la pérdida de la misma, promoviendo así una vida más saludable y para ello se debe trabajar a edades tempranas.

Existe un periodo donde se debe de priorizar la estimulación de esta cualidad, la mayor flexibilidad de un individuo se da hasta los 12 años de edad y en adelante la flexibilidad se verá limitada por la edad y su evaluación será de forma negativa (Morcillo. R, 2018).

Se tiene conocimiento que en la etapa de niñez se posee un nivel de flexibilidad bueno, pudiendo realizar movimientos que con el paso de los años se pierden, pero qué estudios revelan que la máxima flexibilidad de una persona se logra adquirir a los 12 años de edad, eso si es que

se trabaja de manera correcta sobre esta cualidad física, ayudando así con un óptimo desarrollo del individuo tanto en el aspecto físico y psicológico.

El trabajar la flexibilidad en edades tempranas es importante, ya que en la actualidad muchos jóvenes poseen o se aquejan por dolores a causa de adoptar una mala postura a la hora de sentarse, la misma que puede tener influencia de dicha cualidad, además se le suma a eso la poca actividad física por parte de la juventud actual, muchos han optado por dejar todo su tiempo en casa, jugando videojuegos en el celular, siendo esta causa de una mala condición física y con ello viéndose más afectados por enfermedades, lesiones y poca salud mental.

Dentro de la educación, el desarrollar la flexibilidad en niños por lo general se ha comenzado a olvidar, ya que se tiene en mente que los niños poseen un grado elevado de flexibilidad, pero no se ha prestado atención a que esta cualidad es de tipo involutiva. (Duarte, N. et al, 2021)

Dentro del sistema educativo ha perdido importancia el trabajar sobre la flexibilidad de los niños y niñas, por el hecho de que es bien conocido que esta cualidad física es mejor a esta edad que en cualquier otra y se ha dado por hecho el dejarla en un segundo plano, cuando el individuo ya comienza con el periodo de pérdida, esta cualidad toma importancia y es ahí cuando se retoma el trabajo de la misma.

En los colegios y más en las escuelas, el desarrollar la flexibilidad ha pasado a un segundo plano en el mejor de los casos, ya que en el peor se ha olvidado, esta cualidad física es la primera de todas en empezar con su deterioro, pues llega a su máximo esplendor a edad temprana, por ello ayudar en el desarrollo de la flexibilidad en niños y niñas nos permite fomentar bases para las varias destrezas motrices, las mismas que pueden llevar a una vida deportiva exitosa.

4.3. Preadolescencia

4.3.1. Definición de preadolescencia

La preadolescencia es un periodo de transición entre niño y adolescente, aquí se marcan muchos cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales. La preadolescencia abarca desde las edades de 9 a 12 años, pero muchas veces varía por el contexto cultural.

Durante esta etapa los individuos atraviesan un crecimiento acelerado, lo que da como resultado el cambio de estatura, además de comenzar con un desarrollo de sus características

sexuales, que por lo general hacen que tengan mayor conciencia corporal, en lo emocional, existen cambios significativos del estado de ánimo lo puede llevarlos a sufrir de depresión ante el mínimo bajón de sus emociones y en lo social, los niños comienzan a formar amistades con un vínculo más fuerte, estas mismas pueden llegar a ser determinantes en su comportamiento y toma de decisiones.

Este periodo del individuo es crucial en el desarrollo del ser humano, ya que de aquí es de donde salen las bases para la adolescencia, dentro de esta etapa casi siempre se implica tener desafíos constantes y significativos. Si se apoyó y se redirige durante la preadolescencia de buena manera, esto tendrá un impacto importante en la vida de la persona.

Con lo correspondiente al tema en citas anteriores se mencionó que la flexibilidad alcanza su desarrollo máximo a la edad aproximada de 12 años, entonces el comenzar con trabajos para mantener y/o mejorar en edades tempranas es importante, para el desarrollo óptimo de un individuo y con ello poder evitar lesiones.

4.3.2. Características físicas

Los niños de 11 años están en la etapa de preadolescencia y como se remarcó anteriormente dentro de este periodo sufren notables cambios físicos en los niños a continuación se hablará de alguno de ellos:

- Experimentan un aumento significativo de estatura y van desarrollando músculo.
- Empiezan los primeros signos de la pubertad, crecimiento de los senos en niñas y vello púbico en ambos sexos.
- Continuidad en el desarrollo de habilidades motoras.

4.3.3. Características psicológicas

Los niños de 11 años que pasan por este periodo de preadolescencia presentan cambios a nivel psicológico, puesto que están pasando una etapa de sus vidas y por ende se debe trabajar en el desarrollo de las mismas, a continuación, se mencionara algunas de ellas:

- Mejora significativamente sus habilidades de pensamiento abstracto y crítico.
- Comienzan a ser más sociales y forman amistades más fuertes y cercanas.
- Experimentan cambios de humor.
- Comienzan a cuestionar y explorar su propia identidad.
- Crece el interés por el mundo exterior.

5. Metodología

El desarrollo del proyecto de investigación fue realizado con niños pertenecientes al séptimo año de Educación General Básica en su paralelo “C”, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, institución seleccionada por brindar el apoyo pertinente para la aplicación de la propuesta de intervención.

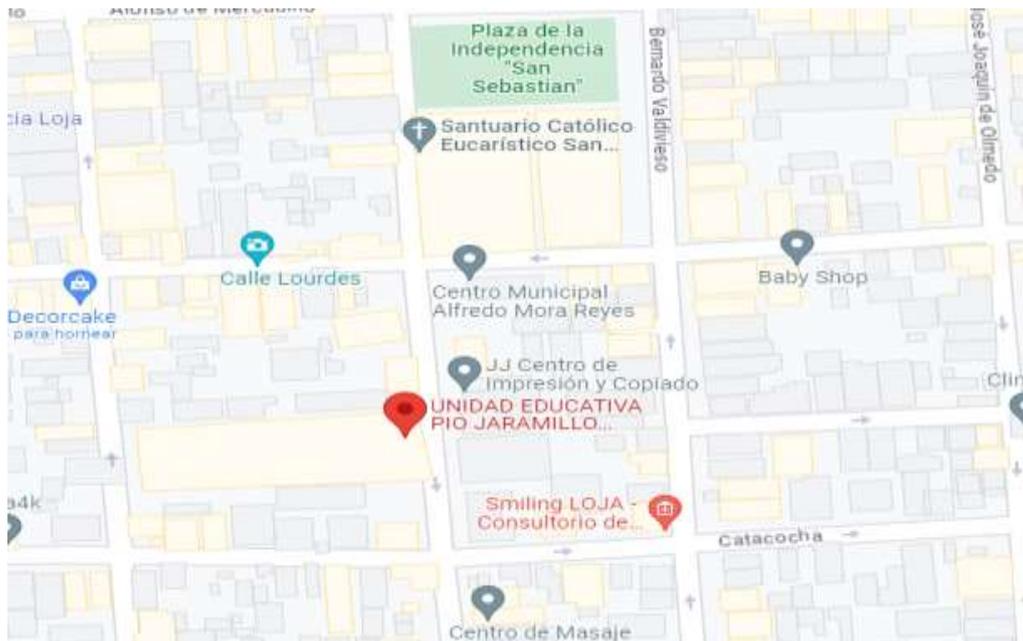
Una vez determinada la muestra se procedió a la aplicación de diferentes instrumentos para la recolección de datos, para ello inicialmente se recopiló información de todos los participantes mediante una guía de observación para la correcta realización de los ejercicios que se plantearon a lo largo de la propuesta, además se utilizó el test físico “sit and reach” de Wells y Dillon (1952), para determinar el grado de flexibilidad en los niños y niñas del séptimo de Educación General Básica, paralelo C, utilizado para determinar la flexibilidad y proceder a desarrollarla mediante el segundo bloque curricular de Educación Física, correspondiente a Prácticas Gimnásticas.

Tras la aplicación de los diferentes instrumentos de diagnósticos, se procedió a la creación de una didáctica de intervención con la cual se buscó el desarrollo adecuado de la flexibilidad en los participantes del mismo, la misma fue denominada como **Propuesta pedagógica para desarrollar la flexibilidad en los estudiantes de séptimo año de educación general básica, paralelo C, por medio del bloque curricular de prácticas gimnásticas en la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023**, que dio resultados favorables y beneficiosos para los niños y niñas que estuvieron dentro de la aplicación de la propuesta didáctica de intervención.

5.1. Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, se encuentra ubicada en las calles Simón Bolívar entre Lourdes y Catacocha, parroquia San Sebastián, institución de tipo fiscal que brinda el servicio de educación general básica y bachillerato general unificado, en jornadas vespertinas y matutinas. El tiempo de la investigación constó de ocho semanas las cuales se dieron inicio con la socialización del proyecto con los administrativos de la institución, coordinador del área y docente de Educación Física del séptimo año EGB paralelo C hasta la aplicación de los instrumentos para la recolección de los datos finales a la culminación de la intervención pedagógica.

Figura 1. *Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, institución donde se realizó la investigación.*



Fuente: Google maps (s.f). Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado. [imagen] https://www.google.com/maps/place/UNIDAD+EDUCATIVA+PIO+JARAMILLO+ALVARADO/@-4.0028688,-79.2029182,18z/data=!4m6!3m5!1s0x91cb37f8ced7ea4b:0x540d55843d67b5b7!8m2!3d-4.00321!4d-79.201797!16s%2Fg%2F11c1rfp_m9?entry=ttu

En la investigación se utilizó como material principal la colchoneta y las canchas deportivas de la institución como espacio para la aplicación de la propuesta pedagógica y como materiales tecnológicos se hizo uso del teléfono celular y computador.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación se refiere a una estrategia o método el cual es elegido para poder llevar a cabo esta investigación, es el encargado de guiar la ejecución de la investigación con el objetivo de poder responder a las preguntas específicas. De esta manera el enfoque que se utilizó para este estudio fue el enfoque mixto, ya que, nos permitió la recolección y análisis de datos a través de los instrumentos destinados para la recolección de información y posteriormente proceder con su tabulación.

5.2.2. Tipo de investigación

El tipo de estudios hace referencia a la categoría o clasificación que se asignó a la investigación, esto en función con los objetivos propuestos para la misma. De esta manera, el

tipo de estudio que se realizó en esta investigación fue de tipo correlacional, ya que, este nos permitió verificar la relación entre las variables o por el contrario si no existía dicha relación y permitir una medición de su relación.

5.2.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación se refiere al plan que se siguió para poder llevar a cabo el estudio, esto con el objetivo de poder responder a preguntas que se presenten en la investigación. De esta manera es que se eligió una investigación de tipo cuasi experimental, puesto que, el objeto de estudio que se utilizó para la investigación ya estaba previamente establecido, además de que con el mismo se buscó ver el impacto en el proceso de cambio de los objetos de estudio.

5.2.4. Métodos

Dentro de la metodología se consideraron los siguientes métodos los mismos se utilizaron para poder fundamentar la investigación, que detallo a continuación.

Como primero, se utilizó el **método inductivo** esto con el fin de poder recolectar información relacionada en el proceso de enseñanza aprendizaje con los integrantes del proyecto, dentro de la institución tomada como objeto de estudio, este método nos permitió hacer observaciones referentes a el problema de investigación.

Seguidamente, el **método deductivo** ayudo con la extracción de conclusiones lógicas a partir de premisas, por lo tanto, el utilizar este método dentro de la investigación resulto ser fructífero, ya que nos permitió establecer conclusiones de observaciones de carácter general.

Finalmente, el **método estadístico** fue el último en ser utilizado ya que nos brindó la oportunidad de una vez con todos los datos obtenidos y analizados proceder con la tabulación de los mismos, con el objetivo de poder realizar representaciones graficas respectivas.

5.2.5. Línea de investigación

La presente investigación se encuentra inmiscuida dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual abarca acerca del deporte, la recreación y los movimientos gimnásticos básicos en las clases de Educación Física, lo que me permitió ayudar con el perfeccionamiento de estos movimientos a través de un mejoramiento en la flexibilidad de los integrantes involucrados, generando en ellos un bienestar en sus vidas, siendo esto lo que se ha buscado dentro del presente proyecto.

5.2.6. Técnicas para la recolección de datos

Con el objetivo de poder recolectar datos necesarios para el desarrollo de la siguiente investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

Primeramente, se hizo uso de la técnica de observación, dentro de la misma consta una rubrica de observación con el objetivo de evidenciar aspectos relevantes e importantes que deben de estar presentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje entre docentes-alumnos, dentro de la rúbrica se incluyó indicadores los cuales nos sirvieron para poder analizarlos de manera más sencilla y considerar si el docente realiza la clase con todos los aspectos a tener en cuenta.

Finalmente, para poder determinar el grado de flexibilidad con el que se inicia y con el que se terminó se procedió a la aplicación de un test, llamado sit and reach, el mismo ayuda a determinar el nivel de flexibilidad. Desde la posición de sentados y estirando el cuerpo tan adelante como sea posible sin tener que doblar las rodillas en el acto, la distancia más larga que logren conseguir es su marca, se aplicó a todos los participantes de la investigación, esto con la finalidad de poder conocer el nivel de flexibilidad de todos.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información

Para la recolección de información pertinente para el desarrollo de la investigación primeramente se realizó una rubrica de observación en donde se ubicaron parámetros a considerar directamente relacionados con la investigación. Para poder entender y dar uso de este instrumento se planteó una escala valorativa que va desde el cuatro hasta el uno, siendo cuatro la nota por excelencia a alcanzar.

Finalmente, se utilizó el segundo instrumento el cual es un test de carácter físico que se aplicara en todos los participantes del grupo, el sit and reach test, el mismo que consiste en estar sentado con las piernas completamente extendidas y que las plantas de los pies estén apoyadas, con la punta de los pies hacia arriba, se debe tener presente que el punto cero se ubica en la punta de los pies, el participante deberá intentar sobre pasar la punta de sus pies y de ahí se considera el nivel de flexibilidad, antes de la punta de los pies nivel negativo y pasar de los mismos es un nivel positivo.

5.2.8. Población y muestra

El lugar donde se llevó a cabo la presente investigación fue en la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, periodo 2023, en donde se tomó la muestra del 100%

del séptimo año de educación general básica, paralelo C, en cuyos estudiantes se aplicó las distintas técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

5.2.9. Criterios de inclusión

- Apertura y aceptación por parte de los administrativos de la institución para realizar el trabajo de investigación dentro del establecimiento educativo.
- Predisposición por parte de todos los participantes del proyecto para la realización de la actividad con empeño y optimismo.
- Aprobación por parte del docente tutor del grupo y docente de educación física del grupo tomado para la realización del proyecto.

5.2.10. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar de la propuesta de intervención.
- Estudiantes que por motivos de salud se abstengan de realizar las actividades propuestas.
- De esta manera, en la Tabla 1 se muestra la población y muestra de esta investigación de manera detallada para favorecer la comprensión.

Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación

Estudiantes del séptimo año de educación general básica, paralelo “C”, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado	Número de participantes
Niños	16
Niñas	15
Total	31
Docente de Educación Física del séptimo año de educación general básica, paralelo “C”, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado	1

Nota: Datos obtenidos por parte del docente de Educación Física del séptimo año de educación general básica, paralelo “C”, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny (2024)

5.3. Procesamiento de los datos obtenidos

El proceso de investigación se llevó a cabo de la siguiente manera:

Para la obtención de los datos iniciales que servirán como el punto de partida para la elaboración de una propuesta de pedagógica para desarrollar la flexibilidad en los niños de

séptimo año, donde se aplicaron dos instrumentos diagnósticos, los cuales se mencionan a continuación: rubrica de observación y test físico, esto con el objetivo de identificar la poca importancia que tiene la flexibilidad en el proceso educativo y con ello buscar desarrollarla mediante la aplicación de una propuesta pedagógica para el desarrollo de la misma.

Una vez que se obtuvieron los datos iniciales y su posterior análisis estadístico, se procedió con el diseño de una propuesta pedagógica de intervención la cual consistió en diseñar varios planes de clase, con el objetivo de ayudar con el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes del séptimo año, paralelo C, utilizando como medio el segundo bloque curricular de Educación Física correspondiente a prácticas gimnásticas, mediante la aplicación de una gimnasia educativa y sus respectivos periodos de estiramientos.

Por último, una vez terminado y ejecutado en su totalidad el plan de intervención pedagógico centrado en desarrollar la flexibilidad, se realizó la aplicación del test sit and reach (post test), con objetivo de poder evidenciar el impacto que llego a tener los ejercicios propuestos en la flexibilidad de los estudiantes. Una vez con los datos obtenidos se procedió a una comparativa entre los datos obtenidos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.

5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica.

Objetivo específico 1: Diseñar un plan de actividades de prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023.

Objetivo específico 2: Aplicar el plan de actividades de prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023.

En la presente investigación relacionada con el desarrollo de la flexibilidad por medio del segundo bloque curricular, perteneciente a prácticas gimnásticas, del área de Educación Física, se elaboró y llevo a cabo la propuesta pedagógica de la siguiente manera:

Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica.

TALLER I: Socialización.	
Tema:	Presentación del proyecto.
Objetivo:	Socialización del proyecto con los administrativos de la institución, alumnos y docente de Educación Física de séptimo año EGB paralelo C.
TALLER II: Recolección de datos.	
Tema:	Recopilación de información.
Objetivo:	Mediante una ficha de observación y aplicación del test físico se buscará obtener la información pertinente.
TALLER III: Diseño de la propuesta.	
Tema:	Elaboración de la propuesta pedagógica.
Objetivo:	Plantear una propuesta pedagógica de intervención centrada en el desarrollo de la flexibilidad mediante el bloque curricular de prácticas gimnásticas.
TALLER IV: Diseño de la propuesta.	
Tema:	Elaboración de la propuesta pedagógica.
Objetivo:	Plantear una propuesta pedagógica de intervención centrada en el desarrollo de la flexibilidad mediante el bloque curricular de prácticas gimnásticas.
TALLER V: Diseño de la propuesta.	
Tema:	Elaboración de la propuesta pedagógica.
Objetivo:	Plantear una propuesta pedagógica de intervención centrada en el desarrollo de la flexibilidad mediante el bloque curricular de prácticas gimnásticas.
TALLER VI: Fase de aplicación.	
Tema:	Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.
Objetivo:	Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (vela) para el desarrollo de flexibilidad
TALLER VII: Fase de aplicación.	
Tema:	Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.
Objetivo:	Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (rol simple) para el desarrollo de flexibilidad.
TALLER VIII: Fase de aplicación.	
Tema:	Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar la combinación de movimientos básicos de gimnasia educativa (rol simple hacia adelante y vela) para el desarrollo de flexibilidad.

TALLER IX: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (rol simple hacia atrás) para el desarrollo de flexibilidad.

TALLER X: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (puente) para el desarrollo de flexibilidad

TALLER XI: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar la combinación de movimientos básicos de gimnasia educativa (rol simple hacia atrás y puente) para el desarrollo de flexibilidad.

TALLER XII: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (rol abierto hacia adelante) para el desarrollo de flexibilidad

TALLER XIII: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (rol abierto hacia atrás) para el desarrollo de flexibilidad

TALLER XIV: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar la combinación de movimientos básicos de gimnasia educativa (rol abierto hacia adelante y rol abierto hacia atrás) para el desarrollo de flexibilidad.

TALLER XV: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (rol recto hacia atrás) para el desarrollo de flexibilidad

TALLER XVI: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar el movimiento básico de gimnasia educativa (media luna) para el desarrollo de flexibilidad

TALLER XVII: Fase de aplicación.

Tema: Implementación de la propuesta pedagógica elaborada.

Objetivo: Enseñar la combinación de movimientos básicos de gimnasia educativa (rol recto y media luna) para el desarrollo de flexibilidad.

TALLER XVIII: Fase de evaluación.

Tema: Aplicación del test y de la rúbrica de observación en las clases de Educación Física.

Objetivo: Evidenciar la influencia de la propuesta pedagógica de intervención en el desarrollo de la flexibilidad en el paralelo objeto de estudio.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

6. Resultados

Los resultados que se presentan a continuación fueron recolectados de estudiantes que cursan el séptimo año de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, de la ciudad de Loja, región Sierra del Ecuador, por consecuencia no se consideran datos generalizables del país, debido al tamaño de la muestra tomada.

Siendo importantes los datos que se recolectaron sobre la influencia de las prácticas gimnásticas en el desarrollo de la flexibilidad, para ayudar a los estudiantes mediante la intervención del segundo bloque curricular de Educación Física.

En este contexto, la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los mismos que fueron expresados en 4 (cuatro) tablas, las cuales contienen aspectos relacionados con la influencia de las prácticas gimnásticas para ayudar al desarrollo de la flexibilidad a edades tempranas y como esta puede influenciar en los estudiantes, las mismas que fueron recolectados a través de la medición de la flexibilidad, principalmente en extremidades inferiores, el equilibrio y la correcta ejecución de ejercicios de gimnasia educativa.

Los siguientes datos, sacados de la aplicación del test sit and reach tomado de Wells y Dillon (1952)

A continuación, se presenta el análisis del test aplicado a los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, paralelo C, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Tabla 3. Población tomada para la investigación.

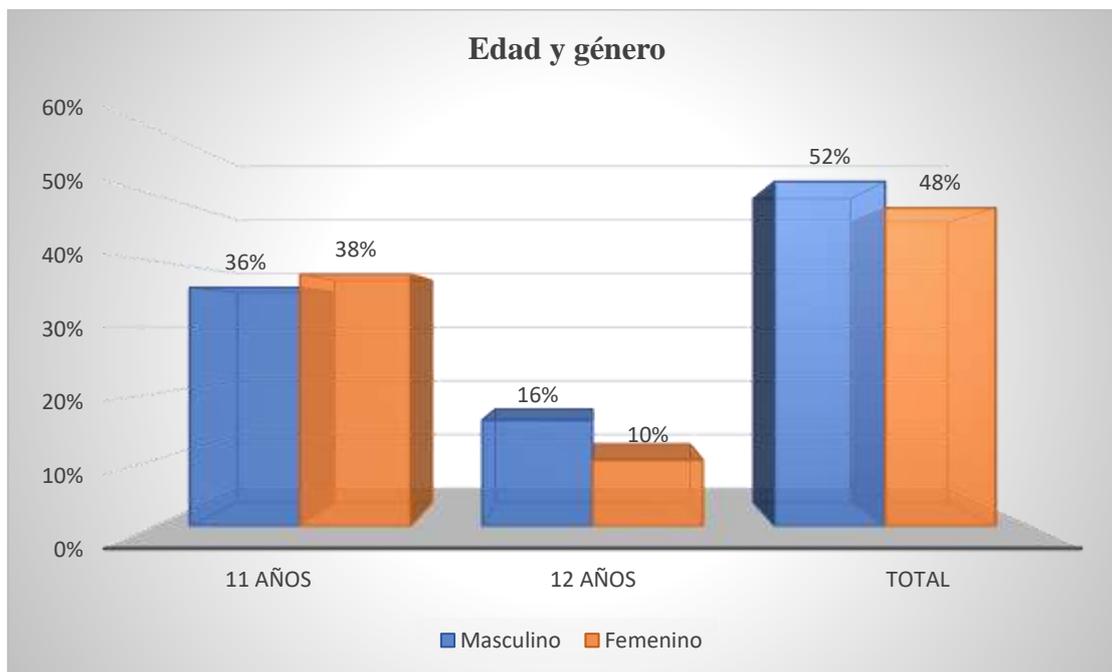
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
11 años	11	36%	12	38%	23	74%
12 años	5	16%	3	10%	8	26%
Total	16	52%	15	48%	31	100%

Nota. Datos de identificación obtenidos a través del docente de Educación Física de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny (2024)

De esta misma manera, en la Figura 2, se muestra la edad y género de la población estudiada mediante porcentajes.

Figura 2. Edad y género de la población investigada correspondiente a los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.



Fuente. Datos de identificación obtenidos a través del docente de Educación Física de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny (2024)

Tomando como referencia la Figura 1 en donde se encuentra representada la información relacionada con la edad y género de los estudiantes objetos de estudio, donde se puede evidenciar que el 52% de la población estudiantil del séptimo año pertenecen al género masculino, mientras que el 48% restante corresponden al género femenino, evidenciando de esta manera que existe casi una igualdad de género en el presente proyecto a realizarse.

Así mismo, se puede evidenciar que el 74% de la población se encuentra en la edad de 11 años y el 26% poseen una edad de 12 años. En resumen, en cuanto al género, hay una ligera predominancia del masculino sobre el femenino, y en términos de edad, la prevalencia de individuos de 11 años sugiere un patrón particularmente destacado en la población estudiada.

6.1. Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

La rúbrica de observación se empleó como un instrumento diagnóstico tanto antes del diseño y la aplicación de la propuesta pedagógica de intervención, como después de su implementación para evaluar su impacto en el grupo de estudio. En la Tabla 4 se presenta una comparación de los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de la propuesta,

utilizando los siguientes indicadores de calificación: mala (1), regular (2), buena (3) y excelente (4).

Tabla 4. Resultados pre y post aplicación de la propuesta.

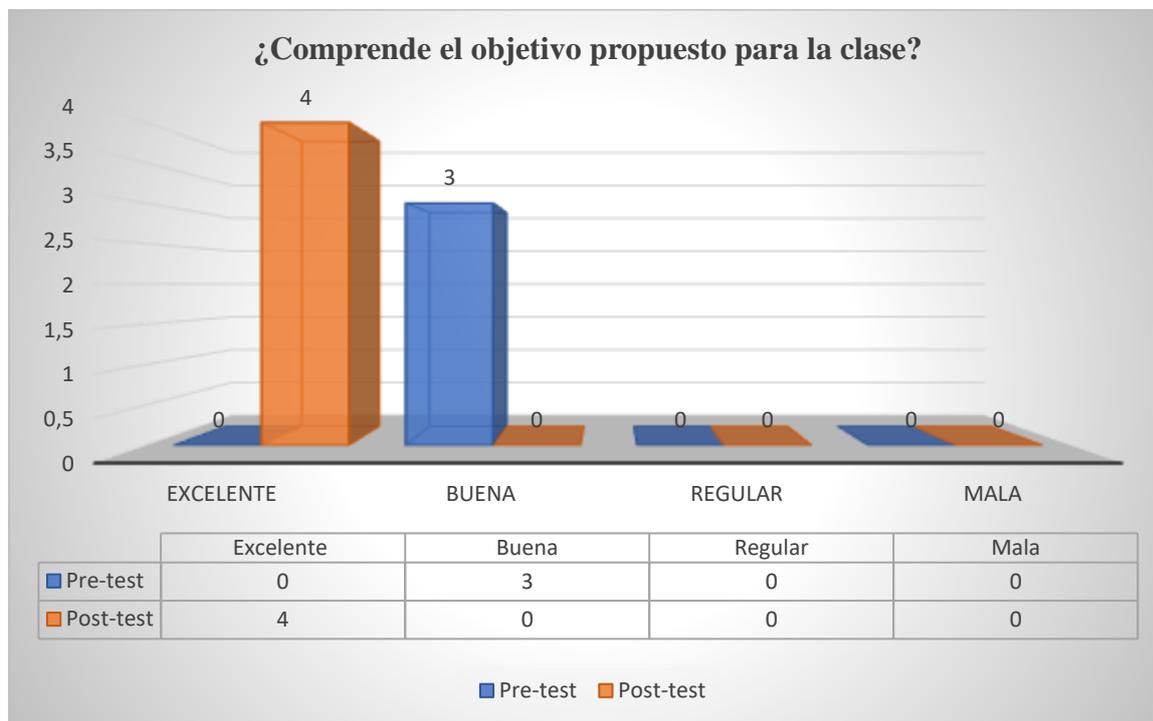
Criterios de evaluación	Pre-aplicación				Post-aplicación			
	Escala				escala			
	4	3	2	1	4	3	2	1
¿Comprende el objetivo propuesto para la clase?		X			X			
¿Demuestra interés por los ejercicios planteados?			X			X		
¿Promueven el compañerismo e inclusión dentro de la actividad de clase?	X				X			
¿Realizan adecuadamente los ejercicios de estiramientos propuestos?			X		X			
¿Ejecuta de manera correcta los ejercicios propuestos en clase?			X		X			
¿Demuestran interés por los ejercicios de flexibilidad?				X		X		

Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

En la tabla presentada con anterioridad representa de manera general los datos obtenidos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención. De la misma manera, para facilitar su entendimiento, a continuación, se muestran los resultados obtenidos representados de manera gráfica, empezando por el primer criterio de evaluación de la rúbrica de observación, el mismo que se encuentra representado en la Figura 3.

Figura 3. *Comprensión del objetivo propuesto para la clase de Educación Física de los estudiantes de séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.*



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

En cuanto con el primer criterio de evaluación presente en la rúbrica de observación, en la etapa pre-aplicación de la propuesta se asignó una calificación de 3. Esto se debió principalmente a que la mayoría de los estudiantes no poseían un conocimiento profundo del objetivo que se buscaba alcanzar en la clase, ni comprendían completamente el propósito detrás de los diferentes ejercicios propuestos. Sin embargo, en la etapa posterior a la implementación de la propuesta, se observó una mejora significativa. En este punto, los estudiantes demostraron un entendimiento claro del objetivo planteado para cada clase.

El dar a conocer el objetivo de la clase antes de iniciar con los ejercicios preparados para la misma es un aspecto fundamental para que los estudiantes puedan realizar las actividades propuestas con una idea clara de lo que se espera conseguir en la o las horas de clase que se disponga para la actividad.

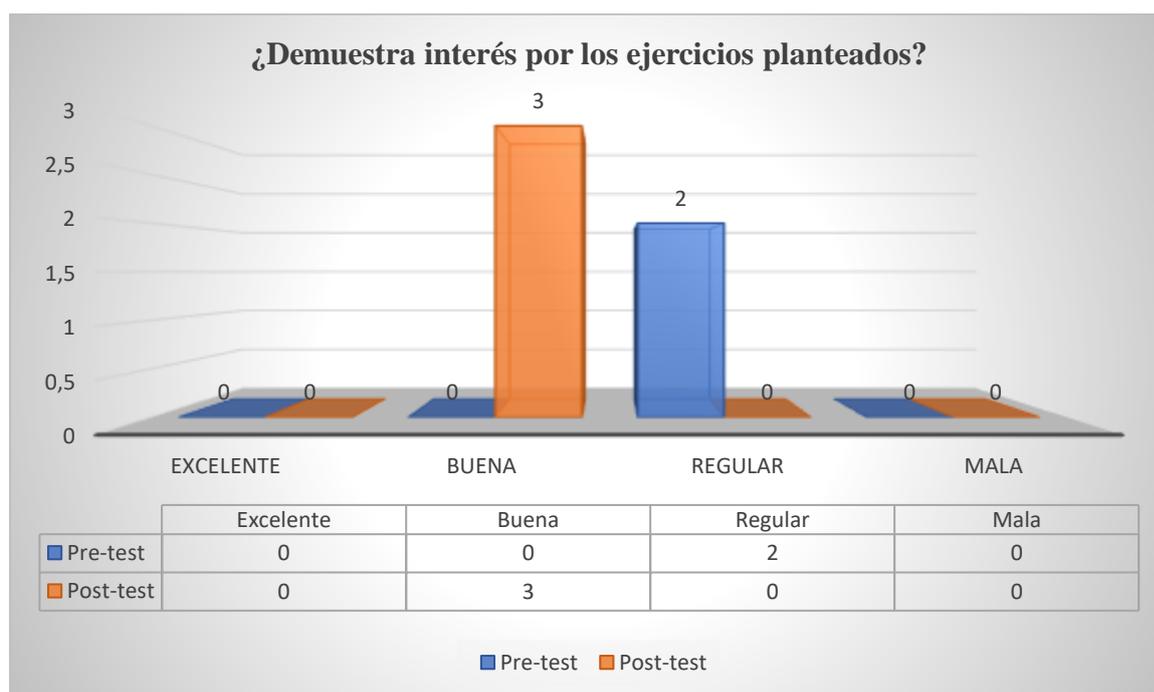
Ahora bien, que el alumnado tenga conocimiento del objetivo de la clase tiene un impacto positivo dentro de la misma, ya que les permite comprender el propósito de los

ejercicios o actividades físicas que se van a realizar dentro la misma. Al conocerlos, los estudiantes llegan a entender cómo es que cada ejercicio contribuirá a su desarrollo físico, esto no solo llega a motivar al alumnado, sino que también permite apreciar la relevancia de cada actividad física en el bienestar general de cada uno de ellos.

Finalmente, que el alumnado conozca acerca de los objetivos es importante para múltiples aspectos de su desarrollo. Desde motivar la participación de ellos dentro de la clase, como fomentar la autodisciplina y el cuidado de él y de sus pares, la comprensión del mismo sienta las bases para un crecimiento integral en cada uno.

Siguiendo con el análisis de la rúbrica de observación, a continuación, se presenta la Figura 4 en donde se muestra los resultados obtenidos en base al indicador 2 del instrumento antes mencionado, se refiere al interés por los ejercicios planteados en cada clase.

Figura 4. *Interés por los ejercicios en los estudiantes de séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado en clases de Educación Física.*



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, R. (2024)

Análisis e interpretación.

En cuanto al interés del alumnado por realizar los ejercicios planteados para la clase, específicamente relacionados con el segundo bloque curricular de educación física, durante la

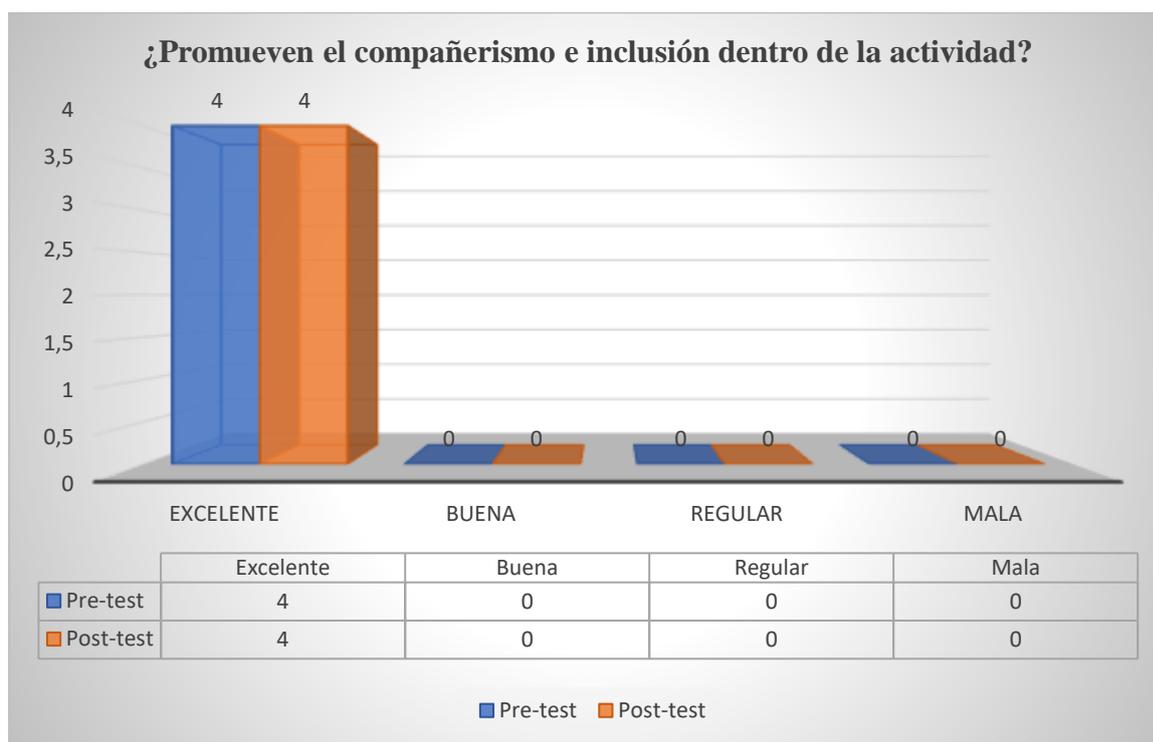
etapa previa a la implementación de la propuesta se asignó una calificación de 2. Esto se debió a que la mayoría de los estudiantes mostraban poco interés en los ejercicios relacionados con la gimnasia educativa. Sin embargo, en la etapa posterior a la aplicación, se observó que los estudiantes demostraban un mayor interés por los ejercicios de gimnasia educativa propuestos para cada clase.

Los ejercicios relacionados con gimnasia educativa no siempre tienen la misma acogida como otros deportes, pero esto no significa que carezcan de beneficios en el desarrollo de las personas, sino todo lo contrario, este tipo de ejercicios se encuentran enfocados en el desarrollo motor de cualidades físicas del ser humano e incluso llega a tener impacto en el ámbito psicológico.

Como cualquier otro deporte el fomentar la gimnasia en las instituciones desde edades tempranas ayuda a combatir el sedentarismo y con ello promover un estilo de vida más activo, todo esto dentro del ámbito educativo. Fomentar la motivación de los estudiantes para explorar nuevas actividades, lo que contribuye a un desarrollo integral en sus vidas. Cuando se conoce de la relevancia que poseen este tipo de ejercicios se lleva a motivar a los estudiantes para poder perfeccionar sus habilidades mejorando así su rendimiento físico.

Para proseguir con el análisis en relación con los criterios de evaluación delineados en la rúbrica de observación, se presenta la información correspondiente al tercer criterio en la Figura 5, el cual se refiere al nivel de entusiasmo de los estudiantes durante las clases.

Figura 5. Promoción del compañerismo e inclusión en los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado dentro de cualquier actividad.



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

En relación con el compañerismo e inclusión de todos los estudiantes dentro de las clases de Educación Física, en la fase de pre-aplicación como en la post-aplicación de la propuesta se asignó una nota de 4 siendo esta la mejor, ya que se pudo observar que existía ese espíritu por llevarse todos bien, generando de esta manera un ambiente agradable para todos.

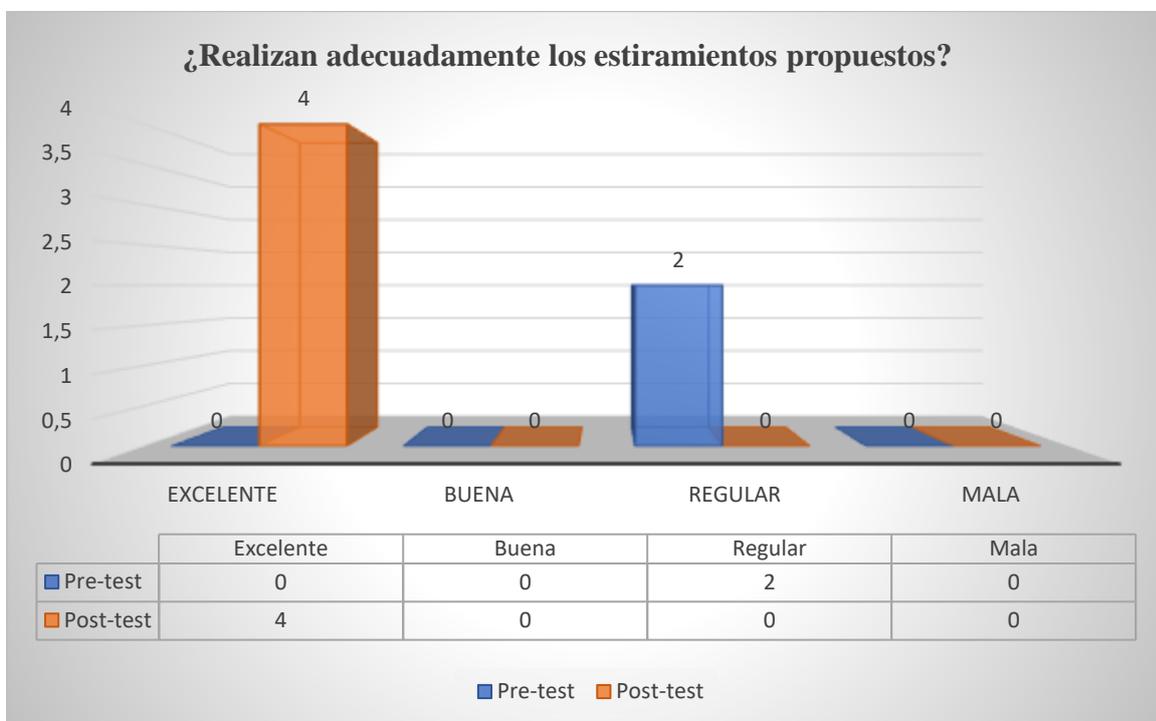
Dado que la calificación de este criterio de evaluación es excelente, cabe destacar que la propuesta contribuyó significativamente a mantener este espíritu entre los estudiantes, promoviendo el compañerismo y la inclusión de todos los participantes. Con ello, se fomentaron valores fundamentales dentro de cada uno de los integrantes del proyecto.

Se debe tener presente que la inclusión de los participantes a las actividades a realizarse debe ser primordial en los docentes sin distinción de la materia, es esencial para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a una educación de calidad independientemente de sus diferencias.

En resumen, la inclusión dentro de las instituciones educativas crea entornos educativos equitativos y enriquecedores, ya que reconocer y valorar la diversidad de estudiantes fomenta la igualdad de oportunidades. La inclusión no solo es un requisito ético, sino también una inversión en el desarrollo integral y el éxito a largo plazo de cada estudiante.

Continuando con el análisis de la rúbrica de observación, en la siguiente Figura 6 es donde se muestran los resultados obtenidos del cuarto criterio de evaluación relacionado con la realización adecuada del periodo de estiramientos después de la clase.

Figura 6. Realización adecuada de los estiramientos propuestos en los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado en la etapa final de clases.



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

En relación con el cuarto indicador de la rúbrica de observación aplicada, en la etapa de pre-aplicación de la propuesta se dio una nota de 2, puesto que dentro de los ejercicios de estiramientos muchos alumnos tenían complicaciones para realizarlos, es decir, el nivel de flexibilidad de la mayoría no era el óptimo. En la etapa de post-aplicación de la propuesta la

ejecución correcta de los ejercicios de estiramientos mejoro significativamente por lo que se concedió una calificación de 4 a este parámetro.

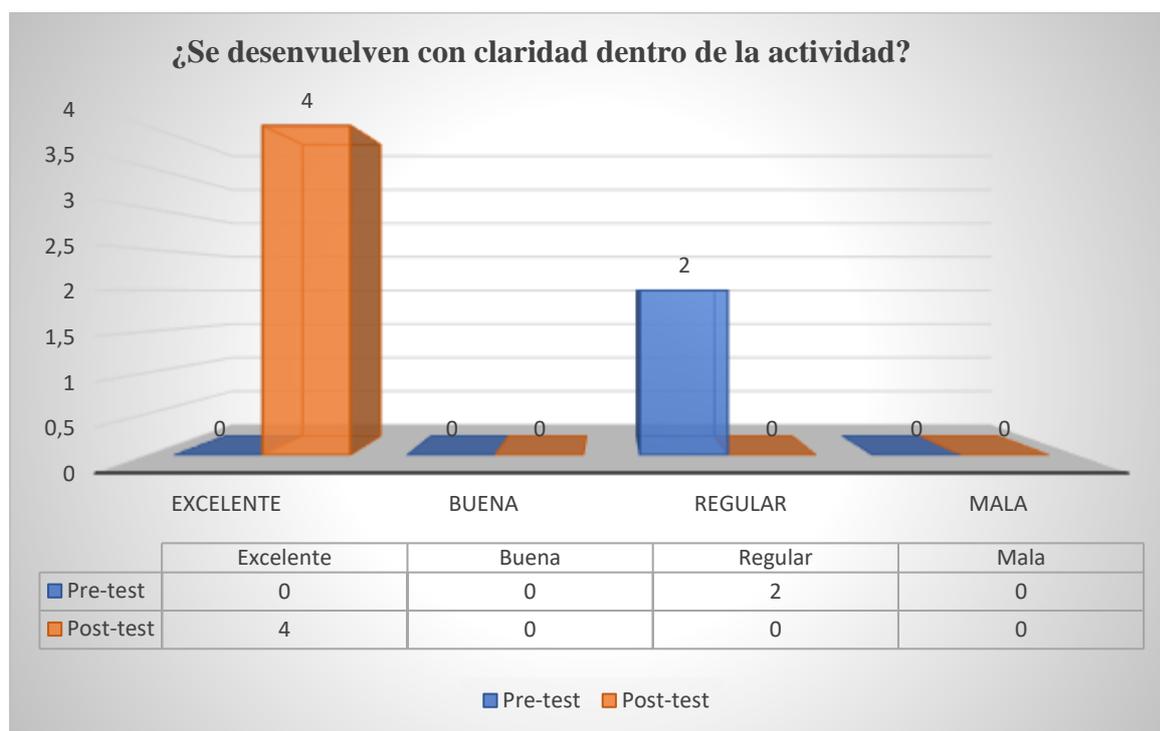
El dar la importancia necesaria para este tipo de ejercicios dentro de la propuesta pedagógica de intervención llevaron a que los estudiantes continúen con el desarrollo de la flexibilidad y con ello facilitar los movimientos de elasticidad que se plantearon, además de brindarles conocimiento sobre los diferentes beneficios de dedicar unos 10 minutos para poder realizar estiramientos.

Los estudiantes deben de realizar los ejercicios de flexibilidad con el fin de traer beneficios importantes como la prevención de lesiones, ya que llega reducir la tensión excesiva sobre las articulaciones, además llegan a tener un papel clave sobre la mejora de la postura, ayuda con el estrés y la tensión acumulada durante la actividad física, promoviendo una sensación de relajación y disfrute general.

En conclusión, los ejercicios de estiramiento desempeñan un papel fundamental en la optimización del rendimiento físico. La incorporación de este tipo de rutinas después de cualquier actividad física no solo conlleva beneficios inmediatos, sino que también desempeña un papel vital en la promoción de la salud musculoesquelética a largo plazo. Es importante reconocer que dedicar tiempo y esfuerzo a los estiramientos no solo mejora el desempeño deportivo, sino que también contribuye a una vida activa y saludable en general.

Continuando con el análisis, en la Figura 7 se representan los datos obtenidos en relación con el quinto criterio de evaluación, el cual se refiere al desenvolvimiento dentro de la actividad planteada por el docente.

Figura 7. Ejecución correcta de los ejercicios por parte de los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado dentro de la actividad.



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

Con relación al quinto criterio de evaluación presente en la rúbrica de observación aplicada, en la etapa de pre-aplicación de la propuesta se calificó con una nota de 2, ya que la mitad o un poco más de ella no podía realizar correctamente los ejercicios planteados para clase. En la etapa de post-aplicación se asignó un 4, puesto que se logró una mejoría a la hora de realizar diferentes ejercicios en todos los estudiantes.

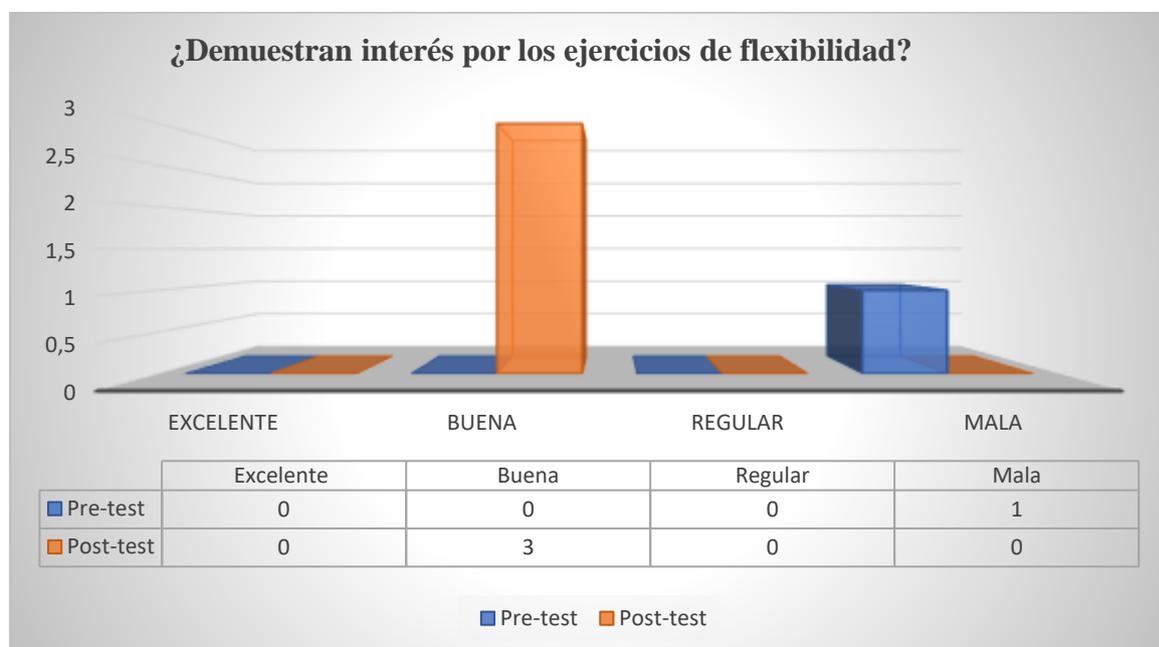
La Educación física despierta a menudo opiniones polarizadas entre los estudiantes. Algunos lo ven como una oportunidad para relajarse y divertirse, mientras que otros lo perciben como una carga, especialmente si no están interesados en deportes o actividades físicas. Sin embargo, independientemente de la percepción individual, la importancia de realizar correctamente los ejercicios propuestos es innegable y tiene implicaciones significativas para la salud física, mental y emocional de los estudiantes.

Los ejercicios mal ejecutados pueden provocar lesiones graves, desde distensiones musculares hasta fracturas óseas. Una técnica adecuada, supervisada en este caso por el docente, reduce considerablemente estos riesgos mencionados y promueve un entorno seguro para todos los participantes. De la misma manera promueve valores importantes como la disciplina, la perseverancia y el respeto, el seguir las instrucciones del docente, esforzarse por mejorar y respetar los límites personales y de los demás, son habilidades esenciales que se cultivan a través de la participación activa en las clases de Educación Física.

En conclusión, el realizar correctamente los ejercicios propuestos en clases no pueden ni deben subestimarse, ya que tiene beneficios físicos como la maximización de los beneficios físicos, pasando por el fomento de la salud mental y emocional, la técnica adecuada es fundamental para el éxito a largo plazo. Por lo tanto, es responsabilidad de los estudiantes el comprometerse con atención y esfuerzo.

Continuando con el análisis, en la Figura 8, se muestran los datos obtenidos con respecto al último criterio de evaluación, el cual hace referencia a la muestra de interés por los ejercicios de estiramientos.

Figura 8. Demostración de interés por ejercicios de flexibilidad en los estudiantes del séptimo C de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.



Nota. Datos obtenidos a través de las rubricas de observación aplicadas pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

Con relación al último criterio de evaluación de la rúbrica de observación aplicada, en lo que respecta a la etapa de pre-aplicación se asignó un 1. Esto se debe a que la mayoría de los estudiantes mostraban poco interés hacia los ejercicios relacionados con la flexibilidad, lo que resultaba en una ejecución de los ejercicios con apatía y con poca técnica. Por otro lado, en la etapa de post-aplicación se asignó una calificación de 3, ya que, durante esta fase, se destacó la importancia de los diferentes beneficios asociados a la realización de ejercicios de flexibilidad, lo que motivó a los estudiantes a otorgarles más importancia de la que tenían anteriormente. Este cambio de actitud contribuyó a una mejor ejecución de los ejercicios y a un mayor compromiso por parte de los estudiantes hacia la mejora de su flexibilidad.

Dado que la mayoría de los estudiantes mostraban poco interés en los ejercicios relacionados con la flexibilidad, esto resultaba en la ejecución de los mismos con desánimo y poca técnica. Sin embargo, en la etapa posterior a la aplicación, se asignó una calificación de 3. Durante esta fase, se discutieron los diversos beneficios asociados con la realización de ejercicios de flexibilidad, lo que motivó a los estudiantes a darles más importancia de la que tenían anteriormente.

La flexibilidad, a menudo pasada por alto debido a la menor notoriedad que la fuerza o resistencia, desempeña un papel crucial en la prevención de lesiones, la mejora de la postura y el mantenimiento óptimo del funcionamiento del cuerpo a lo largo del tiempo. Implementar ejercicios sobre estiramientos después de la actividad física o las rutinas de entrenamiento ofrece beneficios tanto a corto como a largo plazo, como la reducción de la rigidez muscular y el establecimiento de bases sólidas para una salud musculoesquelética duradera.

Además de los beneficios físicos, los ejercicios de flexibilidad también tienen impactos positivos en el bienestar mental y emocional. Mejorar esta cualidad física no se limita simplemente a estirar los músculos, sino que también implica liberar tensiones acumuladas. Estos tipos de ejercicios fomentan la liberación de endorfinas asociadas con el bienestar y la felicidad.

En conclusión, la importancia de que los estudiantes demuestran interés en los ejercicios de flexibilidad va más allá de la simple búsqueda de un cuerpo flexible. Implica una inmersión en la salud física, la prevención de lesiones, la mejora del bienestar mental y emocional, así como la promoción de una postura adecuada. Los educadores y padres desempeñan un papel crucial al fomentar esta conciencia entre los estudiantes.

6.2. Análisis del test sit and reach aplicado a los estudiantes del séptimo “C” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Para la aplicación de este test, se trabajó separando los géneros, con la finalidad de poder tratar mejor los datos que se lleguen a obtener.

Tabla 5. Datos obtenidos en la aplicación del pre y post test sit and reach (Masculino).

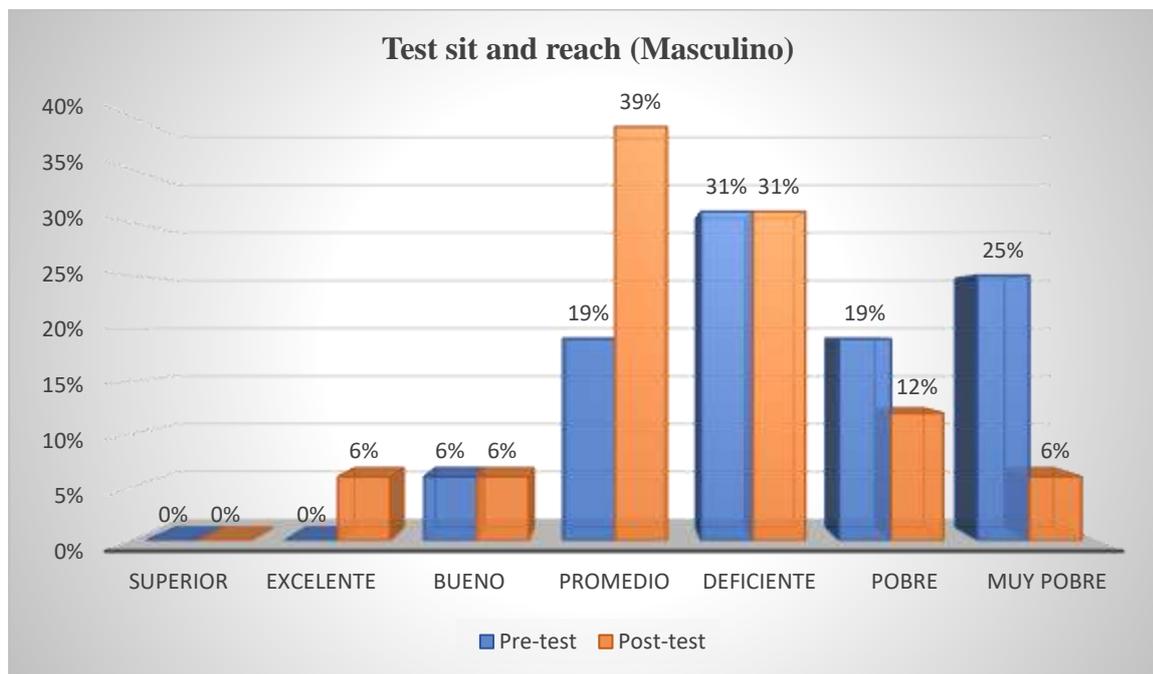
Test sit and reach (Masculino)				
Nivel de flexibilidad	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Superior (≥ 30)	0	0%	0	0%
Excelente (29 a 21)	0	0%	1	6%
Bueno (20 a 11)	1	6%	1	6%
Promedio (10 a 1)	3	19%	6	39%
Deficiente (0 a -7)	5	31%	5	31%
Pobre (-8 a -14)	3	19%	2	12%
Muy pobre (≤ -15)	4	25%	1	6%
Total	16	100%	16	100%

Nota. Datos obtenidos a través del test sit and reach aplicado (masculino) pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

En la tabla presentada con anterioridad representa de manera general los datos obtenidos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención. De la misma manera, para facilitar su entendimiento, a continuación, se muestran los resultados obtenidos representados de manera gráfica, empezando por los datos obtenidos del test sit and reach en el género masculino, el mismo que se encuentra representado en la Figura 9.

Figura 9. Nivel de flexibilidad (masculino) en los estudiantes del séptimo C de Educación general Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.



Nota. Datos obtenidos a través del test sit and reach aplicado (masculino) pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

Con relación al test de sit and reach que se aplicó y tabuló en el género masculino, en la etapa de pre-test se evidenció que mediante la escala de medición del test existía un 25% (4 estudiantes) de la población con un nivel muy pobre de flexibilidad, un 19% (3 estudiantes) en el nivel pobre, mayoritariamente se encontraban en deficiente con un 31% (5 estudiantes), en el nivel promedio existía un 19% (3 estudiantes) y tan solo un 6% (1 estudiante) con una flexibilidad buena y excelente y superior con un 0%.

En la etapa de post-test se observó que en el nivel muy pobre de flexibilidad consta de un 6% (1 estudiante), el nivel pobre con un 12% (2 estudiantes), mientras que en el nivel deficiente un 31% (5 estudiantes), mayoritariamente ahora se ubicaron en el nivel promedio con un 39% (6 estudiantes), el nivel bueno y excelente con un 6% (1 estudiante) cada uno y un 0% en el nivel superior.

Se evidencio que antes de la aplicación de la propuesta mayoritariamente los estudiantes se contaban con un nivel de flexibilidad deficiente, entre ellos se pudo observar la dificultad

que presentaron para la realización adecuada de ejercicios relacionados con la gimnasia educativa y en el momento de realizar los estiramientos como muchos de ellos no alcanzaban la amplitud del movimiento óptimo de las personas.

Durante la aplicación de la propuesta se mostraron mejorías en los estudiantes esto mediante la realización de ejercicios relacionados con gimnasia educativa, donde se dio prioridad al desarrollo de la flexibilidad, mantención o mejora de la misma. A la culminación del trabajo se realizó una la aplicación de un test para medir el impacto que se tuvo en cada estudiante y se pudo corroborar una mejoría en los participantes, puesto que ahora mayoritariamente se ubicaron en un nivel promedio, logrando reducir a los que estaban en niveles más bajos.

A continuación, en la Tabla 6 se presentan los datos obtenidos tras la aplicación del test sit and reach en el género femenino.

Tabla 6. Datos obtenidos en la aplicación del pre y post test sit and reach (Femenino).

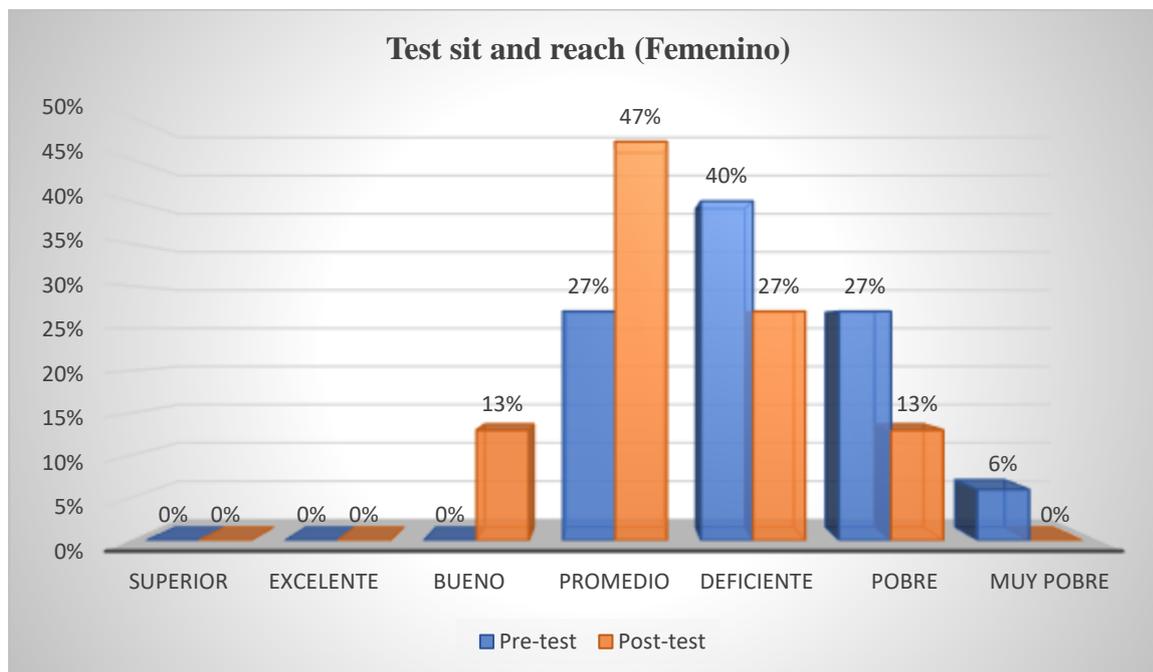
Test sit and reach (Femenino)				
Nivel de flexibilidad	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Superior (≥ 30)	0	0%	0	0%
Excelente (29 a 21)	0	0%	0	0%
Bueno (20 a 11)	0	0%	2	13%
Promedio (10 a 1)	4	27%	7	47%
Deficiente (0 a -7)	6	40%	4	27%
Pobre (-8 a -14)	4	27%	2	13%
Muy pobre (≤ -15)	1	6%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Nota. Datos obtenidos a través del test sit and reach aplicado (femenino) pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

En la tabla presentada con anterioridad representa de manera general los datos obtenidos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención. De la misma manera, para facilitar su entendimiento, a continuación, se muestran los resultados obtenidos representados de manera gráfica, empezando por los datos obtenidos del test sit and reach en el género femenino, el mismo que se encuentra representado en la Figura 10.

Figura 10. Nivel de flexibilidad (femenino) en los estudiantes del séptimo C de Educación general Básica de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.



Nota. Datos obtenidos a través del test sit and reach aplicado (femenino) pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado.

Autor: Camacho, Ronny. (2024)

Análisis e interpretación.

Con relación al test sit and reach aplicado al género femenino, en la etapa de pre-test se obtuvo que un 6% (1 estudiante) se encontraban en la escala de muy pobre, un 27% (4 estudiantes) de la misma población tenía un nivel pobre, en deficiente es donde se encuentra la mayoría de la población con un 40% (6 estudiantes), mientras que el 27% (4 estudiantes) restante se encuentra en promedio y en bueno, excelente y superior tenían un 0%.

En la etapa de post-test se obtuvieron los siguientes resultados, 13% (2 estudiantes) de la población está dentro de pobre, el 27% (4 estudiantes) entran en el rango de deficiente, mayoritariamente con un 47% (7 estudiantes) de la muestra se ubican en un nivel promedio, mientras que el 13% (2 estudiantes) restante en un nivel bueno y en el nivel muy pobre, excelente y superior cuenta con un 0%.

Como se puede observar con anterioridad, al inicio casi la mayoría de las mujeres se encontraban por debajo de un nivel promedio, no podían realizar actividades simples dentro de

la gimnasia y se presentaron complicaciones para la realización de estiramientos por parte de la mayoría de las mujeres.

En el desarrollo de la propuesta se fue evidenciando que las mujeres comenzaron a tener resultados más favorables y avanzaban más rápido que los hombres, esto también lo respaldan diferentes estudios los cuales no dicen que anatómicamente las mujeres pueden llegar a desarrollar la flexibilidad más fácil que el género masculino, esto gracias a las características únicas que presentan. Al final se evidencio una mejoría en el nivel de flexibilidad, ya que más de la mitad de las mujeres se encontraban en el rango de promedio, mientras que se redujo los niveles más bajos, dejando así constancia de la efectividad de la propuesta pedagógica.

En conclusión, las mujeres son inherentemente más flexibles que los hombres, esto puede deberse a factores biológicos y hormonales, también es crucial reconocer la influencia de factores socioculturales y estilo de vida, pero el abordar cualquier afirmación globalizada sobre la flexibilidad debe tomarse con precaución, ya que existe una variedad individual.

7. Discusión

En el presente trabajo de investigación denominado Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023, se llevó a cabo en la mencionada institución de la misma ciudad. La muestra seleccionada consistió en la totalidad de estudiantes pertenecientes a dicho paralelo, que comprende un total de 31 alumnos, distribuidos entre 15 niños y 16 niñas, con edades fluctuantes entre los 11 y 12 años. Estos estudiantes participaron activamente en diversas actividades propuestas en el marco de la investigación.

En referencia al primer objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar el nivel de flexibilidad en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, paralelo C, de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, periodo 2023, se aplicó un test de carácter físico, el mismo que se ha utilizado por varios años desde su creación para la medición de la flexibilidad y otorgándole un nivel dependiendo de los resultados extraídos del mismo.

Los resultados de la aplicación de este test para el desarrollo de la flexibilidad contrastan con López, et al (2008) que realizaron una investigación direccionada a la validez del test sit and reach, brinda resultados de una mejoría en los participantes adjuntos al marco de la investigación, además resalta que en las mujeres se notó una mejoría mucho más significativa que en los hombres, pero agregan que se han dado investigaciones donde existió una igualdad entre los dos géneros.

De esta misma manera Tierra (2023) manifiesta la importancia de trabajar la flexibilidad, esto con el fin de brindar beneficios a las personas que le den la importancia que tiene en la vida de cualquier individuo. En la investigación del trabajo con adolescentes a los cuales les aplico el test de Wells y Dillon que también se lo conoce como sit and reach realizando actividades físicas con el fin de crear una conciencia en cada individuo sobre la importancia de una buena flexibilidad.

De acuerdo con los autores ya mencionados, la flexibilidad de las personas debe ser de vital importancia para realizar actividades del diario vivir, por ello es que se le debe dar el tiempo y la importancia que esta cualidad física merece. Si bien nacemos con una flexibilidad excelente, no es oportuno dejar que los años pasen y no trabajar en ella, pues es la cualidad física que comienza su etapa de deterioro a edad muy temprana, ocasionando con ello la

limitación de actividades que se pueden presentar en la vida cotidiana de cualquier persona y generando más posibilidades de sufrir lesiones.

Con respecto al segundo objetivo específico diseñar una propuesta pedagógica para el desarrollo de la flexibilidad por medio del segundo bloque curricular de Educación Física en estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, paralelo C, de la ciudad de Loja, para ello se realizó el análisis de instrumentos diagnósticos planteados en la investigación y con esos datos como base se comenzó con el desarrollo de la propuesta pedagógica de intervención donde constan actividades relacionadas con la gimnasia educativa, con movimientos básicos de la misma y con ello continuar con el desarrollo de la flexibilidad de los participantes.

La autora Ortiz (2016) en su trabajo de titulación resalta la importancia de tratar a la flexibilidad como una cualidad vital en la vida de cualquier persona, además de detallar que la misma puede variar por diferentes contextos, ya sean internos como el género o externos como la hora del día o la temperatura. En su trabajo utilizó el cuestionario para docentes como para estudiantes, donde sobresalen datos importantes para la investigación como la motivación por parte de los docentes por que los estudiantes realicen actividades de flexibilidad como los estiramientos, además en algunos casos no instruir a los estudiantes en los diferentes beneficios de tener una buena flexibilidad y los docentes consideraban necesario que se incluyan estrategias que promuevan actividades gimnásticas en los niños. Los estudiantes al inicio no brindaban importancia a actividades que se relacionen con la flexibilidad y mayoritariamente admitieron tener complicaciones con actividades donde se debe emplear la movilidad articular.

Según Morales (2019) nos dice que el desarrollo de la flexibilidad a edades tempranas es de vital importancia, promoviendo de esta manera el mantenimiento de un buen nivel de flexibilidad, con el fin de prevenir futuras lesiones mejorando con ello el rango de movimiento, además el realizar un periodo dedicado a estirar los músculos reducirá la rigidez muscular e incluso llegando a mejorar la postura y dentro del ámbito psicológico el alivio del estrés y la tensión.

Con relación a lo antes expuesto, se evidencia que el poseer un nivel de flexibilidad bueno es importante en cualquier etapa de la vida, ya sea en la niñez, juventud, adolescencia y adultez, esto ya que esta cualidad física está presente en muchas actividades de la vida cotidiana de cualquier persona teniendo intervenciones favorables tanto físico como psicológico en las personas. Dentro de lo físico podemos destacar la prevención de lesiones, el mejorar el rango de movimiento, disminuye la aparición de dolor muscular después de haber realizado una

actividad física, facilita el riego sanguíneo de los músculos y contribuye a mantener una postura adecuada previniendo problemas posturales y reduce la tensión en la columna vertebral. En lo psicológico mejora la conexión mente-cuerpo, contribuyendo a una sensación de calma, la práctica de ejercicios de flexibilidad como el yoga reduce el estrés, promueve la relajación y llega a tener efectos positivos dentro del autoestima de la persona.

Finalmente, el tercer objetivo específico hizo referencia a: Aplicar la propuesta pedagógica para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, por medio del bloque curricular de prácticas gimnásticas, es por eso que se llevó a cabo el desarrollo de las distintas planificaciones de clase que conformaban la propuesta pedagógica de intervención. Este proceso de desarrollo en 16 sesiones de clase, 14 de ellas enfocadas en el aprendizaje de movimientos básicos de gimnasia educativa, y en las 2 clases restantes para la obtención de datos a través de pre y post-test físico aplicado.

Los resultados del tercer objetivo específico se contrastan con los resultados obtenidos en el trabajo investigativo realizado por Fierro y Fierro (2014), en donde evidencia mejorías en la flexibilidad, producto de la aplicación de una propuesta para el desarrollo de esta cualidad física. Dicha propuesta está conformada por varias sesiones, las mismas que se desarrollaron con diferentes actividades enmarcadas en el desarrollo de la flexibilidad, a la vez se enfocaban en dar a conocer a los participantes la importancia de esta cualidad, proporcionando la información necesaria sobre los beneficios tanto a nivel físico como psicológico, motivando a los individuos a su realización.

8. Conclusiones

Luego de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos en el marco de la investigación y teniendo en cuenta los objetivos propuestos para el presente trabajo de investigación, se concluye que:

- Tomando como base los resultados obtenidos a través del instrumento (rubrica de observación) de diagnóstico aplicado y la revisión de fuentes bibliográficas, se concluye que, la flexibilidad posee una importancia irrelevante para los estudiantes y en muchas ocasiones hasta para los docentes, principales responsables de contribuir a su desarrollo o mantenimiento e impulsarla mediante el segundo bloque curricular perteneciente a prácticas gimnásticas.
- Con base en los resultados de los instrumentos aplicados para la recolección de datos iniciales, se concluye que, la flexibilidad de los participantes objeto de estudio en la etapa de pre-test mayoritariamente se ubicaban en la escala de deficiente en ambos géneros, por lo que se diseñó una propuesta pedagógica de intervención teniendo presente el desarrollo de la flexibilidad por medio de las prácticas gimnásticas de la asignatura de Educación Física.
- Finalmente, se aplicó la propuesta de intervención pedagógica enfocada en el desarrollo de la flexibilidad mediante el segundo bloque curricular perteneciente a las prácticas gimnásticas de la asignatura de Educación Física, quedando evidenciada una mejoría en el nivel de flexibilidad de los participantes y de la importancia que cada uno de ellos debe darle a esta cualidad física, comprobando con ello beneficios de carácter físicos y psicológicos, lo que evidencia la efectividad de la propuesta pedagógica.

9. Recomendaciones.

Tomando como referencia las conclusiones antes mencionadas, a continuación, se describen algunas recomendaciones cuya implementación resulta viable realizarla en el objeto de estudio del presente trabajo investigativo:

- Se recomienda a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, que prioricen el desarrollo de la flexibilidad desde edades tempranas, dar el tiempo necesario para realizar actividades como los estiramientos, hablar con los estudiantes sobre los diferentes beneficios de la misma y motivar a los estudiantes a realizar este tipo de ejercicios después de cualquier actividad física realizada, ya que tras una ardua revisión bibliográfica se ha demostrado la vital importancia de mantener un buen nivel de esta cualidad física, promoviendo con ello beneficios tanto físicos y psicológicos.
- Se recomienda a los directivos de la institución la obtención de material necesario para la realización de actividades relacionadas con el segundo bloque curricular perteneciente a prácticas gimnásticas de la asignatura de Educación Física, para motivar tanto a docentes como estudiantes en la realización de este tipo de ejercicios, implementando los tiempos necesarios para realizar una rutina de estiramientos después de las clases.
- Finalmente, se recomienda a los docentes de Educación Física de esta institución que se promueva la práctica de gimnasia educativa en todas las edades tanto en la escuela, como en el colegio, con el objetivo de desarrollar o mantener un buen nivel de flexibilidad. Además, sin importar el bloque curricular en proceso de enseñanza, dar el tiempo necesario para poder realizar estiramientos después de cualquier actividad física implementada en la clase.

10. Bibliografía.

- Agostoni, C., (2019). Sobre María José Garrido Asperó, Para sanar, fortalecer y embellecer los cuerpos. Historia de la gimnasia en la ciudad de México, 1824-1876. Historia Mexicana, LXVIII(3), 1386-1391. <https://doi.org/10.24201/hm.v68i3.3612>
- Ávalos. A., Benavidez, P. y Vega, L. (2022). Percepciones del alumnado de educación secundaria hacia el aprendizaje de las habilidades gimnásticas y acrobáticas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8418407>
- Chávez, D. (2023). La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas: revisión sistemática. Revista Científica, 3(2), 89-107. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8946759.pdf>
- Córdova H, et al. (2004). Empleo de la gimnasia educativa para incrementar la resistencia física en alumnos de sexto grado. *Grin*. [Página web] <https://www.grin.com/document/315812>
- Díaz Escobar, C., Ocaranza Ozimica, J., Díaz Narváez, V. P., y UTSMAN, R. (2018). Confiabilidad de pruebas para flexibilidad en futbolistas jóvenes de un club profesional. *Apunts Educación Física y Deportes*, 34(131), 80-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/1\).131.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.06)
- Duarte Garrido, N., Faúndez Peña, F., Vargas Vitoria, R., Guerrero Wilson, G. F., Medina Miranda, K., Arancibia Espinoza, J., Pleticosic Ramírez, Y., & Perelman Barry, C. (2021). Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y flexibilidad en niños y niñas de 10 a 11 años de edad de un colegio de Concepción. Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(1). <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.1.2>
- Fernández, C. (2018). Investigación sobre los diferentes factores que inciden en la flexibilidad de educación primaria. *Actividad física, género y edad*. [Trabajo fin de grado, Educación Primaria, Universidad de Valladolid] Repositorio institucional-UVA. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33495/TFG-L2226.pdf?sequence=1>
- Fierro, J. y Fierro, J. (2014). Influencia del entrenamiento de la flexibilidad en la adquisición de la técnica en los futbolistas de la categoría 13-14 años de federación deportiva de Chimborazo. [Tesis de grado, Escuela de cultura física y entrenamiento deportivo, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio institucional-UNACH.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1029/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2014-0003.pdf>

Funes (30 de agosto de 2017). Flexibilidad, tipos y consideraciones. *Sport*. [Página web] <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/flexibilidad-tipos-consideraciones/>

García-Solano, K. B., Pérez-Parra, J. E., Román-Grajales, J. G., & Palacios-Estrada, S. P. (2019). Programa de estiramientos con facilitación neuromuscular propioceptiva. Flexibilidad de isquiosurales en futbolistas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(137), 17-29. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.02)

Lopez, P. y Sainz, P. (2008). Validez del test sit-and-reach unilateral como criterio de extensibilidad isquiosural. Comparación con otros protocolos. *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 3 (Nº 8), 87-92. https://www.researchgate.net/publication/28222850_Validez_del_test_sit-and-reach_unilateral_como_criterio_de_extensibilidad_isquiosural_Comparacion_con_otros_protocolos

Mamani, D. et al. (2022). Gimnasia educativa básica. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.048>

Matos, M., Martínez, V., Sanz, I. y Berlanga, L. (2022). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. (43) pp. 283-289. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265>

Matos-Duarte, M.; Berlanga, L.A. (2020). Efectos del ejercicio sobre la flexibilidad en personas mayores de 65 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (80) pp. 611-622. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.010>

Merino Marban, R., & Fernández Rodríguez, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, V(16), 52-70. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71014352005>

MINEDU (2016). Educación física. <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

- Morales, J. (2019) la flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “Cristiano Emaus” de Huaral. [Tesis de grado, Facultad de educación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión] Repositorio institucional-UNJFSC.
<https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3416/MORALES%20CALDERON%20JORJHI%C3%91O%20ALDAIR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morcillo, R. (2018). Apreciación de la flexibilidad de niños gimnastas de la escuela CARTEGIM. [Tesis de grado, Licenciatura en Educación Física y Deportes, Universidad del Valle] Repositorio institucional-UNIVALLE.
- Muciño, M. (14 de diciembre de 2020). 5 tipos de ejercicios para ser más flexible. [Página web] <https://www.gq.com.mx/cuidado-personal/articulo/flexibilidad-tipos-de-ejercicios-para-hombres>
- Napolitano, M. E., (2019). La gimnasia como práctica en la Educación Primaria. Recorridos, avances y revisiones. Educación Física y Ciencia, 21(3), 1-10.
<https://doi.org/10.24215/23142561e091>
- Ortiz, D. (2016). La flexibilidad corporal en la actividad gimnástica en los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Caracas” del cantón Tisaleo. [Tesis de grado, Carrera de cultura física, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio institucional-UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22797/1/Tesis%20Daniela%20Ortiz.pdf>
- Sanz, I. (2011). La especialización en natación, waterpolo y natación sincronizada y sus efectos sobre la flexibilidad. [Tesis doctoral, Departamento de educación Física, Deporte y Motricidad Humana, Universidad Autónoma de Madrid] Repositorio institucional-UAM.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/5872/36266_sanz_arribas_ismael.pdf?sequence=1
- Soriano, B. y Alacid, F. (2018) Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática. Costa Rica. Revista Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 15(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-1.1>

- Tierra, J. (2023). La flexibilidad y su importancia en la práctica de yoga en estudiantes de bachillerato. [Tesis de grado, Carrera de licenciatura de la actividad física y deporte, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio institucional-UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10934/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0015-2023.pdf>
- Ushiña, C. (2023). Las prácticas gimnásticas en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en escolares de educación general básica media. [Tesis de grado, Carrera de pedagogía de la actividad física y deporte, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio institucional-UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38952/1/EST.%20USHIÑA%20SIGCHO%20CHRISTIAN%20RICARDO%2c%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed.pdf>
- Vanegas, J. y Aldas, H. (15 de mayo de 2021). Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7968476>
- Vernetta Santana, M., Peláez, E. M., Ariza, L., & López Bedoya, J. (2019). Dieta mediterránea, estímulos corporales y parámetros antropométricos en adolescentes practicantes de gimnasia acrobática. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(2), 148-161. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.2.543>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 23 de octubre de 2023

Doctor,
Willan Armando Espinosa Ordóñez
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PÍO JARMILLO ALVARADO" 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 **RONNY STEVEN CAMACHO CORREA** con C.I: 1105245334, 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 séptimo grado 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. Ramiro Andrés Correa Contento
**RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

UNIDAD EDUCATIVA
PIO JARAMILLO ALVARADO
RECIBIDO

FECHA: 23-10-23



Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-547234

Anexo 2. Solicitud 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-2023-00314M.
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister.
Juan Iván Rojas Guzmán
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 desearle 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 practicas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes de séptimo de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja 2023** del aspirante señor. **Ronny Steven Camacho Correa**, 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 Picoita Quezada
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Eib. Mcy.
C/C - Archivo
c/c. Estudiante . Ronny Steven Camacho Correa.

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



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre de 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:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante **RONNY STEVEN CAMACHO CORREA**: para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-000314M. Donde se me solicita se emita el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del tema, **Las practicas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes de séptimo de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023**, de autoría del Estudiante Ronny Steven Camacho Correa; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes de séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023** a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Mg. Sc. Juan Iván Rojas Guzmán

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-547234

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-2023-00378M.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.
Mariana de Jesús Azuero Azuero.
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.
De mi consideración.

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

Es grato dirigirme a usted y desearte 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 Directora del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes de séptimo C de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja 2023**, de la autoría del señor. **Ronny Steven Camacho Correa**, 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 Picotta Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.



Aut.P. JP/Eib. P.Mcy.
C/c. Estudiante.
C/C - Archivo.

Recibido

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

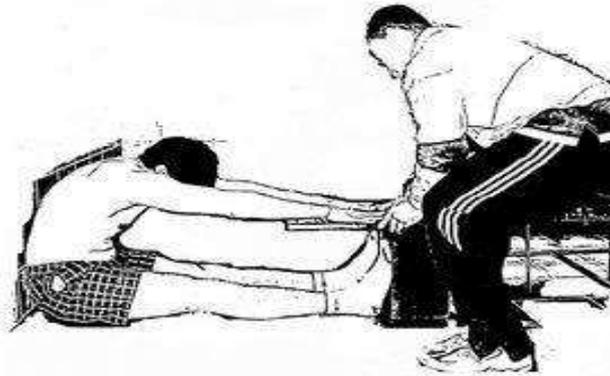
Anexo 5. Guía de observación de clase

ESCALA	
Excelente	4
Buena	3
Regular	2
Mala	1

1 = Mala	2 = Regular	3 = Buena	4 = Excelente	Valoración			
Aspectos a tener en cuenta en la observación del profesor (Programa de Actividades)							
¿Comprende el objetivo propuesto para la clase?							
¿Demuestra interés por los ejercicios planteados?							
¿Promueven el compañerismo e inclusión dentro de la actividad?							
¿Realizan adecuadamente los estiramientos propuestos?							
¿Se desenvuelven con claridad dentro de la actividad?							
¿Demuestran interés por los ejercicios de flexibilidad?							

Anexo 6. Test físico Sit and Reach

Sit and Reach



Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Medir la amplitud de movimiento, de la articulación coxofemoral y capacidad de elongación de los músculos de la región posterior del muslo	Un cajón o un banco y un flexómetro.	Desde la posición de sentados, se colocara un cajón en donde se deben apoyar la planta de los pies, las mismas que deben estar ligeramente separados y completamente extendidas, con la punta de los pies hacia arriba, una vez tengamos esta postura, se debe considerar el tener un flexómetro y los dedos medios queden al mismo nivel de proyección frontal, se debe tomar una inspiración profunda y flexionar el tronco deslizando los dedos sobre el flexómetro, tan adelante como sea posible, para que esta extensión sea considerada exitosa debe de mantenerse durante 10 segundos antes de tomar la medida.	Anotamos la mejor marca obtenida en 2 intentos y luego se comparan datos con la tabla de valores del test.

Anexo 7. Evidencias fotográficas

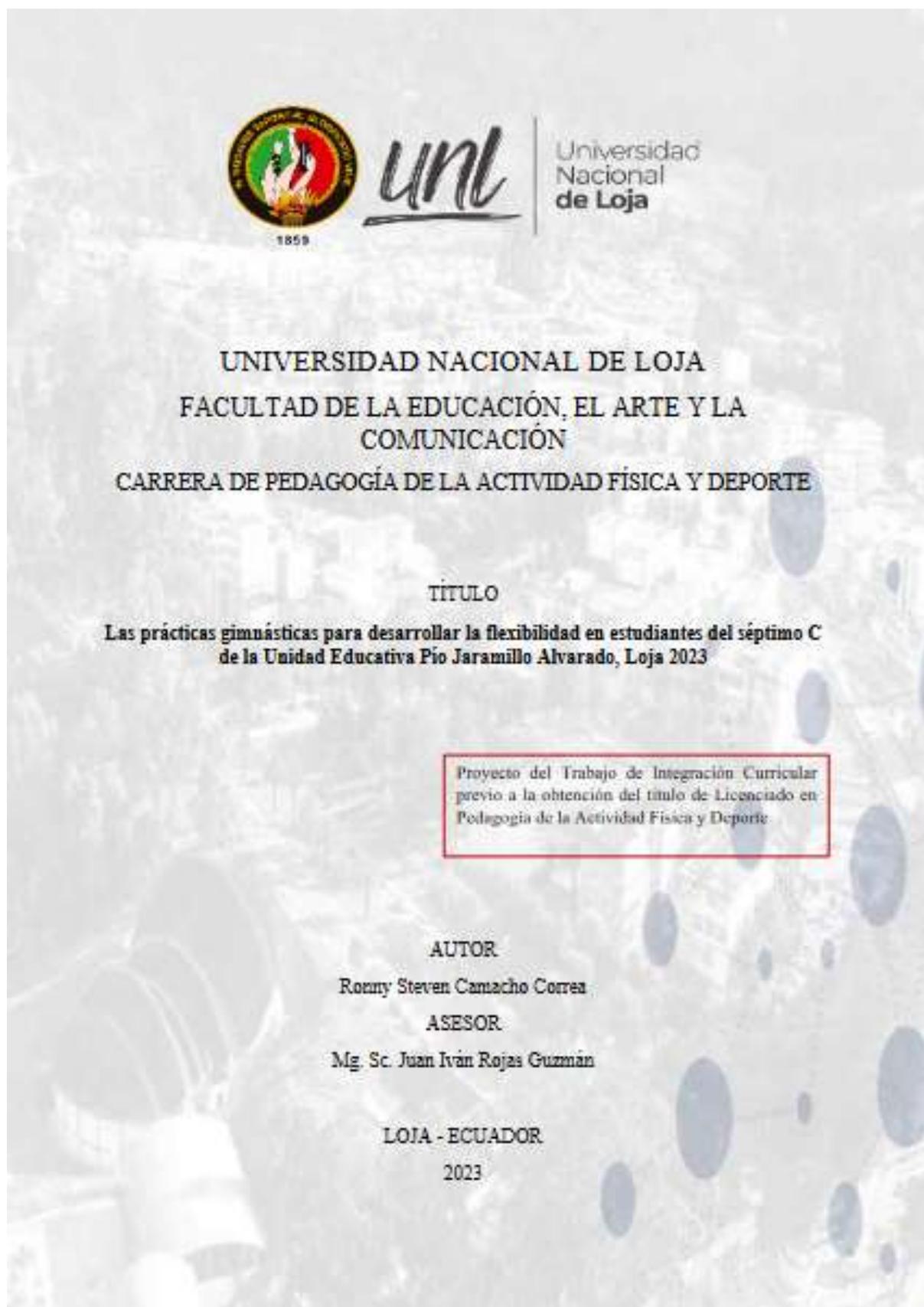








Anexo 9. Proyecto del trabajo de Integración Curricular.



<https://drive.google.com/file/d/1v5IfE38rRrT3gJvZHZmhQJc9tay8tgUr/view?usp=sharing>

Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.

CERTE. N° 7.4 – 2024

Loja, 22 de febrero del 2024

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

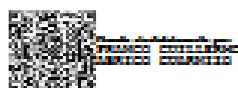
A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que **Ronny Steven Camacho Correa** con cédula de identidad número **1105245334**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del Trabajo de Integración Curricular denominado “Las prácticas gimnásticas para desarrollar la flexibilidad en estudiantes del séptimo C de la Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado, Loja 2023”.

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



.....
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

Cédula: 1104492127

email: franco.abrigo@hotmail.com

celular:0990447198