



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

MENCIÓN DOCENCIA

TRABAJO DE TITULACIÓN:

PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“EJERCICIOS DE MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL
DESARROLLO DE DESTREZAS”

AUTORA:

Montes Zambrano Rosa Leticia

TUTORA:

Abogada Carmen Andrade de Zambrano

Chone- Manabí

2015

Abogada Carmen Andrade de Zambrano, docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, en calidad de Tutora del trabajo de titulación.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo de Titulación con el tema “EJERCICIOS DE MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este Trabajo de Titulación, son frutos del trabajo, perseverancia y originalidad, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, junio del 2015

Ab. Carmen Andrade de Zambrano

DECLARACION DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este Trabajo de Titulación, es exclusividad de su autora.

Chone, junio 2015

Montes Zambrano Rosa Leticia



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

MENCION DOCENCIA

Los Miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “EJERCICIOS DE MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS”, elaborando por Montes Zambrano Rosa Leticia, de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.

Chone, junio 2015

Dr. Víctor Jama Zambrano
DECANO

Ab. Carmen Andrade de Zambrano
TUTORA

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios y a mis hijos. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis hijos, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y han sido mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

Leticia.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios, por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora, en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia.

Los resultados de este proyecto, están dedicados a todas aquellas orientaciones en el desarrollo del presente trabajo de titulación.

A la tutora abogada Carmen Andrade de Zambrano, por sus sabias orientaciones en el desarrollo del presente trabajo de titulación.

A mis profesores, a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad, la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotras, preparándonos como persona de bien.

Leticia.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA:	i
CERTIFICO:	ii
DECLARACION DE AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
1. INTRODUCCIÓN	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
2.1. Contextos	3
2.1.1. Contexto Macro	3
2.1.2. Contexto Meso	3
2.1.3. Contexto Micro	4
2.2. Formación del problema	6
2.3. Delimitación del problema	6
2.4. Interrogantes de la investigación	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. OBJETIVOS	9
4.1. Objetivo General	9
4.2. Objetivos Específicos	9
CAPÍTULO I	10
5. MARCO TEÓRICO	10
5.1. El ejercicio de manos libres	10
5.1.1. Ejercicios genéricos de manos libres	14
5.1.2. Autocargas o ejercicios de manos libres	15
5.1.3. La gimnasia rítmica y los ejercicios de manos libres	17
5.1.4. Gimnasia artística – ejercicios de manos libres	18
5.1.5. Ejercicios de manos libres y la salud	20
5.2. Desarrollo de destrezas	21
5.2.1. Importancia de las habilidades motrices básicas.	21
5.2.2. Habilidades y destrezas básicas	22
5.2.2.1. Habilidades locomotrices	24
5.2.2.2. Habilidades manipulativas	25
5.2.2.3. Habilidades de estabilidad	25
5.2.3. Factores que influyen sobre el desarrollo de destrezas o habilidades	26

5.2.4.	Evaluación de las destrezas	27
5.2.5.	Técnicas en el desarrollo de las destrezas	29
6.	HIPÓTESIS	30
6.1.	Variables	30
6.1.1.	Variables Independientes:	30
6.1.2.	Variable Dependiente:	30
6.1.3.	Termino de Relación:	30
	CAPÍTULO III	31
7.	METODOLOGÍA	31
7.1.	Tipo de Investigación	31
7.2.	Nivel Teórico	31
7.3.	Métodos	31
7.4.	Técnicas de recolección de la información	32
7.5.	Población y muestra	32
7.5.1.	Población	32
7.5.2.	Muestra	32
8.	MARCO ADMINISTRATIVO	33
8.1.	Recursos Humanos	33
8.2.	Recursos Financieros	33
	CAPITULO IV	34
9.	TRABAJO DE CAMPO	34
9.1.	Encuesta dirigida a estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.	34
9.2.	Encuesta dirigida a padres de familia de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, parroquia Ricaurte cantón Chone.	54
9.3.	Interpretación de la ficha de observación aplicada a estudiantes de la escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte cantón Chone.	74
9.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	83
	CAPÍTULO V	84
10.	CONCLUSIONES	84
11.	RECOMENDACIONES	85
12.	PROPUESTA DE TALLERES DE CAPACITACIONES QUE PERMITA EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS A TRAVES DE LOS EJERCICIOS DE MANOS LIBRES.	86
13.	BIBLIOGRAFÍA	95
	ANEXOS	96

1. INTRODUCCIÓN

Dentro del trabajo de titulación realizado se exponen los ejercicios de manos libres, tomando en cuenta que estos no tienen un fundamento teórico claro o definido, considerado que los roles y las posiciones invertidas son elementos que sobresalen para identificarlos con claridad.

Otro aspecto que tiene un enfoque de mucho interés radica en el desarrollo de las destrezas, las mismas que se conceptualizan como la habilidad que se tiene para realizar correctamente algo, para lograr una verdadera y auténtica destreza, el ser humano debe someterse a la repetición de una acción.

Por otra parte, se detalla el enfoque preliminar del trabajo investigado, dando a conocer el planteamiento del problema, el mismo que su estructura está constituido por los aspectos macro, meso y micro, que aclara el origen y evolución del problema expuesto. Ante estos argumentos, se definen los objetivos, partiendo del objetivo general que expresa; “Analizar la práctica de ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de destrezas en los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loo del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013-2014”.

El **Capítulo I**, permite dar a conocer detalladamente el marco teórico, tomando en cuenta a los ejercicios de manos libres, la gimnasia en los movimientos de manos libres, la gimnasia en la educación física, la importancia musical en las clases de educación física, las características de los niños y niñas en la práctica de la gimnasia. Son estructuras de la variable independiente que se exponen ampliamente.

Como complemento de la variable dependiente se da a conocer el desarrollo de las destrezas, exponiendo sobre su definición aclarando que si se quiere conseguir una verdadera y auténtica destreza, el ser humano debe someterse a la repetición constante, tomando en cuenta que entre más repetimos una acción, más posibilidades se tienen para ser hábil en su manejo. A partir de ello, se explica ampliamente sobre las destrezas motoras básicas, dando a conocer a manera de orientación las diversas actividades que un docente debe seguir.

El **Capítulo II**, da a conocer la hipótesis: “El ejercicio de manos libres incide positivamente en el desarrollo de las destrezas de los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013-2014”, a partir de ahí se establecen las variables independientes y dependientes, con su respectivo termino de relación.

El **Capítulo III**, se detallan los métodos, técnicas e instrumentos de investigación, son estos elementos que han direccionado la investigación indicando el camino a seguir para despejar dudas e inquietudes que se genera a través del problema.

El **Capítulo IV**, detalla el trabajo de campo, procesos que permitió dar luces para establecer el cumplimiento de objetivos e hipótesis, los cuales son imprescindibles en el trabajo de titulación.

El **Capítulo V**, da a conocer las conclusiones y recomendaciones; la propuesta de talleres de capacitación que permita el desarrollo de las destrezas a través de los ejercicios de manos libres.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Contextos

2.1.1. Contexto Macro

Según investigaciones realizadas, los ejercicios de manos libres tiene su origen en Grecia, sin embargo existen datos que mencionan que en el siglo XX George Herbert invitan el método natural que tiene su nombre, quien tuvo contacto con varios pueblos primitivos, a quien le genero interés por sus costumbres y tradiciones. Tomando en cuenta las observaciones realizadas sobre las actividades físicas del hombre de aquella época, codifico y sistematizo la manera como deberían ser los ejercicios físicos. No le dio importancia al deporte de las actividades físicas mecanizadas, analíticas y estereotipadas, dándole valor a los ejercicios con motivos globales, naturales y libres en medio natural, dando paso de esta manera al aparecimiento sistematizado de los ejercicios de manos libres.

Los ejercicios de manos libres se encuentran implícitos en la gimnasia, es importante en el sistema educativo, según su filosofía, los ejercicios de manos, libres los mantenía en un estado de equilibrio armónico, entre las aptitudes físicas con las intelectuales, pero a pesar de esto había muchas diferencias entre la aplicación de la misma dentro del pueblo griego, ya que en Esparta y Atenas manejaban sus sistemas políticos muy distanciados, los espartanos eran aristócratas, muy arraigados que inducían más sus actividades a las guerras, mientras que los demócratas Atenienses se entrenaban en las Palestras con el ánimo de formar un hombre capaz, desarrollando, ellos ya utilizaban sistemas de enseñanza basados en los “aciertos-errores” para desarrollar ciertas capacidades.

2.1.2. Contexto Meso

En Ecuador, no se encuentran trabajos que enfoquen tácticamente la práctica de ejercicios de manos libres, pero si existen vestigios que dan cuenta que a partir de los años 60 llegaron aparatos importados de Alemania a los colegios Mejía de la ciudad de Quito y “Vicente Rocafuerte” de la ciudad de Guayaquil, ciudades

donde se comenzó la práctica de ejercicios de manos libres, en el área de gimnasia, a pesar de que su incorporación por padres jesuitas y ayuda gubernamental en traer implementación no se conocía del funcionamiento de los mismos, no fue hasta años después que un grupo de gimnastas americanos hizo una exhibición donde se pudo conocer cuál era la funcionalidad de los aparatos gimnásticos que permitirán realizar ejercicios de manos libres.

En la capital ecuatoriana empieza a surgir la práctica de ejercicios de manos libres como parte de la gimnasia, el guayaquileño Jorge Cacha Flor y en Guayaquil el Lic. Elmo Suarez Fueron los precursores de este deporte y sus dos grandes impulsores de la práctica del mismo.

Su expansión fue a varios colegios de Guayaquil y Quito donde comenzó la divulgación del deporte y su desarrollo.

2.1.3. Contexto Micro

Dentro de la provincia de Manabí, la práctica de ejercicios de manos libres, ha pasado casi desapercibida, más aún que en las instituciones educativas, ha existido una eminente falta de profesionales que enseñen y masifiquen la actividad deportiva e la gimnasia y los ejercicios de manos libres. Esta actividad es practicada aisladamente en la Federación Deportiva de Manabí, la misma que tiene como campo de acción la gimnasia.

Ante esta realidad, en el cantón Chone se vive el mismo episodio arriba descrito, a pensar de esa realidad, la Escuela Francisco Zambrano Llor del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone, realiza esfuerzos en la masificación de ejercicios de manos libres, con la participación de estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí de la ciudad de Chone, quienes dentro de su rol como pasantes, han inducido técnicas de ejercicios de manos libres.

En la Escuela Francisco Zambrano Llor, existe la práctica de gimnasia, donde se le da importancia a la ejecución de ejercicios de manos libres, bajo este aspecto, se pretende formar estudiantes con cualidades y valores sólidos, que sean capaces y dinámicos, responsables con sus obligaciones personales, respetuosos y solidarios

con sus semejantes, críticos y participativos, tolerantes y equilibrados ante cualquier estímulo.

Así mismo la institución busca ser impulsadora en la masificación de ejercicios de manos libres basados en la enseñanza de la gimnasia. Por lo tanto, la institución se fundamenta en el modelo pedagógico técnico-crítico, el mismo que consiste en: formar estudiantes capaces de pensar, actuar, criticar y reflexionar con cualidades de profunda vocación de voluntad para el estudio como base fundamental para su formación integral y que como parte de la sociedad se involucre en la solución de los problemas que se presente dentro de la misma poniendo en práctica los valores éticos y morales, cuidando su autoestima, logrando que aprendan a proteger, amar y valorar su entorno natural y social; pero todo partiendo de la práctica continua de la educación física.

2.2. Formación del problema

¿Cómo inciden los ejercicios de manos libres en el desarrollo de destrezas de los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013.2014?

2.3. Delimitación del problema

Campo: Cultura Física

Área: Ejercicios de manos libres-Desarrollo de destrezas.

Problema: La falta de ejercicios de manos libres incide en el desarrollo de las destrezas de estudiantes.

Tema: “Ejercicios de manos libres y su incidencia en el desarrollo de las destrezas de los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone”

Temporal: Año Lectivo 2013-2014

2.4. Interrogantes de la investigación

Frente a los antecedentes expuestos, se realizan las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las estrategias de enseñanza en ejercicios de manos libres?

¿Cómo aplicar las estrategias en el desarrollo de destrezas con la práctica de ejercicios de manos libres?

¿Cuál es el nivel de competencia sobre ejercicios de manos libres en los estudiantes?

¿De qué manera el desarrollo de las destrezas facilita el aprendizaje en los estudiantes?

3. JUSTIFICACIÓN

Educación física como área educativa es una de las actividades que desarrollan los estudiantes desde hace años atrás y es una asignatura que en su tiempo fue clasificada específicamente para hombres, lo que resultó en que la mayoría de los deportistas del siglo anterior fueran del sexo masculino, dejando relegadas a las mujeres las cuales no eran bien vistas al practicar o destacarse en algún deporte. Los procesos evolutivos en educación han hecho de la Educación Física una asignatura a tomar en cuenta no solo como un parámetro a completar, sino también una de las vías para descubrir talentos deportivos.

Las destrezas que se desarrollan en los estudiantes a lo largo de los años de estudio se complementan con una serie de rutinas y ejercicios. La presente investigación es de interés porque al ejecutar ejercicios de manos libres, le permite ejecutar movimientos gimnásticos que le sirven de base en la estructuración de composiciones coreográficas, dotando de habilidades, destrezas y armonía al cuerpo humano, que desarrollan las capacidades físicas que necesitan no solo los estudiantes sino el ser humano.

La masificación y práctica de los ejercicios de manos libres tiene gran importancia, porque al ejecutar los movimientos ejercen grandes beneficios, permite agilizar la mente, relajar el cuerpo. Pero debe ser practicado por personas que no tengan ciertas enfermedades, ya que tiene ciertas contraindicaciones, que deben ser tomadas en cuenta por los profesionales en Cultura Física, motivo por el cual permite justificarse la presente investigación.

Es de la gran utilidad, porque con la enseñanza de los ejercicios de manos libres, se logra el desarrollo en niños y niñas los valores. Además, buscan fortalecer la sana competencia que les permita demostrar las destrezas y habilidades que puedan adquirir los niños y niñas de la Escuela “Francisco Zambrano Loo” del sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone y con la debida guía despertara el interés en desarrollar prácticas que beneficien el cuerpo y la mente de quienes desarrollan ciertas habilidades deportivas.

En el orden social, el presente trabajo es original, porque no se han realizado investigaciones de esta naturaleza. Además, les permite a los niños y niñas mantener una excelente relación con la sociedad, tanto dentro como fuera de la práctica deportiva de la gimnasia.

La investigación propuesta es factible, porque se encuentran al alcance los recursos humanos, materiales y económicos, partiendo desde la Universidad Laica Eloy Alfaro Extensión Chone, hacia la Escuela Francisco Zambrano Loo del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

Por otra parte, el presente trabajo aporta significativamente a los propósitos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, la misma que en su Misión tiene la finalidad de formar la investigación científica e innovación tecnológica en estrecha vinculación con la comunidad a través de sus pasantes. Así mismo, su Visión tiene como referente la promoción, difusión y generación de conocimientos, con planteamientos correctamente fundamentados, de este modo contribuyen a la solución de los problemas de la provincia de Manabí y del país.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Analizar la práctica de ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de destrezas en los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loo” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013-2014.

4.2. Objetivos Específicos

- Definir las estrategias de enseñanza en ejercicios de manos libres.
- Analizar la aplicación de estrategias en el desarrollo de destrezas con la práctica de manos libres.
- Establecer el nivel de competencias sobre ejercicios de manos libres en los estudiantes.
- Plantear una propuesta de capacitación que permitan desarrollar las destrezas de los estudiantes.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. El ejercicio de manos libres

Al hablar de ejercicio se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. En educación física es un conjunto de movimientos corporales que se realizan por diferentes motivos que pueden ser por salud, por deporte o como área educativa, en esta última se realiza desde muchos tiempos atrás y cada vez toma más fuerza la necesidad de incentivar en los estudiantes la necesidad de la actividad física como parte de las actividades diarias.

(Ana Ma Barta Peregot, 2006), las manos libres no constituyen un apartado dentro de las competiciones internacionales de gimnasia rítmica, pero siguen siendo un apartado fundamental dentro de la competición nacional de un país en las categorías de menores edades. Dentro del marco educativo, el ejercicio de manos libres, aun sin la infinidad de ejercicios que se pueden practicar con diferentes aparatos, se puede enfocar de diferentes perspectivas tanto de los aspectos relacionados con las capacidades de ejecución de estudiante como los aspectos relacionados con las capacidades creativas del mismo.

Al especificar características puntuales de esta disciplina deportiva, el trabajo de manos libre representa la base del trabajo que posteriormente se realizará con aparatos, sin pensar en esta parte de la formación como un estadio a superar, sino como un condicionante a perfeccionar, ya que la importancia que tiene en los actuales momentos dentro del código de puntuación en los eventos deportivos internacionales cuenta.

Para (García, 1983), al hablar de flexibilidad el número de series en ejercicios a manos libres para el desarrollo y mejoramiento de la fuerza y la flexibilidad es de una serie de cada ejercicio. Los números de repeticiones para el desarrollo y mejoramiento de la fuerza y la flexibilidad, de ocho a quince. Cuando los ejercicios son a manos libres y menos cuando se realiza con pesas.

Entre las técnicas de base para realizar ejercicios de manos libres tenemos:

Saltos.- Son denominados saltos a los desplazamientos que se realizan al brincar de un lugar a otro. El salto requiere el despegue del suelo y es la reacción de la extensión violenta de las piernas y el cuerpo, en el cual el cuerpo en su totalidad queda en el aire. Como habilidad en educación física es fundamental para desarrollar otras destrezas como como alcanzar altitud, evitar obstáculos entre otros.

Las fases del salto son: El impulso, el vuelo y la caída, el salto se puede clasificar como salto horizontal, vertical, combinado y de obstáculos, ese encuentra el salto en muchos deportes, tales como en la natación, gimnasia, equitación, paracaidismo, atletismo, etc.

Equilibrio.- Es el estado en el cual se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan recíprocamente. En educación física el equilibrio o sentido de equilibrio, es una de las aptitudes más preciadas a alcanzar, porque el dominio de este sentido es lo que les permitirá a los atletas que estén realizando alguna acrobacia, no desplomarse en el piso y golpearse.

Giros.- es el movimiento circular que puede ejercer tanto un objeto como una persona o un fenómeno natural, el giro es simplemente el movimiento circular que se realiza sobre su propio eje. El giro es provocado por un agente externo en lo que se refiere a objetos y por impulso propio si es un ser humano, pueden ser generados por inercia o por razones específicas, el ser humano y los animales lo realizan por movilidad.

Elementos de flexibilidad.- Son aquellos en los que predominan, sobre cualquier otro requerimiento, exigencias elevadas a nivel de flexibilidad. Estos elementos pueden concretarse en: Elementos que requieren de una flexibilidad de piernas, elementos que requieren de una gran extensión de tronco y elementos que combina ambos requerimientos.

Pre-acrobacia.- (Elisa Estapé, 1999), aporta que existen dos tipos de pre-acrobacias la I y la II, en las que representa tareas motrices que de alguna forma son preparatorias a las habilidades acrobáticas más específicas; es decir, aquellas que

son conocidas como volteretas, los pinos, las ruedas laterales, los puentes, las palomas, las rondadas, los flics flacs, etc. este conjunto de tareas presentado en varias estaciones al igual que el resto de las sesiones, puede ser objeto de la parte principal de una sesión o bien puede ser también el contenido de la parte más específica del calentamiento de la sesión.

Desplazamientos.- Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial, siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades. Los desplazamientos habituales pueden ser:

- Marcha, apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre una superficie de desplazamiento en ausencia de fase aérea. Evoluciona a partir del patrón motriz elemental de andar.
- Carrera, apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, con existencia de fase aérea debido al incremento de la velocidad. Evoluciona a partir del patrón motriz elemental de correr.
- Cuadrupedia, incluye todas las formas de desplazamiento por el plano horizontal en las que el tren superior (los brazos) interviene de forma activa e importante. Existen numerosas formas de ejecución ya que podemos utilizar desde dos hasta cuatro apoyos corporales, estos apoyos pueden realizarse boca arriba o boca abajo y, además, los movimientos pueden realizarse simultáneamente o de forma alternativa, simétrica o asimétrica, etc.
- Las reptaciones, desplazarse con el tronco en contacto con la superficie de desplazamiento.
- Las trepas, desplazamientos sobre un punto de apoyo, del que varía la distancia de su centro de gravedad, mediante empujes y tracciones sin contacto con una superficie de desplazamiento.
- Los transportes, estos desplazamientos se encuentran referidos a un objeto que se desplaza, estando el sujeto unido al mismo. En este caso existen dos tipos de elementos: el transportador, elemento activo del desplazamiento y el transportado, que se considera el elemento pasivo, que puede estar en suspensión

o en apoyo. En este tipo de desplazamientos es muy importante el concepto y localización del centro de gravedad.

- Los deslizamientos, desplazamientos originados por una fuerza inicial del sujeto que se desliza, o externa a él, que se ven favorecidos, con posterioridad, por falta de rozamiento de la superficie sobre la que se desarrolla (pavimento liso, agua, nieve, hielo, etc.).
- Los arrastres: son considerados una combinación o variante de los transportes y deslizamientos.

Movimientos de brazos.- El movimiento del cuerpo humano evidentemente, se realiza en tres dimensiones; cada segmento del cuerpo va asumiendo posiciones y orientaciones en el espacio a medida que se realiza el movimiento. Sin embargo, la comprensión del movimiento es más simple si se realiza en dos dimensiones, proyectando el plano en un plano adecuado (Rodríguez, 2005).

Para poder describir la posición espacial de los segmentos del cuerpo humano se utiliza tradicionalmente un sistema de coordenadas cartesiano con origen en el centro de gravedad del cuerpo. Con frecuencia los movimientos se nombran con respecto a los planos frontal, sagital y coronal. Esta percepción es muy adecuada para describir movimientos, como el de la marcha humana, que está prácticamente confinada a un plano.

Movimientos de tronco.- Los movimientos de flexión y extensión del tronco están presentes en multitud de actividades de la vida cotidiana, s en multitud de actividades de la vida cotidiana, en ámbitos como el laboral o el lúdico en ámbitos como el laboral o el lúdico – deportivo. Anatómicamente implican la combinación de movimientos de la cadera y s de la cadera y las articulaciones intervertebrales, con la participación de músculos como el erector espinal o los isquio-tibiales.

Movimientos de piernas.- Durante la interacción social ordinaria, cuando estamos sentados hablando con otra persona, son las partes más bajas de nuestro cuerpo las que parecen escapar más fácilmente a la red de control deliberado. La principal razón de esto parece ser que nuestra atención está concentrada en la cara. Aun cuando podemos ver el cuerpo entero de un compañero, concentramos nuestra

atención en la región de su cabeza. Cuanto más lejos está de la cara una parte del cuerpo, menos importancia le damos. Los pies son la parte más alejada que tenemos y por eso hay poca presión para que el sujeto ejerza un control deliberado sobre las acciones de sus pies. Estos, por consiguiente, suministran señales más válidas, por ejemplo, una persona puede estar tensa o nerviosa pero no quiere demostrar este estado así que intenta simular, principalmente con el contenido verbal y la expresión facial, estar tranquila o relajada pero, el movimiento continuo de sus pies le puede estar delatando.

5.1.1. Ejercicios genéricos de manos libres

Según (Ana Ma Barta Peregot, 2006), se describen una serie de rutinas a seguir para guiar el calentamiento previo a la realización de ejercicios de mayor desgaste de fuerza.

Calentamiento de tobillos: los alumnos forman un círculo, se desplazan hacia adelante andando 4 tiempos en cada una de las siguientes posiciones:

- 1) Releve
- 2) Talones
- 3) Parte exterior del pie
- 4) Parte interior del pie

Combinando el desplazamiento con el movimiento de los brazos.

Calentamiento de rodillas: los alumnos forman un gran círculo se desplazan hacia adelante caminando 4 tiempos en relevé, y los 4 siguientes en cuclillas, con los brazos extendidos verticalmente.

Calentamiento de movilización del cuello: los alumnos formando un gran círculo, se desplazan hacia adelante caminando en relevé, combinando, cada 4 tiempos, las siguientes posiciones de cabeza:

- 1) Flexión
- 2) Extensión
- 3) Inclinación derecha

4) Inclinación izquierda

Estos ejercicios pueden combinarse con diferentes posiciones de los pies en el desplazamiento.

Calentamiento movilidad escapulo-humeral: los alumnos forman un gran círculo, se desplazan hacia adelante caminando en relevé durante 4 tiempos, cogiéndose las manos por encima de la cabeza y empujándolas hacia atrás con los codos completamente extendidos; durante los 4 tiempos siguientes realizarán pequeños saltos verticales, cogiéndose las manos por detrás por detrás de la espalda y empujándolas hacia arriba.

Calentamiento movilidad de tronco: se desplazan hacia adelante en un círculo, caminando en relevé durante 4 tiempos, realizando una circunducción posterior-anterior de los brazos; en los 4 tiempos siguientes, flexionarán el tronco hacia adelante intentando tocar el suelo con la palma de las manos. Para adquirir un mayor grado de flexibilidad, puede proponerse a los niños que se agarren de los tobillos y empujen la cabeza hacia el suelo.

Calentamiento elasticidad de piernas: formando un gran círculo, en cuclillas con ambas manos apoyadas en el suelo y a los largo de 8 tiempos realizan la siguiente secuencia:

- 1) Rebotes en cuclillas
- 2) Tiempos para extender las piernas
- 3) Tiempos para agarrarse los tobillos y empujar en cuerpo hacia las piernas

5.1.2. Autocargas o ejercicios de manos libres

Es el trabajo que se realiza con el propio peso personal, siendo la forma más básica de verificar la fuerza y se realiza mediante ejercicios simples, con una resistencia o peso fijo y estable, que se el peso total o parcial del cuerpo del mismo deportista.

(Enric Ma Sebastiani, 2000), el ejercicio de manos libres permite un desarrollo de la fuerza resistencia al ser baja la carga a superar y es el medio de acondicionamiento

físico muscular más básico, usando como preparación genérica y recomendado para los principiantes y al comienzo de la temporada de un deportista profesional.

Otra modalidad de trabajo es utilizar a otra persona como peso o resistencia a mover, este es un medio de entrenamiento con carga variable en función del peso del compañero, pudiendo llegar a ser una carga considerablemente alta. Se pueden mejorar todos los tipos de fuerza de las siguientes maneras:

1) Circuitos

Se trata de recorrer una serie de etapas, ejercicios o estaciones dispuestas de forma rotatoria y se orienta hacia el desarrollo simultáneo de la fuerza unida al de la resistencia.

Modalidades:

- Se fija el tiempo que va a durar el ejercicio y se intenta realizar el mayor número posible de repeticiones en dicho tiempo de trabajo, se intercalan descansos con una duración proporcional al tiempo de esfuerzo.
- Se determina el número de repeticiones a realizar en cada ejercicio o estación intentando hacer el circuito en el menor tiempo posible, sin descanso en un circuito continuo.

2) Multisaltos

Es un ejercicio de autocarga para las extremidades inferiores que consiste en la repetición de un mismo salto o de un conjunto combinado de saltos. Desarrollan la fuerza de los músculos extensores de las extremidades inferiores y desarrollan habilidades motoras en los quienes los practican.

3) Trabajo isométrico

Consiste en contraer el musculo al máximo, con una alta tensión contra una resistencia fija, inamovible o frente a un aparato especial. Se desarrolla así más fuerza que en el trabajo concéntrico.

4) **Electro estimulación**

Consiste en la contracción del musculo sustituyendo el impulso nervios naturales por uno de tipo eléctrico mediante electrodos aplicados en los extremos musculares o en el mismo nervio motor.

5) **Pliometría**

Consiste en saltos enlazando el impulso después de la caída desde una altura para saltar en dirección vertical u horizontal. Esta pretensión excéntrica inicial y la rápida contracción concéntrica permiten formas de tensión similares a la carrera de velocidad y al triple salto.

5.1.3. **La gimnasia rítmica y los ejercicios de manos libres**

(LOE, 2006), la gimnasia rítmica está constituida por habilidades específicas similares a las que se utilizan en los ejercicios de suelo de la gimnasia artística deportiva, a lo que se añaden habilidades de manejo y lanzamiento de determinados implementos como: pelota, aro, cuerda, mazas y cinta. Las modalidades de que constan son:

- Ejercicios de manos libres
- Ejercicios con pelota
- Ejercicios con aro
- Ejercicios con mazas
- Ejercicios con cuerda
- Ejercicio con cinta
- Ejercicio de grupo

Estos ejercicios se aplican con diferentes implementos de acuerdo a la necesidad:

Ejercicios de manos libres: pasos, balanceos, ondas, flexiones de tronco, equilibrios, giros y saltos.

Ejercicios con la pelota: balanceos, rotaciones, botes, lanzamientos, recepciones, rodamientos.

Ejercicios con la cuerda: balanceos, saltos con la cuerda abierta y doblada, combinaciones y adaptaciones musicales.

Ejercicios con el aro: rodamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

Ejercicios con mazas: circunducción y balanceos, molinos, lanzamientos y recepciones.

Ejercicios con la cinta: balanceos y circunducciones, espirales y serpenteos, lanzamientos y recepciones, combinaciones.

Ejercicios en grupos: están compuestos por grupos de ejercicios, en los que actúan seis participantes a la vez, con uno o dos aparatos.

Las rodadas son una tipo de ejercicio de manos libres que pueden ser: abierta en A, cerradas en C y rueda e carro.

5.1.4. Gimnasia artística – ejercicios de manos libres

(Grasso, 2009), es un deporte olímpico caracterizado por movimientos de alta coordinación, precisión y estética. Sus practicantes (gimnastas) muestran al máximo en sus presentaciones capacidades como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la agilidad y la rapidez. Se puede considerar este deporte como el arte del movimiento, la gimnasia artística es un deporte con diferentes modalidades según se trate de categoría femenina o masculina. La femenina incluye 4 disciplinas y la masculina.

Suelo o manos libres (categoría femenina), se practica en un tapiz cuadrado, del que las gimnastas no pueden salirse. Durante el tiempo que va desde el minuto y minuto y medio, debe practicarse una composición coreográfica con música que tenga todos los elementos gimnásticos que se quiera.

Suelo o manos libres (categoría masculina), es igual que en la categoría femenina, con diferencias: el ejercicio dura entre 50 y 70 segundos y no se utiliza música.

Aparatos y manos libres

Hay cinco tipos de aparatos que usualmente se utilizan en la Gimnasia Rítmica que pueden ser individual o en conjunto:

Cuerda:

Largo: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

Extremos: tiene nudos a modo de mangos.

Movimientos: giros, golpes, saltos, lanzamiento...

Penalizaciones con cuerda: Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará.

Aro:

Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior.

Peso: por lo menos 300 g

Movimiento: lanzamiento, desplazamiento, rodada...

Mazas:

Largo: 8 a 5 dm desde un extremo al otro.

Peso: Por lo menos 150 g por maza.

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

Cinta:

Ancho: 4cm a 6cm.

Largo: hasta 6cm.

Movimiento: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento...

El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

Pelota:

Diámetro: 18 a 20 cm.

Peso: por lo menos 400 g.

Movimientos: lanzamientos, botes, rodamientos, rotaciones, balanceos, movimientos en ocho, circunducciones

5.1.5. Ejercicios de manos libres y la salud

(García C. M., 1983), los dolores perturban la normalidad de la vida diaria de cualquier persona por lo en los últimos años se ha dado una importancia especial al hechos de realizar deportes o actividades físicas que mejoren ciertas patologías que involucran dolores leves o agudos.

Entre las áreas más comunes del cuerpo que sufren mucho a causa del dolor son la cintura, las rodillas, las piernas, los brazos y la espalda. Se pueden realizar una serie de ejercicios que mejoraran la salud de una persona como por ejemplo hombros congelados y dolores crónicos del mismo: debe pararse derecho, mantener una distancia entre de un pie entre la las piernas y no doble las rodillas, mantenga las manos relajadas a ambos lados del cuerpo, levantar el hombro hacia arriba, lo más que pueda. Aférrese a esa posición por unos 10 a 15 segundos, volver a su posición original y repetir por 10 veces más.

En la actualidad una de las disciplinas que se utiliza es el yoga significa " atar juntos", interpretándose como el acto de unir, juntar y que es parte los ejercicios de manos libres pero desde un punto vista empírico que ha facilitado que muchas personas mejoren sus salud con la práctica. Esta disciplina lleva practicándose desde tiempos remotos, evolucionando hasta la actualidad. Su origen podemos ubicarle en la India, aunque actualmente la cultura occidental ha comenzado a mostrar cierto interés en esta disciplina, ya que proporciona claves, prescripciones, métodos y técnicas para el bienestar integral y la evolución de la conciencia.

Así, se puede decir que a través de ejercicios tanto físicos como mentales, el yoga es una práctica que ayuda a cambiar la forma de percibir el mundo la misma que muestra un abanico de extraordinarias posibilidades, abarcando tanto aspectos físicos como mentales y espirituales, permitiendo desarrollar el conocimiento sobre sí mismos. Una práctica regular de esta disciplina fortalecerá, tonificando cada parte del cuerpo, y ayudará a desarrollar capacidades de resistencia y flexibilidad, permitiendo una conducción adecuada de la energía, multiplicando el poder de concentración y relajación.

5.2. Desarrollo de destrezas

(Lucea, 1999), es muy común confundir términos como tarea, habilidad, destreza o actividad motriz ya que son utilizados en forma indistinta para referirse en ocasiones a la misma idea. Solo se pueden unificar con conceptos de habilidad y destreza que tiene mucha relación ya que la habilidad es la astucia con la que se lleva a cabo una actividad, saber cómo y la destreza es llevar a cabo manualmente o con cualquier parte del cuerpo una actividad para la que se es hábil.

Al hablar de habilidades y destrezas motrices básica son aquellas que se derivan de la realización de un esquema motor o de la combinación de vario de ellos y se consigue a partir del trabajo de diferentes tareas lográndose una automatización con la repetición y la variación cualitativa y cuantitativa.

En cambio (Emilia Fernández García, 2007), las habilidades y destrezas básicas, a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básica porque son comunes a todos los individuos, ya que desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano y actualmente conservan su carácter de funcionalidad y porque son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos).

5.2.1. Importancia de las habilidades motrices básicas.

(Bujosa, 1994), aporta que el análisis de los movimientos fundamentales permite que la determinación de estadios diferentes: inicial, elemental y maduro, cada uno de ellos madura entre los 2 y los 6 años. Una de las necesidades fundamentales de los alumnos en la educación primaria es, incidir en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, de las que niño por la experiencia de sus primeros años tiene una suficiente familiarización.

La competencia motora que se desarrolla desde los primeros inicios es aquella que permite aumentar su capacidad de aprendizajes nuevos y que le sirve al niño/a para dar soluciones motrices validad en el desarrollo de las actividades diarias.

En la educación primaria que va desde los 6 a los 12 años es el periodo de estabilidad, de crecimiento físico, de mejora motriz regular, siendo estas edades propicias para los aprendizajes prácticos la misma que está dada por la experiencia y la motivación del niño de aprender más.

Respecto a la Educación Física como materia de estudio, afianza los conocimientos motrices innatos en los niños/as y desarrolla el conocimiento de su cuerpo, de sus límites y de sus progresiones que con cada año de estudio van descubriendo, también es el momento en el que muchos se declinan por los deportes de competencia lo que muchas veces nace de la incentivación que tengan del instructor o docente que les imparte la materia.

Por todas estas razones es que en los últimos años se le ha dado la importancia pertinente a esta materia que en otros tiempos era tomada como relleno del currículo de estudio, ya que la educación física, es una de las materias que producen una conciencia en los estudiantes en la salud y es también el inicio de las primeras nociones de competencias profesionales ya que la mayoría de los deportistas arranca su gusto por el deporte en las clases de esta materia tan importante.

5.2.2. Habilidades y destrezas básicas

Las habilidades y destrezas consideradas básicas son las siguientes:

- Desplazamientos
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos
- Recepciones

Los **desplazamientos** con cualquier progresión del cuerpo de un lugar a otro que se realiza mediante el movimiento de la totalidad o casi totalidad de las extremidades del cuerpo humano. Los desplazamientos más habituales pueden ser: La marcha y la carrera, natación, cuadrupedia, reptaciones, escaladas, entre otras.

Los **saltos** son movimientos producidos por la extensión repentina de una o ambas piernas, mediante la cual, nos alejamos de la superficie de contacto. Los saltos sirven para: Superar obstáculos, alcanzar objetos y mantener un esquema rítmico.

El **giro** es una acción que consiste en la rotación sobre alguno de los ejes del cuerpo humano: transversal, longitudinal y antero-posterior. Ejemplos de giros: Eje transversal: voltereta.; eje longitudinal: ruedas laterales; eje antero-posterior: rodar por el suelo como el tronco de un árbol.

Lanzamientos, son acciones en las que las personas se desprenden de un objeto de forma que este siga una trayectoria determinada y las **recepciones** consisten en atrapar un objeto que está en movimiento.

Según algunos autores en la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida.

Para (Bujosa, 1994), las habilidades y destrezas básicas se clasifican en: Locomotrices, no locomotrices y de proyección-recepción:

Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones en el salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, subir, bajar, etc.

No locomotrices: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retroceder, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.

Proyección y recepción: recepcionar, lanzar, golpear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Fernández y Navarro (1989) plantean otra alternativa de clasificación:

Locomotoras- manipulativas

Transportes

Soportar

Portear

Llevar

Conducciones

Encaminar

Dirigir

Guiar

Manipulativas

Lanzamientos

Empujar

Tirar

Lanzar

Golpear

Recepciones

Agarrar

Coger

Atrapar

Tocar

5.2.2.1. Habilidades locomotrices

Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes. Las habilidades locomotrices se adquieren y desarrollan en forma automática, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias

habilidades fundamentales, habilidades que con el crecimiento del individuo van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño. Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

5.2.2.2. Habilidades manipulativas

Estas habilidades son movimientos de manipulación gruesa y fina. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos y personas con quienes se interactúa, en la medida que se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo. Los movimientos naturales y de manipulación gruesa se adquieren por herencia biológica y cultural y se constituyen en la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran variedad de actividades deportivas y no deportivas que se practican en la vida cotidiana, además la práctica sistemática y variada, contribuye determinadamente a los procesos de cualificación de las habilidades caracterizadas por movimientos fluidos, flexibles, armónicos, eficientes y eficaces que son el producto de la interacción socio-perceptivo y físico motriz. De esta manera, habilidades como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más.

5.2.2.3. Habilidades de estabilidad

Estas habilidades suponen el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico motrices (condicionales y coordinativas) para lograr superar la fuerza de gravedad, y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas. Son habilidades motrices, en las que se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que

resuelva eficazmente el problema planteado. Algunas de las habilidades motrices de estabilidad son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse.

Estructura didáctica de las habilidades y destrezas motrices

Por medio del desarrollo de los contenidos de la Educación Física, plasmados a través de las habilidades y destrezas motrices, el niño adquiere conciencia de sus posibilidades de acción, de su corporeidad. El tratamiento de las capacidades perceptivo motrices debe realizarse por medio de la práctica, la experiencia, la vivenciarían, y sólo por estos medios, se pueden aprender los conceptos, procedimientos y las actitudes referidas a ellas. La riqueza y variedad de acciones, situaciones y experiencias motrices es fundamental en el desarrollo de la capacitación perceptivo motriz. Igualmente, el tratamiento de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales deben trabajarse en interacción permanente. Como ejemplo, se puede plantear que el desarrollo de un contenido conceptual como el de la direccionalidad, se puede tratar por medio de contenidos procedimentales como el aprendizaje de habilidades básicas de lanzamientos y recepciones con pelotas y objetos de variados tamaños y texturas, además, por medio de juegos que motiven actitudes positivas en los niños y en las niñas para la práctica

5.2.3. Factores que influyen sobre el desarrollo de destrezas o habilidades

(Dougherty, 1985), el desarrollo y aprendizaje normal de las destrezas motoras está influido por un cierto número de elementos. La aptitud física tiende a variar solo levemente entre los niños más jóvenes, pero puede jugar un papel sustancial alrededor del cuarto grado, si no se pueden correr distancias largas o si se tiene una débil constitución.

Si un estudiante se cansa de correr después de 2 o 3 minutos, por ejemplo no será un buen jugador de balompié, sin que importe la habilidad que tenga con el balón. En este ejemplo el bajo rendimiento cardiovascular impide que se pueda mostrar de modo eficaz su destreza.

Las habilidades motoras son también importantes en el desarrollo de las destrezas deportivas, es erróneo creer que las habilidades motoras tales como la coordinación mano-ojo y el balance son heredadas. El éxito del desarrollo de destrezas está relacionado directamente las habilidades motoras propias de cada individuo. Aunque se puede mejorar la coordinación en ciertas destrezas de algunos deportes específicos mediante una práctica continua como por ejemplo golpear la pelota en el basebol, hay deportes en los que no es importante la coordinación mano-ojo como por ejemplo la natación.

El desarrollo de destrezas durante la etapa escolar, es relevante ya que no solo se puede hablar de la parte física sino también de la disciplina en su diario vivir que desarrollan los estudiantes. Se pueden buscar los perfiles de deporte para los que están predestinados con mejores resultados a futuro. Conviene emplear mucho tiempo de practica o entrenamiento en la ejecución correcta de las destrezas especificas necesarias para el deporte que se hay escogido.

5.2.4. Evaluación de las destrezas

La evaluación sirve para medir los niveles que van alcanzando los estudiantes en un área específica, en educación física la evaluación puede no ser lo especifica que se podría esperar a la hora de calificar. En los últimos años se ha implementado el uso de rubricas de calificación, las mismas que facilitan la tarea de colocar una calificación a un estudiante ya que la misma puede evaluar sus diferentes destrezas y falencias de una manera más justa.

Para (Lucea J. D., 2005), aporta que para la evaluación de los conocimientos y estructuración del cuerpo se han desarrollado una serie de pruebas, la mayoría de ellas en forma de test y escalas de desarrollo provenientes de la psicomotricidad, muchas están estandarizadas y son utilizadas para evaluar los niveles de desarrollo psicomotor de los estudiantes. En la actualidad son muy utilizadas las rubricas que son una de las herramientas más completas a la hora de evaluar, ya que con ellas se puede evaluar en conjunto y por separado los parámetros que el docente quiera resaltar, además es una forma de hacer notar que no los será humanos somos bueno en todo o malo en todo, ya que con las rubricas se resaltan los valores según una

serie de descripciones que el estudiante tiene que demostrar haciendo la una herramienta de excelente uso.

Algunas de estas pruebas son:

Lista de control y observación de la conducta:

- Examen psicomotor de Vayer
- Examen psicomotor de Mazo
- Observación psicomotora de Da Fonseca
- Lista de control de conductas de Cratty (check-list)
- Observación de patrones motores fundamentales

Escalas de desarrollo:

- Escala de Gessell
- Escala Brunet-Lezine

Test y baterías de test:

- Test de orientación izquierda-derecha de Piaget-Head
- Test de imitación de gestos de Bege-Lezine
- Test de dominancia lateral de Schilling
- Batería Ozeretdky de motricidad infantil
- Test de coordinación corporal de Hamm-Marburg

(López, 2002), una prueba posee objetividad cuanto mayor sea el grado de independencia sobre elementos externos que puedan intervenir, por otra parte la objetividad debe analizarse de forma aislada, ya que puede afectar de forma diferente a cada fase de una prueba; ya sea en la ejecución de la misma, en su evaluación o en su interpretación.

Una prueba objetiva garantiza que su ejecución se realiza con apego a un método, y que este pueda reproducirse posteriormente de la misma manera. Es decir la explicación y la demostración de la prueba no deben inducir ambigüedades o interpretaciones diferentes que puedan modificar el resultado de la misma ya que los

resultados negativos tienen dos tendencias o motivos o desmotivar al estudiantes, lo que repercute a la hora de evaluar el conjunto de la clase.

5.2.5. Técnicas en el desarrollo de las destrezas

(Wineck, 2005), aporta que en el transcurso del proceso de entrenamiento se busca la mejora continua de los factores de rendimiento físico, pero también las capacidades técnicas, que están ligadas al primero. La técnica no posee la misma importancia en todas las modalidades. Por ello se atribuye al perfeccionamiento técnico un valor diferente en función de la modalidad. Por ejemplo en las modalidades de precisión y de expresión como el patinaje artístico, en la gimnasia se exige un grado máximo de perfección técnica, ya que aquí la técnica se considera un factor autónomo a la hora de evaluar el rendimiento.

En las modalidades de fuerza rápida, debido a la velocidad de la secuencia temporal y al despliegue máximo de fuerza, se necesita un grado elevado de facultades técnicas.

En las modalidades de competición y de lucha, la técnica influye decisivamente sobre la solución de situaciones complejas de luchas y de juegos.

En las modalidades de resistencia, la técnica

Tiene sobre todo funciones de economización como por ejemplo en esquí de fondo. El proceso de aprendizaje de la técnica tiene lugar en diferentes etapas tales como:

- Fase de enseñanza y comprensión.
- Fase de coordinación gruesa
- Fase de coordinación fina
- Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.

Todas estas fases son parte del desarrollo progresivo del aprendizaje de los y las estudiantes, que se pueden secuenciar o no dependiendo de la capacidad física del estudiante y que el docente debe utilizar para promover la mejores vías de resultados positivos en el área.

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS

El ejercicio de manos libres incide positivamente en el desarrollo de la destreza de los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Llor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013-2014.

6.1. Variables

6.1.1. Variables Independientes:

Ejercicio de manos libre

6.1.2. Variable Dependiente:

Desarrollo de las destrezas

6.1.3. Termino de Relación:

Incide

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de Investigación

En la investigación planteada se aplicó el trabajo de campo-bibliográfico:

De campo: se acudió al lugar donde se detectó el problema; es decir en la Escuela de Educación Básica “Francisco Zambrano Loo” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte del Cantón Chone, con la finalidad de aplicar encuestas y entrevistas.

Bibliográfico y Webgrafico: debido a que la información que se plasmó en el marco teórico se extrajo de textos bibliográficos de las páginas web calificadas que facilitan la obtención de información de manera online.

7.2. Nivel Teórico

Dentro del nivel teórico tenemos:

Histórico-Lógico: Nos permitió la búsqueda de los fundamentos que anteceden al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

7.3. Métodos

Dentro de la investigación realizada se emplearon los métodos analíticos-sintético, inductivo- deductivo y estadístico.

Analítico-Sintético: se lo empleó durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada, detallando ampliamente los ejercicios de manos libres y el desarrollo de destrezas.

Inductivo-Deductivo: Este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrió regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Estadístico: Una vez aplicado el trabajo de campo se procedió a tabular y representar estadísticamente mediante gráficos.

7.4. Técnicas de recolección de la información

Fue fundamental acudir a fuentes de información primaria y secundaria. En las fuentes de información primaria conocidas también como de primera mano se aplicó una encuesta a estudiantes y padres de familia, una entrevista a docentes de Educación Física y se aplicó una ficha de observación a los estudiantes para el análisis de la práctica de ejercicios, con la finalidad de determinar el cumplimiento de los objetivos e hipótesis. En las fuentes secundarias, se tomó la investigación bibliográfica recogida a través de internet.

7.5. Población y muestra

7.5.1. Población

La población la constituyen 56 estudiantes, una autoridad, un docente de Cultura Física y 20 Padres de Familia de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone, matriculados en el Año Lectivo 2013-2014.

7.5.2. Muestra

La muestra está representada de la siguiente manera:

INSTITUCIÓN	MUESTRA	%
Escuela Francisco Zambrano Loor del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone	Niños 38	49
	Niñas 18	23
	Autoridades 1	1
	Docentes de cultura Física 1	1
	Padres de Familia 20	26
TOTAL	78	100

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Recursos Humanos

- Estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loo”
- Tutora del trabajo de titulación: Ab. Carmen Andrade de Zambrano.
- Investigadora: Rosa Leticia Montes Zambrano.

8.2. Recursos Financieros

Materiales	Costos
Materiales de escritorio	100,00
1000 Papel Bond	10,00
Copias	10,00
Libros	370,00
Cámara Fotográfica	120,00
Computadora	210,00
Encuadernación	20,00
Anillados	10,00
Flash Memory	15,00
Formulario de Encuesta	4,00
Viáticos	50,00
Imprevisto	91,00
Total	\$ 1010,00

SON: UN MIL DIEZ DÓLARES AMERICANOS (\$1010.00)

CAPITULO IV

9. TRABAJO DE CAMPO

9.1. Encuesta dirigida a estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

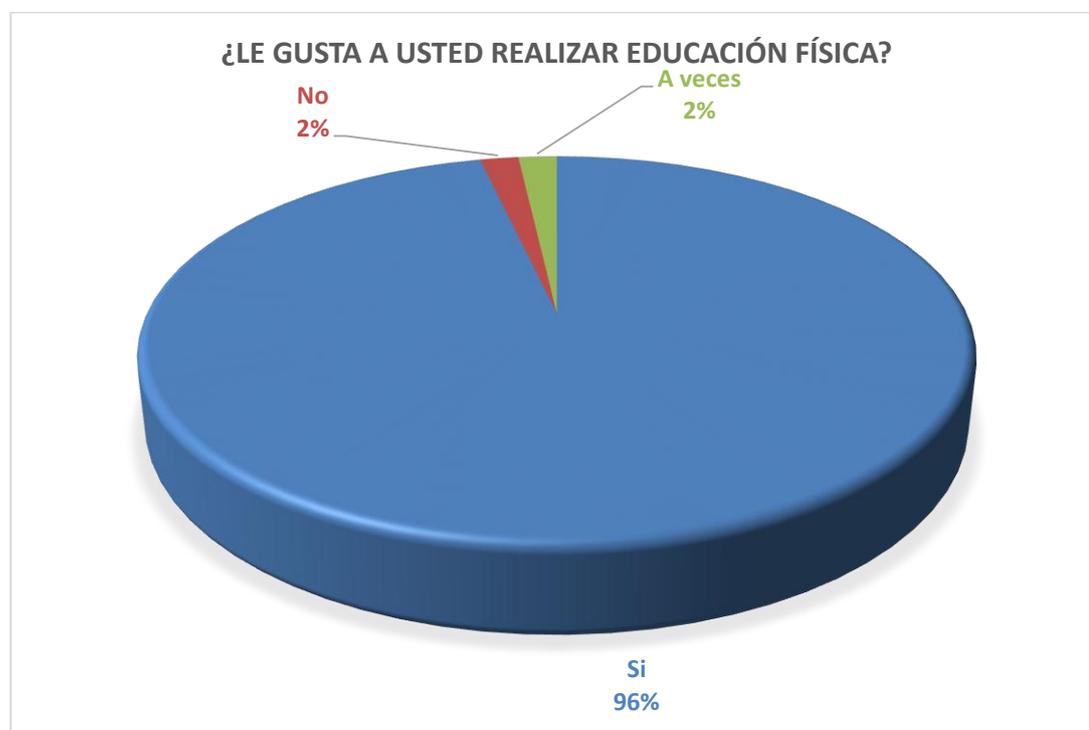
1. ¿Le gusta a usted realizar Educación Física?

Cuadro N° 1

X	F	%
Si	54	96
No	1	2
A veces	1	2
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°1



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Lo estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor, manifestaciones en un 96% que a ellos si les gusta realizar Educación Física, demostrado de esta manera que existe un gran interés al momento de realizar las actividades en esta materia.

Solo un 2% de los estudiantes encuestados expresaron que a ellos no les gustaba la materia de educación física.

Por otra parte, el 2% de ellos expresaron que a veces les gusta la materia de Educación Física, esta opinión quizás se da por cuanto les motiva los juegos que se desarrollan a través de esta materia.

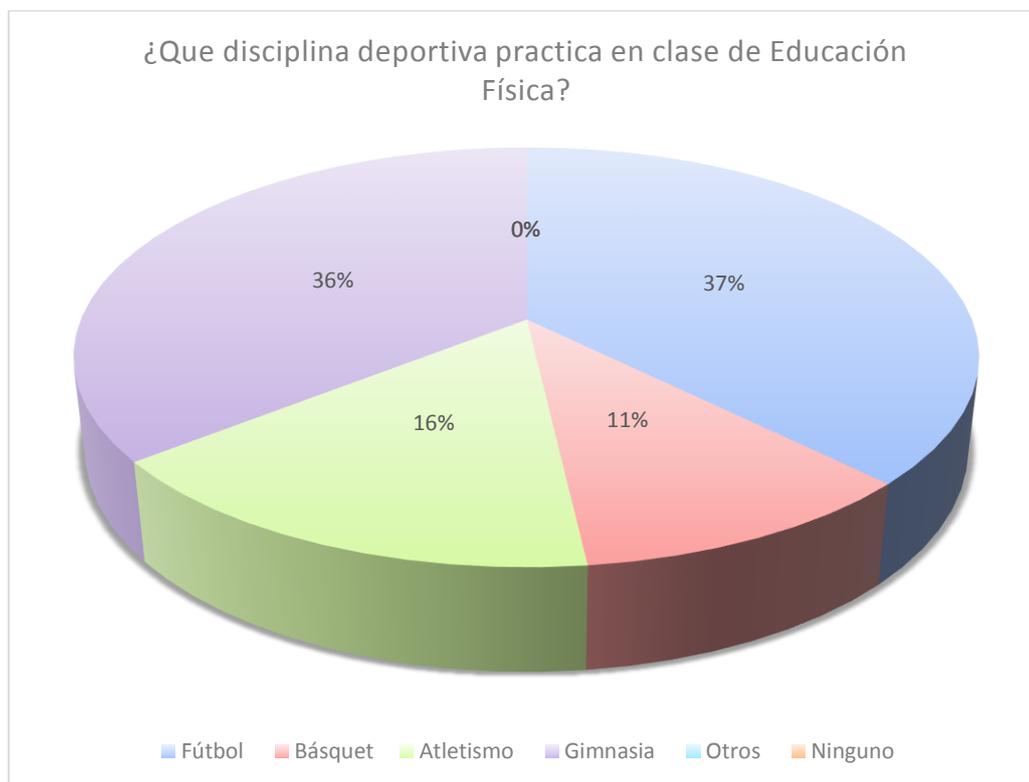
2. ¿Qué disciplina deportiva practica en la clase de Educación Física?

Cuadro N°2

X	F	%
Futbol	21	37
Básquet	6	11
Atletismo	9	16
Ejercicios de manos libres (Gimnasia)	20	35
Otros	0	0
Ninguno	0	0
TOTAL	56	100%

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°2



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Al preguntarle a los estudiantes que disciplina deportiva les hace practicar el profesor de educación física, 37% de ellos expresaron que fútbol.

El 35% de los encuestados respondieron que les hace practicar ejercicios de mano libre (gimnasia) con mucha continuidad.

El 16% de los estudiantes expresaron que a ellos les hace practicar con regularidad atletismo.

Por otra parte, el 11% dijeron que si profesor de educación física les hace practicar básquet.

Los resultados obtenidos permiten determinar que por ser el Futbol el deporte más popular de la época, existe un porcentaje mayoritario que induce al profesor de educación física a participar y jugar continuamente futbol, pero lo importante es que se puede apreciar el interés por la masificación de la gimnasia.

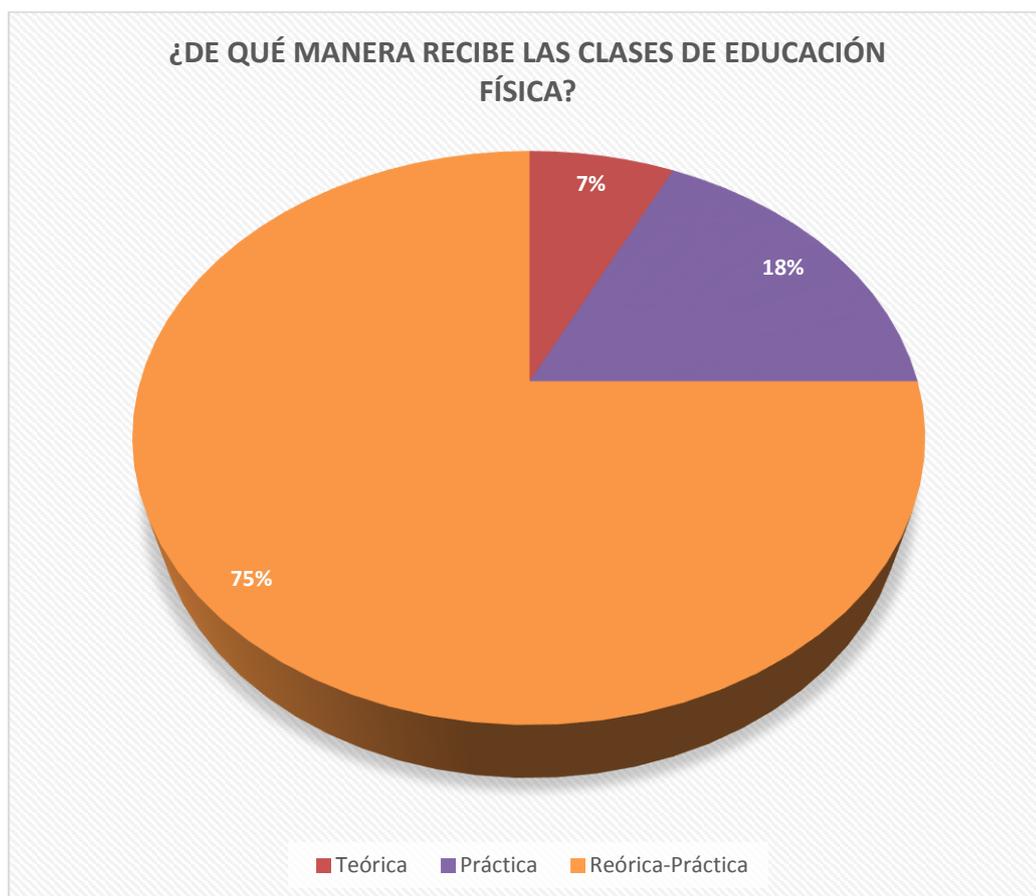
3. ¿De qué manera recibe las clases de Educación Física?

Cuadro N°3

X	F	%
Teórica	4	7
Practica	10	18
Teórica-Práctica	42	75
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°3



Elaborado por: Rosa Leticia montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Al preguntarle a los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor de qué manera imparte el docente la asignatura de Educación Física, ellos respondieron en un 75% que su profesor lo hace de manera teórica-práctica.

El 18% de los estudiantes que su profesor de educación física les da clases solo práctica.

Por otra parte, el 7% de ellos dijeron que las clases que ellos reciben de su profesor de educación física son teóricas.

Frente a los resultados obtenidos es importante identificar que los procesos de enseñanza del profesor de educación física son los correctos al dar sus clases teóricas como prácticas.

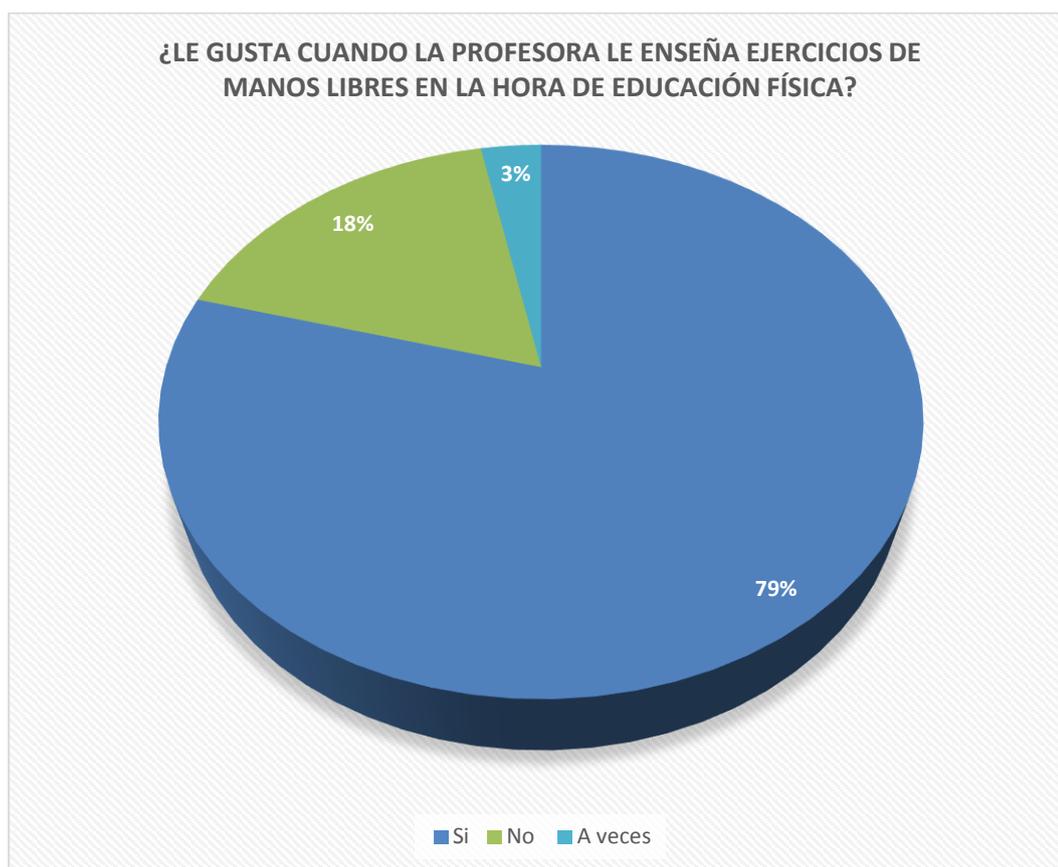
4. ¿Le gusta a usted cuando la profesora le enseña ejercicios de manos libres en la hora de Educación Física?

Cuadro N°4

X	F	%
Si	36	79
No	8	18
A veces	12	3
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°4



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Cuando se les preguntó a los estudiantes si le gusta cuando la profesora o profesor le enseña ejercicios de manos libres en la hora de Cultura Física, el 79% de ellos manifestaron que si le gusta.

Por otra parte, el 18% de los estudiantes respondieron que a veces le gusta cuando el profesor de educación física le enseña ejercicios de manos libres.

Además, el 3% de ellos manifestaron que no le gusta cuando el profesor de educación física le enseña los ejercicios de manos libres.

Los resultados obtenidos nos permiten determinar que el profesor/a de educación física si está induciendo a sus estudiantes a practicar ejercicios gimnásticos de manos libres, lo que permite generar apetencia y aceptación hacia esta disciplina deportiva.

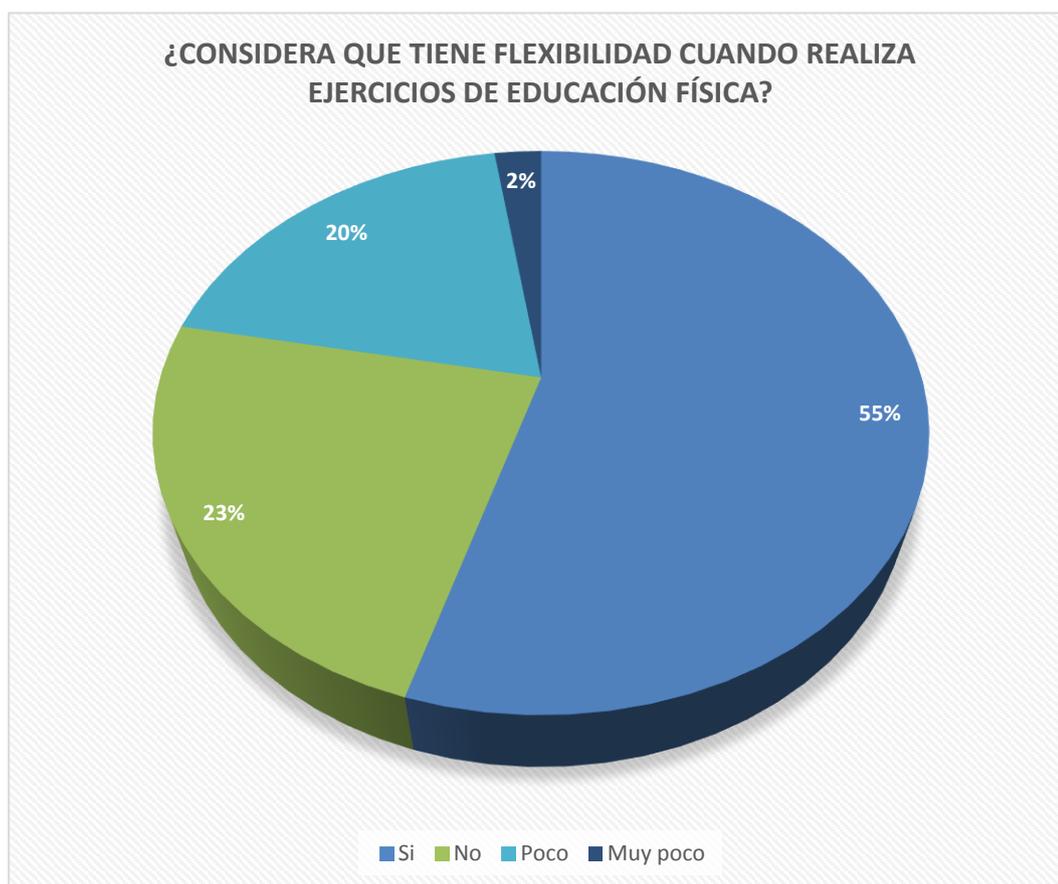
5. ¿Considera usted que tiene flexibilidad cuando realiza ejercicios de Educación Física?

Cuadro N°5

X	F	%
Si	28	55
No	12	23
Poco	10	22
Muy poco	6	2
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°5



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Se les pregunto a los estudiantes si considera que tiene flexibilidad cuando realiza ejercicios de Educación Física, el 55% de ellos manifestaron que si tienen la flexibilidad suficiente.

El 23% de los estudiantes reconocieron que ellos no tienen la suficiente flexibilidad en los ejercicios que ejecutan en la hora de educación físico.

El 20% de ellos dijeron que tienen poca flexibilidad.

Por último, el 2% de los estudiantes respondieron que tienen muy poca flexibilidad en la ejecución de ejercicios.

Los resultados obtenidos permiten determinar que la mayoría de los alumnos y alumnas si tiene flexibilidad que les permite ser aducidos a la práctica de ejercicios de manos libres.

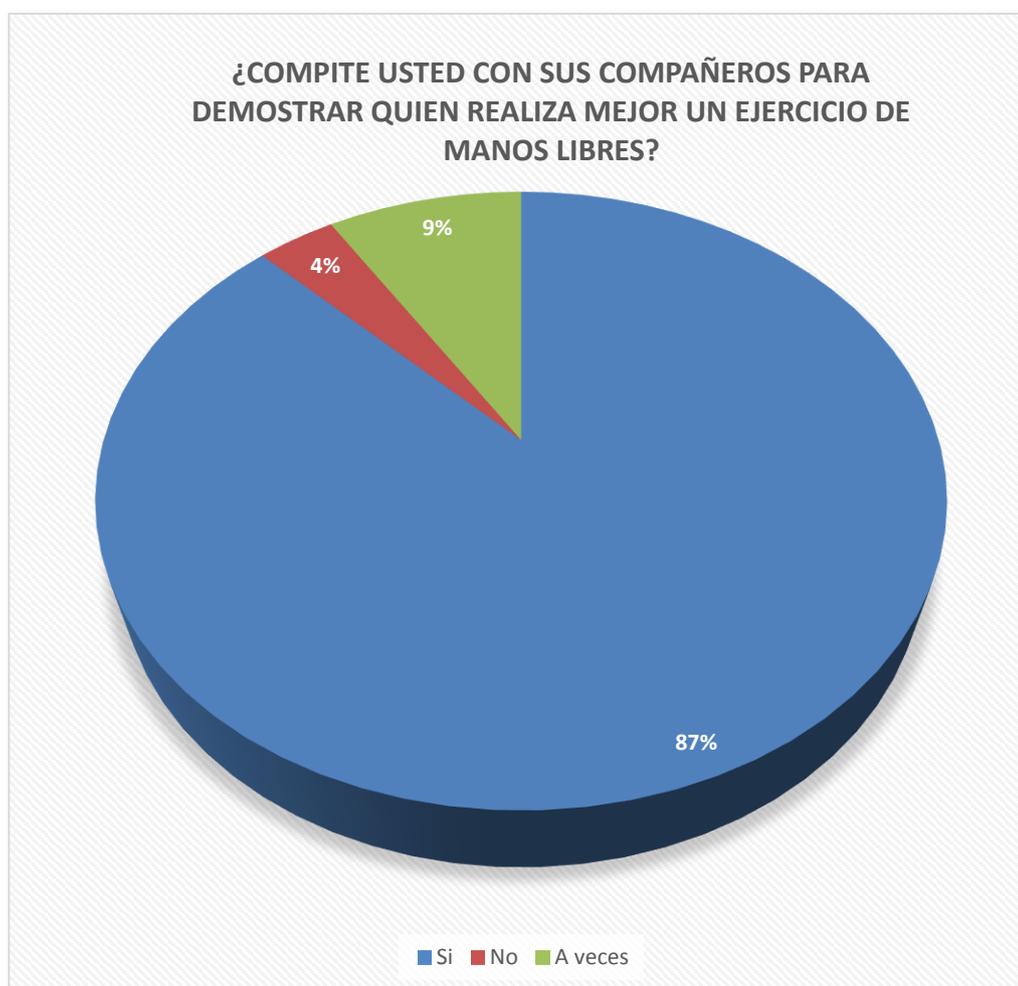
6. ¿Compite usted con sus compañeros para demostrar quien realiza mejor un ejercicio de manos libres?

Cuadro N°6

X	F	%
Si	49	87
No	2	4
A veces	5	9
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°6



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Se les pregunto a los estudiantes si ellos compiten con sus compañeros para demostrar quien realiza mejor su ejercicio de manos libres, se obtuvo como respuesta que el 87% de ellos si lo hacen.

Un 9% de los estudiantes encuestados manifestaron que a veces ellos compiten para demostrar su capacidad o superioridad.

Por otra parte, el 4% respondieron que a ellos no les gusta competir en los ejercicios de manos libres.

Frente a los resultados obtenidos, es satisfactorio determinar que en un elevado porcentaje de los estudiantes existe un elevado espíritu competitivo.

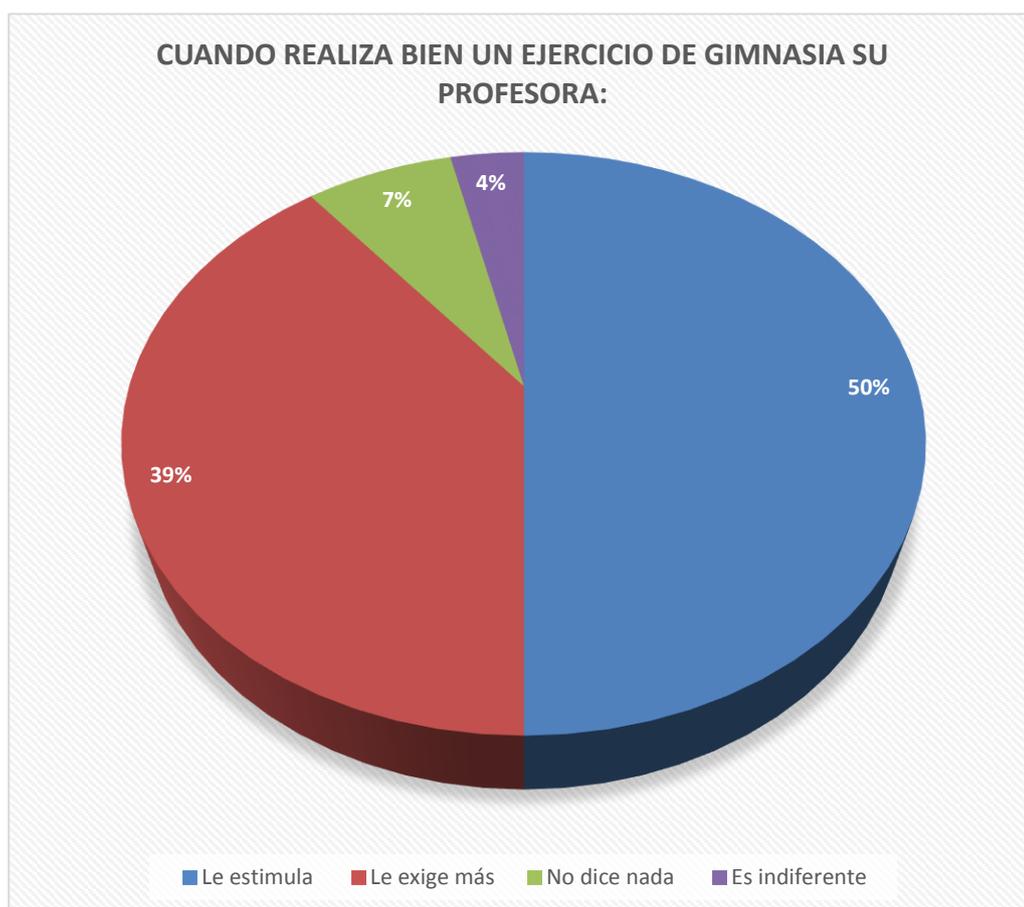
7. Cuándo usted realiza bien un ejercicio de gimnasia su profesora:

Cuadro N°7

X	F	%
Le estimula	28	50
Le exige más	22	39
No dice nada	4	7
Es indiferente	2	4
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°7



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

El 50% de los estudiantes encuestados respondieron que cuando ellos realizan que cuando ellos realizan bien un ejercicio de gimnasia su profesora les estimula.

El 39% de los estudiantes encuestados manifestaron que su profesor de educación física cuando realiza gimnasia siempre les exige más.

Por otra parte, 7% de los estudiantes dijeron que su profesor/a no les dice nada cuando practican gimnasia.

Por último, el 4% de ellos contestaron que el profesor cuando les enseña gimnasia es indiferente con ellos.

Ante los resultados obtenidos, es importante establecer que existe el estímulo necesario para que el estudiante que practica gimnasia realice con mayor entusiasmo los ejercicios de manos libres.

8. Cómo se considera usted en la ejecución de ejercicios de gimnasia:

Cuadro N°8

X	F	%
Bueno/a	23	41
Muy bueno/a	8	14
Regular	16	29
Malo/a	9	16
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

Gráfico N°8



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Los estudiantes encuestados respondieron en un 41% que ellos se consideran buenos en la ejecución de ejercicios de gimnasia.

El 29% manifestaron que ellos se consideran regular cuando les toca ejecutar ejercicios de gimnasia.

El 16% de los estudiantes dijeron que ellos se consideraban malos en la ejecución de movimientos en los ejercicios de gimnasia.

Un 14% de los estudiantes encuestados contestaron que si son muy buenos en la ejecución de ejercicios cuando practican gimnasia

Ante los resultados obtenidos en el trabajo de campo, se puede apreciar que existe un porcentaje mayoritario de ellos que tiene autoconfianza y se considera buenos en la ejecución de ejercicios de gimnasia, siendo un factor muy productivo que debe de ser potenciado por el profesor/a de educación física.

9. ¿Qué destrezas ha logrado usted desarrollar con mayor facilidad con la práctica de ejercicios de manos libres?

Cuadro N°9

X	F	%
Carreras, saltos y marchas	15	32
Flexibilidad en movimientos	17	36
Lanzamiento y golpes	14	30
Ninguno	10	2
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°9



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Los estudiantes a los cuales se les aplicó la encuesta, se le logró determinar que el 36% de ellos han logrado desarrollar las destrezas de flexibilidad en movimientos; por lo tanto, podemos notar que aquí existen patrones de movimientos no locomotrices.

Por otra parte, el 32% de ellos manifiestan que con la práctica de ejercicios de manos libres han podido desarrollar las destrezas carreras, saltos y marchas, permitiendo de esta manera detectar el desarrollo de patrones con movimientos locomotrices.

Además, el 30% de los estudiantes encuestados expresaron que ellos han logrado desarrollar más las destrezas de lanzamiento y golpes; en este caso se logra identificar el desarrollo de las destrezas en los movimientos manipulativos.

Finalmente el 2% de los estudiantes interrogados, respondieron que ellos no han desarrollado ninguna destreza.

Ante los resultados evidentes, se puede establecer que si se han desarrollado las destrezas de locomoción, las mismas que han estado distribuidas proporcionalmente en cada una de ellas.

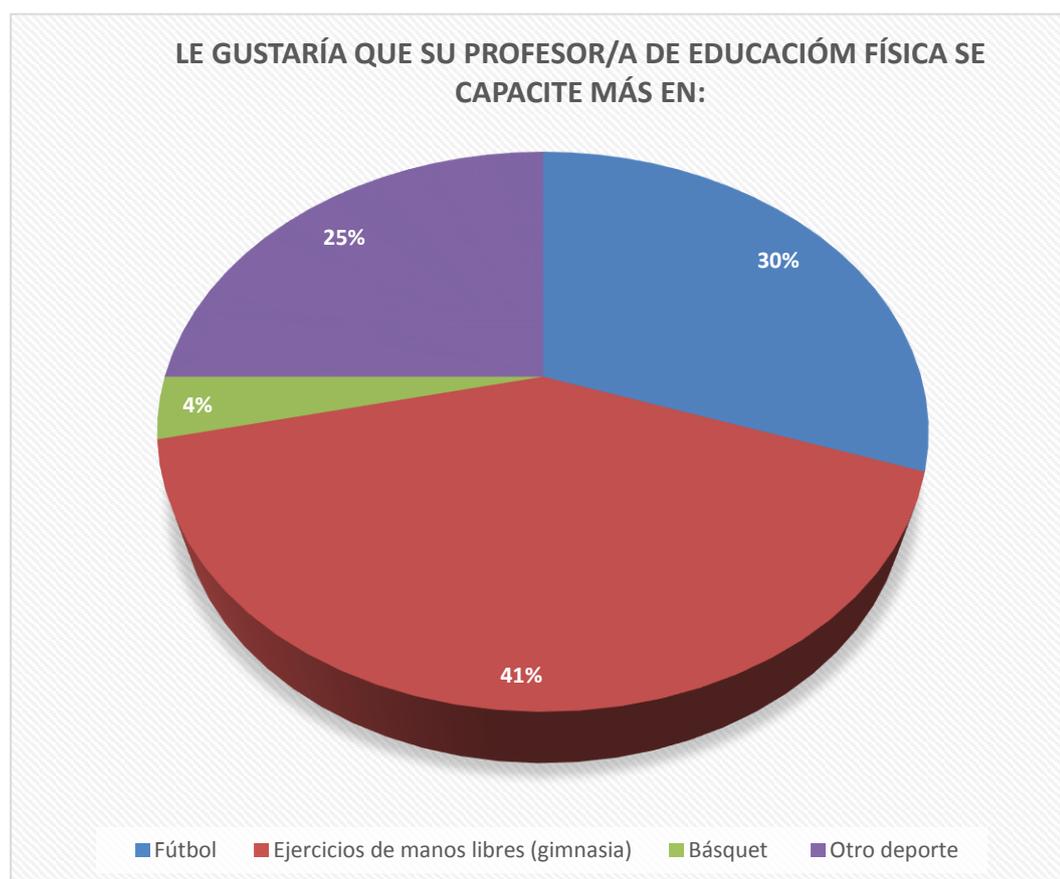
10. Le gustaría que su profesor/a de Educación Física se capacite más:

Cuadro N°10

X	F	%
Fútbol	17	30
Ejercicios de manos libres (gimnasia)	23	41
Básquet	2	4
Otros deportes	14	25
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

Gráfico N°10



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

El 41% de los estudiantes encuestados les gustaría que su profesor de educación física se capacite en ejercicios de manos libres (gimnasia).

El 30% de ellos manifestaron sobre la importancia que su profesor de educación física se capacite más en la disciplina deportiva de fútbol.

Por otra parte, el 25% de los estudiantes respondieron que a ellos les gustaría que su profesor de educación física se capacite en otros deportes.

Además; el 4% de los encuestados expresaron que a ellos les gustaría que su profesor de educación física se capacite en básquet.

Ante los resultados obtenidos, se puede identificar que los estudiantes sienten la necesidad que el profesor de educación física tenga mayor capacitación y conocimientos sobre los ejercicios de manos libres.

9.2. Encuesta dirigida a padres de familia de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, parroquia Ricaurte cantón Chone.

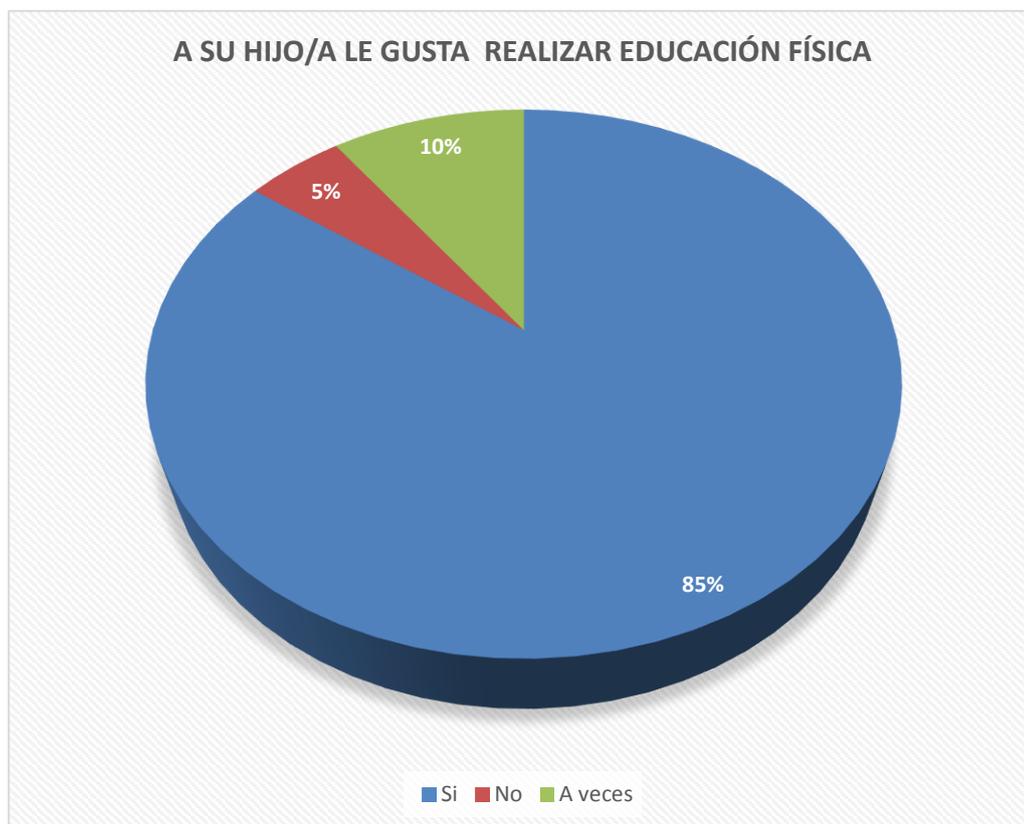
1. ¿A su hijo/a le gusta realizar Educación Física?

Cuadro N°1

X	F	%
Si	17	85
No	1	10
A veces	2	5
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°1



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Para determinar el nivel de aceptación de los padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loo sobre la práctica de ejercicios, se les pregunto si a su hijo/a le gusta realizar Educación Física, ellos respondieron en un 85% que sí.

Además, el 10% de ellos manifestaron que a veces les gusta a sus hijos/as la práctica de educación física.

El 5% de los estudiantes encuestados contestaron que a sus hijos no les gusta la materia de educación física.

Frente a los resultados obtenidos, se puede determinar que en su gran mayoría existe el interés por la práctica de la educación física.

2. ¿Qué disciplina deportiva practica con mayor regularidad su hijo/a en Educación Física?

Cuadro N°2

X	F	%
Futbol	10	20
Básquet	1	5
Atletismo	1	5
Gimnasia	8	40
Otro	0	0
Ninguno	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°2



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

A los padres de familia encuestados que disciplina deportiva practica con mayor regularidad su hijo/a en Educación Física, ellos manifestaron en un 50% que futbol.

El 40% de los padres de familia encuestados respondieron que sus hijos prefieren practicar gimnasia.

Un 5% dijeron que a sus hijos les gusta prácticas el atletismo.

Otro 5% de los padres de familia encuestados contestaron que sus hijos les gustan practicar básquet.

Ante los resultados obtenidos se puede identificar que existe el suficiente estímulo en los hijos de los padres encuestados hacia la práctica tanto del futbol, así como de la gimnasia.

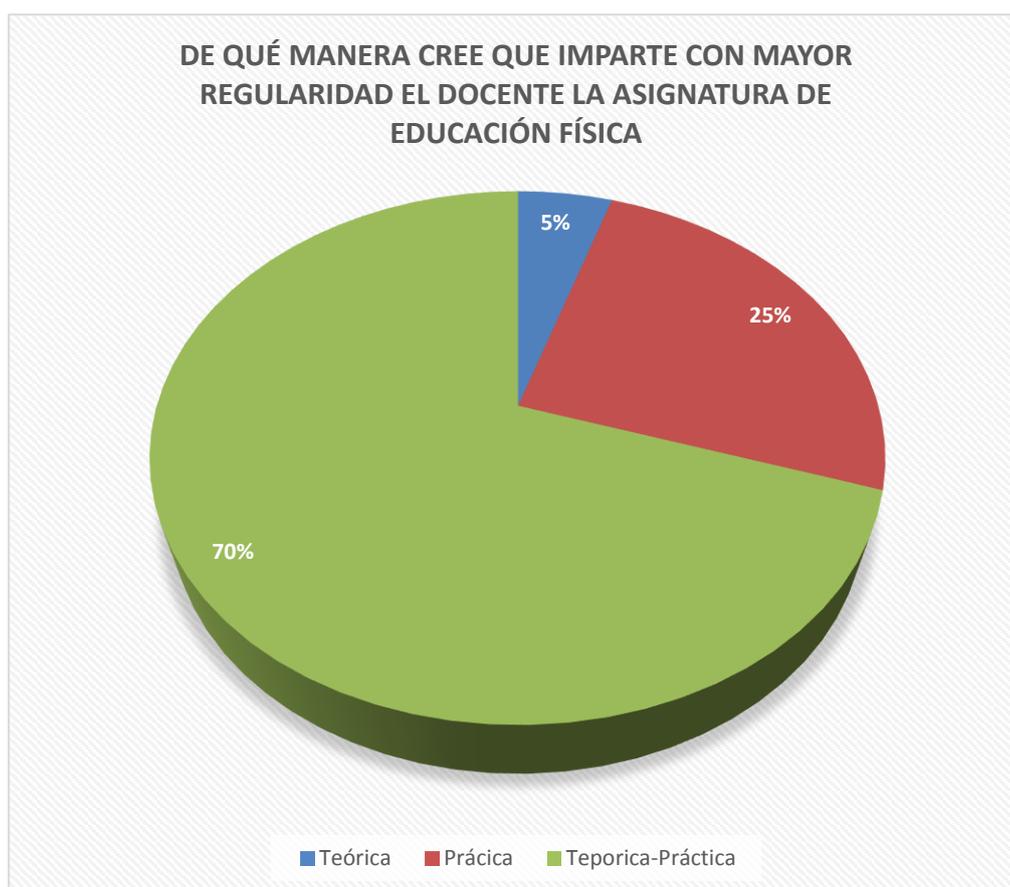
3. ¿De qué manera cree usted que imparte con mayor regularidad el docente la asignatura de Educación Física?

Cuadro N°3

X	F	%
Teórica	1	5
Practica	5	25
Teórica-Practica	14	70
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°3



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Para conocer el criterio de los padres de familia, se les pregunto a ellos de qué manera cree que imparte con mayor regularidad el docente la asignatura de Educación Física, el 70% respondieron que lo hace de manera Teórica-Práctica.

El 25% de los padres de familia respondieron que el profesor de educación física lo hace de manera práctica.

Por otra parte, el 5% de los padres de familia encuestados dijeron que el profesor de educación física lo hace de manera teórica.

Frente a los resultados obtenidos se logra determinar que los criterios tanto de los estudiantes como de los padres de familia coinciden en porcentajes mayoritarios que el profesor/a de educación física realiza su enseñanza de manera teórica-práctica, siendo esto muy beneficioso al proceso enseñanza aprendizaje.

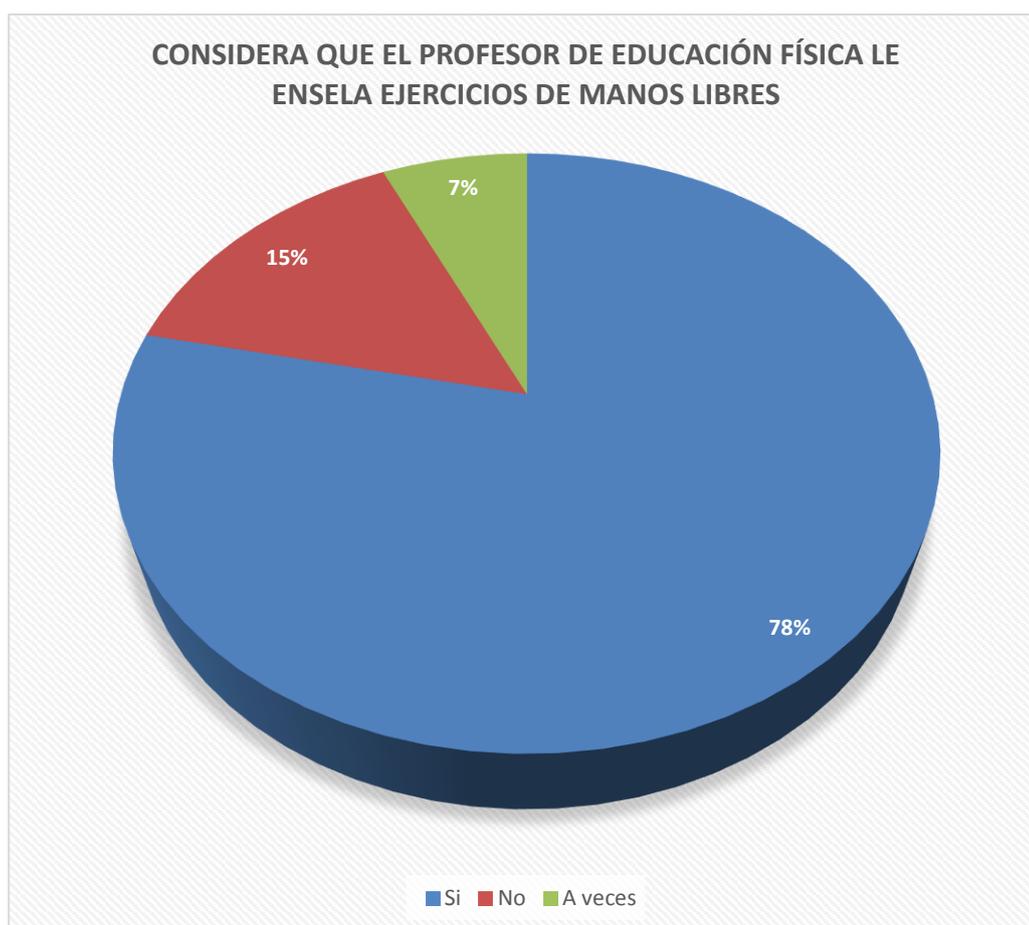
4. ¿Considera usted que el profesor de Educación Física le enseña ejercicios de manos libres a su hijo/a?

Cuadro N°4

X	F	%
Si	16	78
No	3	15
A veces	1	7
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°4



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

El 78% de los padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Llor manifestaron que si creen que los docentes les enseñan ejercicios de manos libres.

El 15%de los padres que se sometieron a la escuela afirman que los profesores no les enseñan ejercicios de manos libres.

Un 7% de los padres de familia informan que solo a veces practicas ejercicios de manos libres.

5. ¿Al observar a su hijo/a realizar ejercicios físicos cree usted que este tiene flexibilidad?

Cuadro N°5

X	F	%
Si	12	63
No	4	4
Poco	2	10
Muy poco	2	6
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°5



Elaborado por: Rosa Leticia Monte Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Se les pregunto a los padres de familia que si al observar a su hijo/a realizar ejercicios físicos cree que este tiene mucha flexibilidad, el 60% de ellos manifestaron que si lo tienen.

El 20% de los padres de familia respondieron que sus hijos/as no tienen mucha flexibilidad al realizar los ejercicios físicos que les enseña su profesor/a de educación física.

El 10% de los padres encuestados dijeron que sus hijos/as tienen poca flexibilidad para ejecutar los ejercicios físicos.

Por otra parte, el 6% expreso que sus hijos tienen muy poca flexibilidad al ejecutar ejercicios en la hora de educación física.

Los resultados obtenido, permite considerar que existe un adecuado proceso en la preparación de los estudiantes en la materia de educación física.

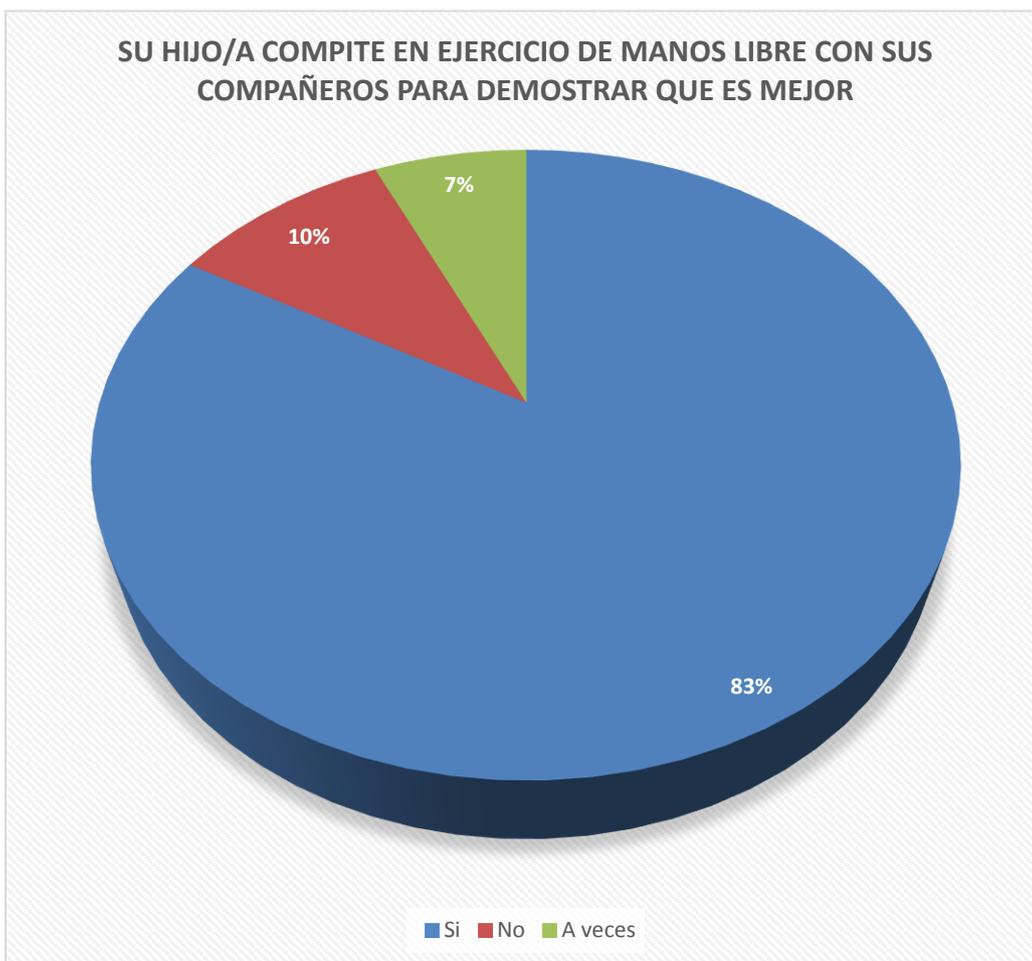
6. ¿Su hijo/a compite en ejercicios de manos libres con sus compañeros para demostrar que es mejor?

Cuadro N°6

X	F	%
Si	17	83
No	2	10
A veces	1	7
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°6



Elaborado por: Rosa Leticia Zambrano Loor

Análisis e interpretación de los resultados.-

A los padres de familia encuestados se les pregunto si su hijo/a compite en ejercicios de manos libres con sus compañeros para demostrar que es mejor, el 83% de ellos si lo hacen.

El 10% de los padres encuestados manifestaron que sus hijos/as no compiten en ejercicios de manos libres con sus compañeros para demostrar que ellos son mejores.

El 7% de los padres encuestados expresaron que a veces sus hijos/as compiten para demostrar que son mejores.

Los resultados arriba señalados, permiten determinar que existe un gran espíritu de competencia entre los estudiantes, resultados que coinciden con los criterios emitidos por los estudiantes.

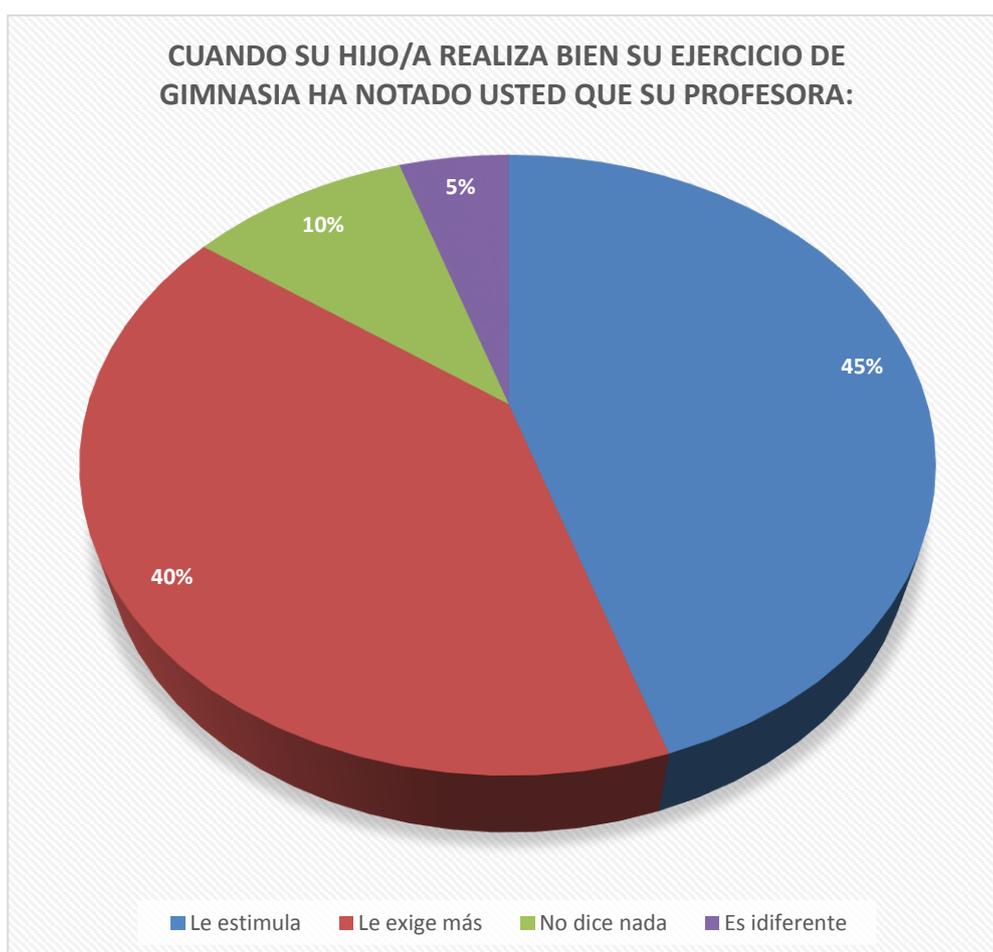
7. Cuando su hijo/a realiza bien un ejercicio de gimnasia ha notado usted que su profesora:

Cuadro N°7

X	F	%
Le estimula	9	45
Le exige más	8	40
No dice nada	2	10
Es indiferente	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°7



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Los padres de familia encuestados manifestaron en un 45% que cuando su hijo/a realiza bien un ejercicio de gimnasia ha notado que el profesor/a de educación física le estimula ante los logros realizados.

El 40% de los padres encuestados respondieron que su profesor/a de educación física le exige más al momento de realizar bien los ejercicios físicos en la materia de educación física.

El 10% de los padres de familia respondieron que el profesor/a de educación física no les dice nada.

Por otra parte, el 5% de los padres de familia expresaron que el profesor/a de educación física es indiferente y no realiza ningún tipo de estímulo.

Frente a los resultados antes señalados, se puede establecer que el profesor/a de educación física si está brindando las estimulaciones necesarias para incentivar a los estudiantes a realizar educación física y a su vez ejercicios de gimnasia.

8. Cómo considera usted los movimientos de su hijo/a en la ejecución de ejercicios de gimnasia:

Cuadro N° 8

X	F	%
Buena	11	55
Muy buena	7	35
Regular	1	5
Mala	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°8



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

El 55% de los padres de familia encuestados expresaron que los movimientos de su hijo/a en la ejecución de ejercicios de gimnasia son buenos.

El 35% de los padres respondieron que los movimientos de su hijo/a en ejecución de ejercicios de gimnasia son muy buenos.

Un 5% de ellos dijeron que los movimientos de sus hijos/as son regulares

Por otra parte, el 5% de los padres de familia encuestados expresaron que los movimientos de sus hijos/as son malos.

Frente a los resultados existentes, se logra establecer que hay confianza y autoestima tanto en padres de familia y estudiantes en la práctica de la gimnasia y en la ejecución de ejercicios de manos libres.

9. ¿Se ha dado cuenta usted que destrezas ha logrado su hijo/a desarrollar con mayor facilidad con la práctica de ejercicios de manos libres?

Cuadro N°9

X	F	%
Carrera, saltos y marchas	8	40
Flexibilidad en movimiento	8	40
Lanzamiento y golpes	3	15
Ninguno	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°9



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Los padres de familia encuestados manifestaron que su hijo/a en un 40% ha logrado desarrollar la destreza de flexibilidad en movimientos con la práctica de ejercicios de manos libres.

Otro 40% de los padres de familia encuestados de la Escuela Francisco Zambrano Llor, han Logrado desarrollar las destrezas locomotrices de las carreras, saltos y marchas.

El 15% de los padres de familia encuestados respondieron que sus hijos/as han desarrollado la destreza de lanzamiento y golpes.

Además, el 5% de los encuestados manifestaron que sus hijos/as no han logrado desarrollar ninguna destreza.

10. Le gustaría que el profesor/a de Educación física de su hijo/a se capacite más en:

Cuadro N°10

X	F	%
Futbol	6	30
Ejercicio de manos libres (gimnasia)	8	40
Básquet	5	25
Otros deportes	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: padres de familia de la Escuela Francisco Loor

Gráfico N°10



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación de resultados.-

Los padres de familia de la Escuela Francisco Zambrano Loor manifestaron en un 40%, que le gustaría que el profesor de educación física se capacitara en ejercicios de manos libres (gimnasia).

Además, el 30% de los padres de familia encuestados respondieron que les gustaría que el profesor de educación física se capacitara en fútbol.

Por otra parte, el 25% de los padres de familia dijeron que les gustara que el profesor se capacite en básquet.

Solo un 5% de los padres de familia manifestaron que les gustaría que el profesor de educación física se capacite en otros deportes.

9.3. Interpretación de la ficha de observación aplicada a estudiantes de la escuela "Francisco Zambrano Loor" del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte cantón Chone.

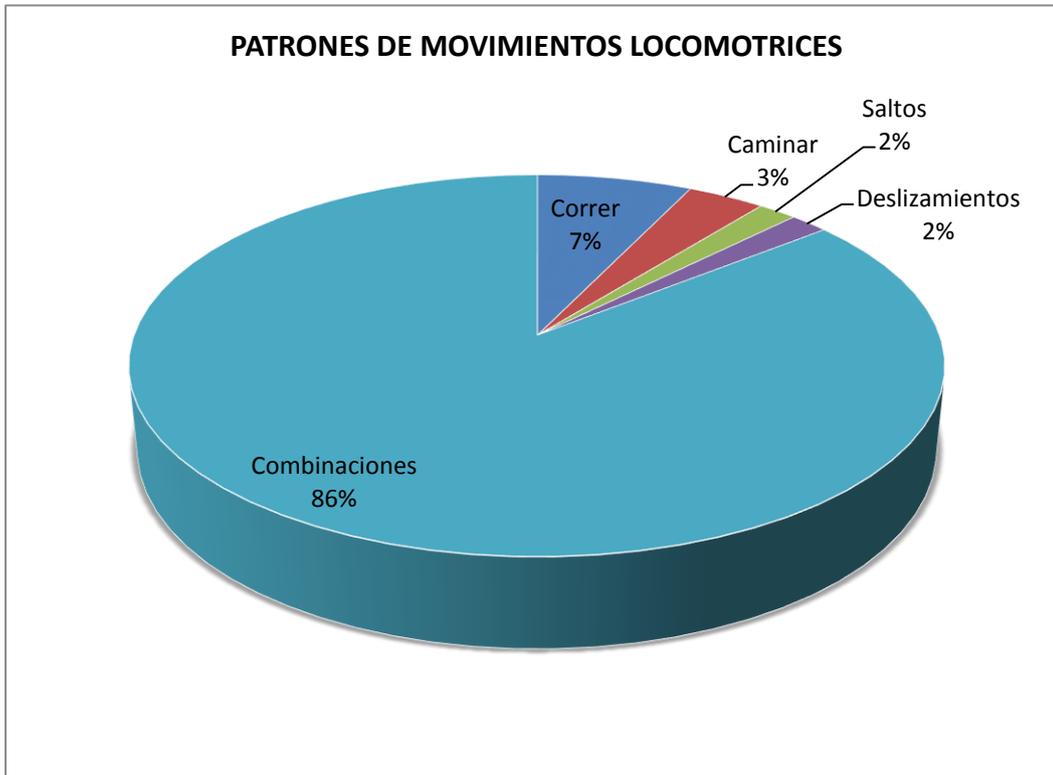
1. Patrones de movimientos locomotrices

Cuadro N° 1

X	F	%
Correr	4	7
Caminar	2	3
Saltos	1	2
Deslizamientos	1	2
Combinaciones	48	86
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N° 1



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano.

Análisis e interpretación

En la ficha de observación aplicada a los estudiantes se logró determinar que en un 86% realizan combinaciones, es decir; corren, saltan,, caminan y se deslizan y saltan.

El 7% de los estudiantes observados en la práctica de educación física, ellos ejecutan los movimientos corriendo.

El 3% de los estudiantes observados ejecutan los movimientos locomotrices en la hora de educación física caminando.

Por otra parte, el 2% de los estudiantes observados ejecutan los movimientos locomotrices ejecutando saltos.

Además, 2% de los estudiantes encuestados realizan movimientos locomotrices mediante deslizamientos.

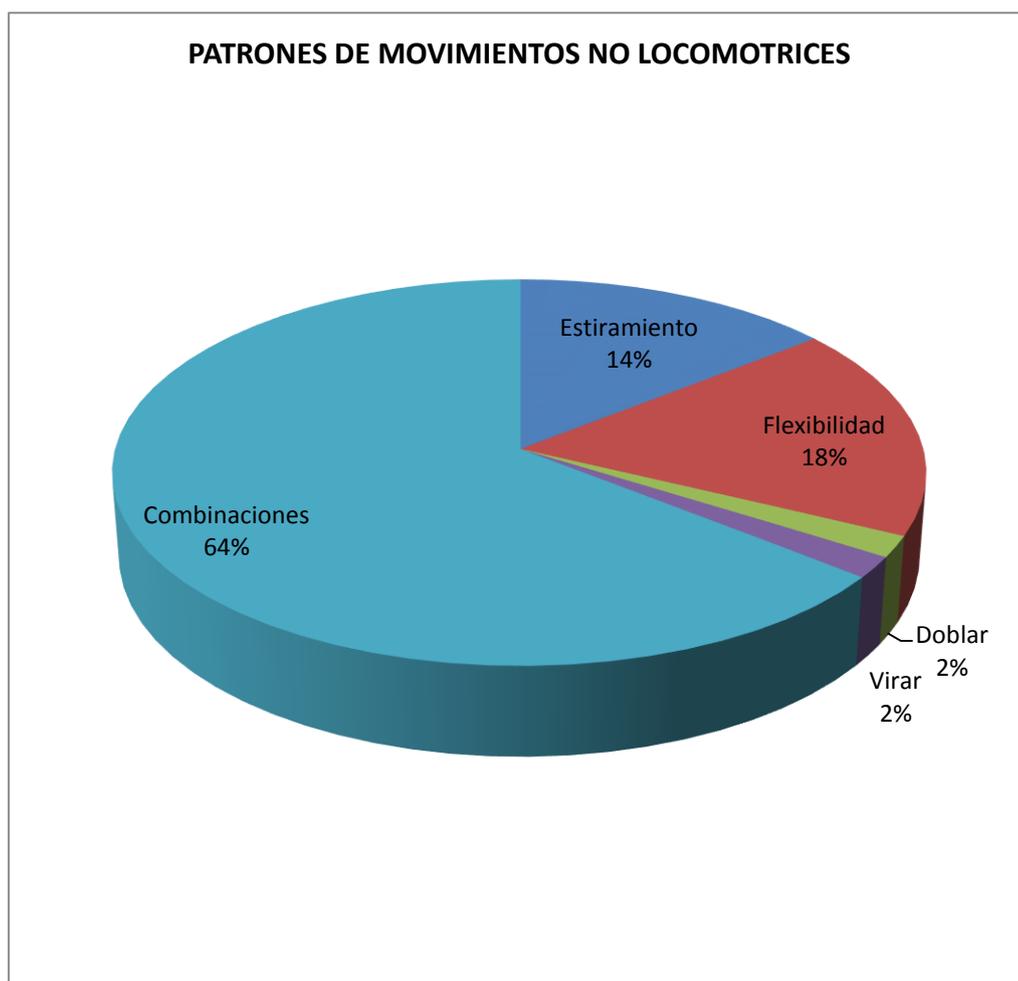
2. Patrones de movimientos no locomotrices

Cuadro N° 2

X	F	%
Estiramiento	8	14
Flexibilidad	10	18
Doblar	1	2
Virar	1	2
Combinaciones	36	64
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°2



Elaborado por: Rosa Leticia Monte Zambrano

Análisis e interpretación

En la ficha de observación realizada a los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor se logró determinar que el 64% de ellos realizan combinaciones al ejecutar ejercicios de movimientos no locomotrices; es decir, combinan el estiramiento con flexibilidad, al flexionar realizan movimientos de doblar y virar.

El 18% de los estudiantes realizan ejercicios de estiramiento como movimientos no locomotrices.

El 14% de los estudiantes observados realizan al realizar movimientos no locomotrices a la flexibilidad.

A demás el 2% de los estudiantes observados realizan movimientos locomotrices virando partes del cuerpo.

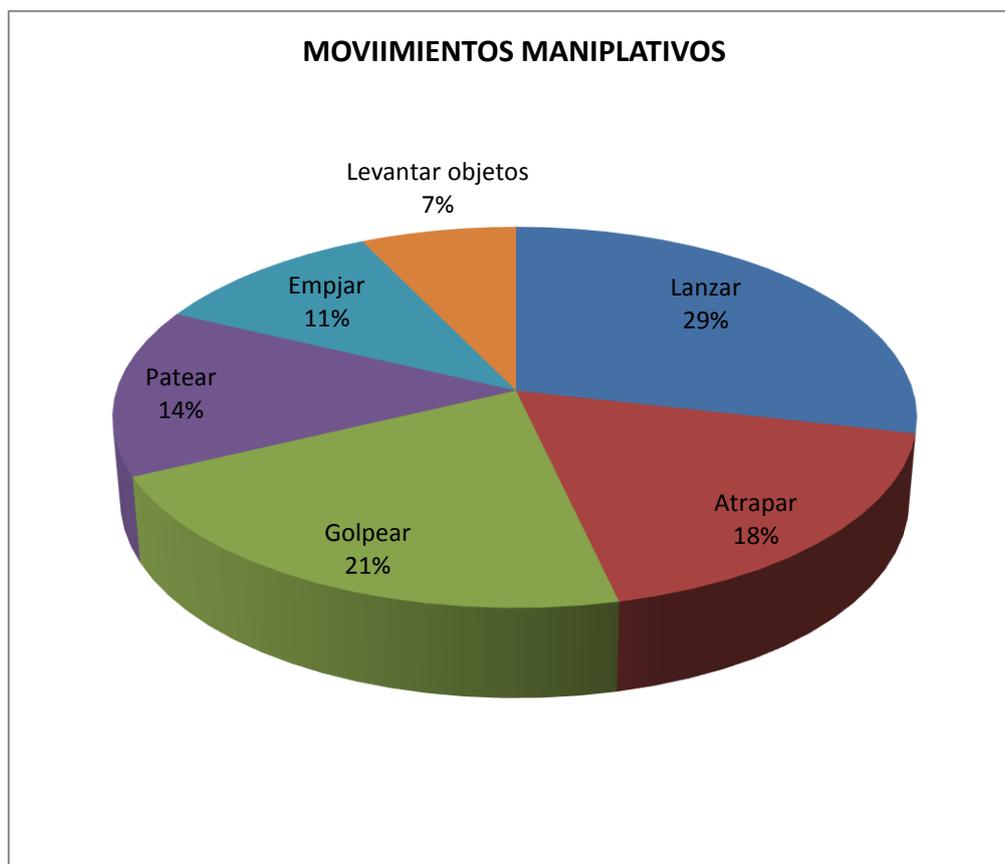
3. Movimientos manipulativos

Cuadro N° 3

X	F	%
Lanzar	16	29
Atrapar	10	18
Golpear	12	21
Patear	8	14
Empujar	6	11
Levantar objeto	4	7
TOTAL	56	100

Fuente: estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor

Gráfico N°3



Elaborado por: Rosa Leticia Montes Zambrano

Análisis e interpretación

En la ficha de observación realizada a los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor se logró determinar que dentro de los movimientos manipulativos observados, el 29% de ellos realizan movimientos de lanzamiento.

El 21% de los estudiantes observados realizan movimientos de golpes.

Los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Llor al ser observados se les determinaron que el 18% de ellos realizan movimientos de atrapar.

El 14% de los estudiantes observados realizan ejercicios manipulativos de patear

Además, el 11% de los estudiantes observados realizan ejercicios manipulativos de empujar.

Por otra parte, el 7% de los estudiantes observados ejecutan movimientos manipulativos de levantar objetos.

a. Interpretación de la entrevista realizada a la directora de la Escuela de Educación Básica “Francisco Zambrano Llor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte, Cantón Chone.

El director de la Institución Educativa, Lic. Miguel Buenaventura Sobre si posee título de tercer nivel en Ciencias de la Educación, responde además de contar con varios años de experiencia en lo relacionado con la educación.

Por otra parte, explico que la materia de educación física los estudiantes la ven durante cuatro horas semanales porque así lo establece el pensum de estudio; además esto le permite masificar diversas disciplinas deportivas al docente de Educación Física.

El director de la Institución, es consciente de que el docente emplea las metodologías necesarias para implementar todas las actividades que se necesita para desarrollar las destrezas en los estudiantes. Lo cual es positivo desde el punto de vista educativo y del punto de vista social ya que facilita las labores a su cargo. Al hablar específicamente de la gimnasia y los ejercicios de manos libres, acota que le parece una manera de incentivar el deporte profesional, que la intención de la institución es incentivar a su estudiante a destacarse en lo que más les guste ya sea en lo deportivo, investigación o artístico.

Al finalizar la conclusión es que se siente motivado, para continuar guiando la institución en lo que se refiere a las competencias internas, en la Institución que dirige y se compromete en facilitar al docente toda la ayuda necesaria para que se sigan fomentando las actividades que beneficien la convivencia y el desarrollo cognitivo y motriz de los estudiantes del Plantel Educativo.

b. Interpretación de la entrevista dirigida al docente de Educación Física de la escuela "Francisco Zambrano Llor" del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte, Cantón Chone.

1. ¿Posee usted título de licenciado en Cultura física? Explique

R: Si estamos capacitados.

2. ¿Cuántas veces a la semana realiza la actividad de Educación Física? Explique porque

R: Por lo general 4 horas a la semana.

3. ¿Enseña usted una disciplina deportiva en particular cuando da Educación Física? Detalle porque

R: El profesor de educación física afirmo que si enseña una disciplina deportiva, específicamente la gimnasia, por cuanto al impartirla genera en el estudiante una formación integral.

4. ¿Qué técnica didáctica utiliza usted para la enseñanza de educación física? Explique.

R: Como técnica didáctica que utiliza para la enseñanza de educación física son las actividades lúdicas, es decir a través del juego, por cuanto por medio de ellos el estudiante se siente muy estimulado a practicar con mayor entusiasmo.

5. ¿Conoce usted los ejercicios de manos libres? De hacerlo explique cuáles.

R: Manifiesta que si conoce ejercicios de manos libres, porque ha tenido experiencias en estos tipos de habilidades y destrezas; por lo tanto, le gusta que sus estudiantes se inicien en esta actividad deportiva.

**6. ¿Realiza usted competencias con sus alumnos en ejercicios de gimnasia?
Cualquiera que sea su respuesta explique porque.**

R: El profesor de educación física, expresa que en el plantel si se realizan competencias internas en la ejecución de ejercicios gimnásticos de movimientos de manos libres.

7. ¿Qué tipo de estímulos realiza usted hacia sus alumnos cuando ejecutan algún movimiento de manos libres? Explique.

R: Cuando un estudiante sobresale en la ejecución de un ejercicio se les estimula con palabras que permita elevar su autoestima y se esfuerce cada vez más.

**8. ¿Cree usted que la práctica de la gimnasia con ejercicios de manos libres le ayuda al niño o niña el desarrollo de las habilidades y destrezas?
Cualquiera que sea la su respuesta explique porque.**

R: Considera que la práctica de la gimnasia con ejercicios de manos libres si le ayuda a los estudiantes en el desarrollo de las destrezas motoras, por cuanto la ejecución de ejercicios permite el desarrollo de las potencialidades en el niño o niña.

Análisis e interpretación

El docente de Educación Física de la Escuela de Educación Básica “Francisco Zambrano Llor”, manifiesta que posee vasta experiencia en la asignatura y amplio conocimiento en las estrategias metodológicas en las que se incluye, un incentivo constante en la realización de ejercicio físico, ya me mejora las condiciones de salud, aplicando competencias que incrementen las actividades individuales y grupales.

Además que las actividades de educación física permiten la integración y el desarrollo de las destrezas motoras, además de crear disciplina en quienes practican deportes de competición.

9. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

La hipótesis planteada dentro del proceso de investigación determinó que: "El ejercicio de manos libres incide positivamente en el desarrollo de las destrezas de los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loo del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013-2014", se cumple, la misma que se demuestra en el trabajo de campo realizado.

En la pregunta número cuatro el 64% de los estudiantes manifiestan que la profesora de educación física les enseña ejercicios de manos libres; en la pregunta número seis se determinó que el 88% de los estudiantes compiten entre sí para demostrar quien realiza mejor un ejercicio de manos libres. Paralelo a esto los resultados el 41% de los niños y niñas se consideran buenos en la ejecución de ejercicios de gimnasia.

Además en la entrevista realizada a la directora de la institución educativa, la funcionaria afirma que en la disciplina de Educación Física se enseña específicamente la disciplina deportiva que es gimnasia ya que genera en el estudiante mayor desarrollo de destrezas, para facilitar y fomentar el desarrollo integral de los educandos.

En la entrevista realizada al docente de Educación Física, se logró determinar que las estrategia metodológicas que utiliza generan resultados positivos en los estudiantes, ya que pueden desarrollar destrezas que les permiten encaminarse no solo en la parte académica misma sino, como motivación para desempeñarse en el área deportiva y competitiva.

Los resultados arriba descritos, permiten el cumplimiento de la hipótesis, por cuanto los resultados descritos coinciden con los resultados obtenidos de los padres de familia, demostrando que los ejercicios de manos libres inciden positivamente en el desarrollo de destrezas.

CAPÍTULO V

10. CONCLUSIONES

Una vez terminado el trabajo de Titulación, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- La enseñanza de ejercicios de manos libres, es una estrategia que facilita el desarrollo de destrezas en los estudiantes ya que propone bases para iniciar a los estudiantes en las actividades deportivas.
- Al aplicar la estrategia de la enseñanza de ejercicios de manos libres como vía de aprendizaje el docente facilita sus enseñanzas además de reconocer los perfiles de posibles deportistas de élite.
- Los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loo”, se ven beneficiados de una enseñanza acorde no solo con las edades que tienen, sino con una metodología que muestra al docente preparado para impartir las clases de Educación Física.
- La propuesta de capacitación que permite desarrollar las destrezas de los estudiantes en el sentido del desarrollo físico además del desarrollo mental ya que fomenta la autoestima, llevando al plano positivo a toda la comunidad educativa de la Institución Educativa.

11. RECOMENDACIONES

Una vez concluido el Trabajo de Titulación, se está en capacidad de realizar las siguientes recomendaciones:

- Es necesario fortalecer las estrategias metodológicas que fomenten la participación de los estudiantes en las actividades de manos libres para obtener resultados óptimos de aprendizaje.
- Fomentar la capacitación permanente en los docentes, para que se encuentren aptos para guiar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje y disciplina.
- Para que el nivel de aprendizaje mejore paulatinamente es importante mantener a los deportistas en constante competición que les permita perfeccionar sus desempeños deportivos.
- Realizar un seguimiento de la aplicación de la propuesta, ya que beneficia a toda la comunidad educativa en general, para sensibilizar la participación de los estudiantes y todo el entorno educativo.

12. PROPUESTA DE TALLERES DE CAPACITACIONES QUE PERMITA EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS A TRAVES DE LOS EJERCICIOS DE MANOS LIBRES.

Unidad Ejecutora: Escuela Francisco Zambrano Loor.

Auspiciante: Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación ULEAM-Chone.

Apoyo técnico: Directivos de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

Localización geográfica: Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

Equipo responsable: Egresada de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación ULEAM-Chone,

Naturaleza del Plan: Deportivo.

Antecedentes de la propuesta:

Al cantón Chone se le debe visualizar en el campo educativo y formativo, tomando en cuenta que la educación a lo largo de la historia se ha presentado como un fenómeno social, partiendo de este principio, va de la mano la educación física, los deportes y la recreación, la cual permite ser el ente regulador para una formación integral de la persona.

La interacción social que desarrolla el niño en etapa de formación, parte de la misma familia hacia el exterior, donde juega un sin número de factores culturales y ambientales que van marcando estilos y técnicas en la formación de la educación física que en lo posterior determinaran las destrezas y habilidades con las cuales interactúan en el campo competitivo.

El sistema educativo imperante exige cambios continuos; por lo tanto, el incremento en la malla curricular de la enseñanza de movimientos gimnásticos basado en ejercicios de manos libres permite mayor integración y tiene sentido de pertinencia institucional, generando en el estudiante espíritu de competencia que permita demostrar el desarrollo de sus destrezas.

La Escuela Francisco Zambrano Llor del Sitio Rancho Viejo, de la Parroquia Ricaurte del cantón Chone, es una institución que busca insertar cambios significativos en el área de educación física a través de los ejercicios de manos libres, permitiendo de este modo ser la institución pionera dentro de los nuevos modelos de aprendiendo en movimiento a la cual está induciendo el Ministerio de Educación y Cultura.

OBJETIVO GENERAL

Estructurar un Plan de Actividades de ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de las destrezas motoras.

Objetivos Específicos:

- Determinar las bases teóricas sobre los patrones de movimientos locomotrices.
- Identificar los movimientos no locomotrices que permite generar destrezas motoras en ejercicios de manos libres.
- Elaborar el Plan de Actividades que permita orientar a los docentes en la enseñanza de ejercicios de manos libres.

JUSTIFICACIÓN

La propuesta elaborada en es de interés por cuanto permite direccionar al docente de educación física sistemas de influencia pedagógica dentro del aporte de paradigmas que buscan solidificar la enseñanza de ejercicios de manos libres que generen en niños y niñas el desarrollo de las destrezas.

La ejecución de la propuesta es de gran importancia, tomando en cuenta que el estudiante está en etapa de formación, lo cual permite que se establezcan parámetros de valoraciones en cuanto a la coordinación, equilibrio y flexibilidad; pero, ante todo que los movimientos ejecutados expresen agrado y satisfacción.

Constituye de gran utilidad la enseñanza de ejercicios de manos libres, por cuanto el programa recoge elementos útiles sobre la realización sistemática de acciones motrices, partiendo de este aspecto se está introduciendo al estudiante hacia la práctica de la gimnasia.

Por otra parte, existe la factibilidad en la ejecución del Plan, al tener el aporte decidido de directivos, tanto de la Escuela Francisco Zambrano Loor del Sitio Rancho Viejo, de la Parroquia de Ricaurte del Cantón Chone, como de las autoridades educativas del Distrito de Educación.

METODOLOGÍA DEL PLAN DE ACCIÓN.

El plan de a ejecutarse, tiene como propósito la ejecución de diferentes actividades que a continuación se detalla:

- Se realizará una continua socialización una vez obteniendo los resultados del trabajo de campo, la acción se emprenderá a través de reuniones, en la cual tendrá participación el profesor/a de educación física.
- Dentro de la metodología del Plan de Acción se desarrollan seminarios a través de talleres con la participación de la comunidad educativa de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

- Se diseñara una guía didáctica sobre los ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de las destrezas motoras.
- Se elaborará una planificación específica sobre la enseñanza ejercicios de manos libres en la práctica de la gimnasia.

Métodos y técnicas.

Con la finalidad de tener una línea de acción clara y concisa, se emplearan los siguientes métodos que direccionen y guíen el trabajo propuesto.

Métodos

En el desarrollo de la propuesta se realiza el método analítico sintético, el mismo que permite aclarar la participación de cada uno de los elementos intervinientes para estructurarlos en un todo.

Se implicará además el método inductivo deductivo, de esta manera se permitirá emprender investigaciones desde el origen mismo del problema hacia generalidades.

Por otra parte, se desarrolla el método de análisis estadístico, este aspecto se desarrolla a través del enfoque de los resultados de campo, para posteriormente dar una representación porcentual estadística, empleando el efecto lluvias de ideas y experiencias vivenciales.

PLAN DE ACCIÓN

Actividades	Recursos	Financiamiento	Responsables
Con la ejecución de la propuesta se emprende un sistemático control para ir analizando los resultados por medio de reuniones.	Proyector Flash memory Aperitivos	Escuela Francisco Zambrano Loor	-Leticia Montes Egresada
Ejecución de talleres de capacitación sobre la ejecución de ejercicios de manos libres.	Salón de reuniones Flash memory Aperitivos	Escuela Francisco Zambrano Loor	-Egresada Leticia Montes -Directivos de la Escuela Francisco Zambrano Loor
Elaboración de una guía didáctica sobre los ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de las destrezas motoras.	Papelería Computadora Imprenta	Leticia Montes	-Egresada Leticia Montes -Directivos de la Escuela Francisco Zambrano Loor
Elaboración de una planificación específica sobre la enseñanza ejercicios de manos libres en la práctica de la gimnasia.	Material didáctico	Leticia Montes	-Egresada Leticia Montes

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Julio	Agosto	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.
Socialización de los resultados de la investigación realizada	X					
Estrategias de motivación	X					
Seminarios de valores (autoestima)		X				
Seminarios sobre participación activa		X				
Talleres sobre la aplicación de ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de las destrezas motoras		X	X	X		
Elaboración de una guía didáctica sobre los ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de las destrezas motoras		X	X	X		
Discusión o debates, exposiciones practicas sobre ejercicios de manos libres				X		
Difusión teórica-practica sobre los ejercicios de manos libres.				X	X	
Evaluación y seguimiento.	X	X	X	X	X	X

DETERMINACION DE RECURSOS

Humanos:

- Egresada de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación.
- Directivos de la Escuela Francisco Zambrano Llor
- Capacitadores

Materiales:

- Libros
- Computador
- Proyector
- Hojas para evaluaciones
- Materiales de oficina

Infraestructura:

- Sala de reuniones de profesores
- Patio del plantel

Presupuesto

Materiales	Valores \$
Recursos didácticos de oficina	90,00
Recursos para la elaboración de guía didáctica	120,00
Aperitivos	50,00
Movilización	20,00
Copias	10,00
Computadora retroproyector (alquiler)	35,00
Total	\$ 225,00

La ejecución de la propuesta se llevará a cabo bajo la responsabilidad de la egresada Leticia Montes de la ULEAM-Chone

El capacitador será un experto en educación física perteneciente a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

En lo que referente a la papelería, esta será apoyada por las autoridades de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

Con el propósito de formar en valores y empoderar a los participantes, se dará la participación de un motivador, el mismo que tendrá a cargo el inicio de los talleres.

Impacto:

En la realización de la propuesta se pretende conseguir:

- Capacitar al profesor de educación física y a los docentes sobre la importancia de los ejercicios de manos libres en el desarrollo de las destrezas.
- Se logrará aportar al desarrollo de las destrezas motrices en los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor.
- Los estudiantes de las Escuela Francisco Zambrano Loor fortalecerán los patrones de movimientos locomotrices.
- Se fortalecerá el nivel competitivo y la imagen institucional de la Escuela Francisco Zambrano Loor.

Prevención de la Evaluación:

- En la Escuela Zambrano Loor se organizaran talleres de capacitación sobre ejercicios de manos libres para fortalecer los conocimientos en profesores y alumnos.
- En cuanto a la evaluación, esta se llevara constantemente durante todo el proceso con la intención de tener un diagnóstico para conocer la realidad cognitiva en ejercicios de manos libres de los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loor.
- Dentro del aspecto diagnóstico, esta se impartirá al inicio de los talleres.

- En lo procesual, se realizara por medio de fichas con la finalidad de ejecutar un seguimiento.
- Al realizar la evaluación final, esta se ejecutara al término de la capacitación
- Para la evaluación de la propuesta, esta se llevara a cabo de la siguiente forma:

Técnicas	Factibilidad	Validez	Impacto
Disertación			
Técnicas en la ejecución de ejercicios de manos libres			
Conocimientos en educación física			
Observaciones			
Trabajos grupales			
Reuniones			

13. BIBLIOGRAFÍA

- Ana Ma Barta Peregot, C. D. (2006). *MIL EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ana Ma Barta Peregot, C. D. (2006). *MIL EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA*. Barcelona: Paodotribo.
- Bujosa, M. C. (1994). *Unidades didácticas para primaria III: habilidades y destrezas básicas*. Zaragoza: INDE.
- Dougherty, N. J. (1985). *Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria*. Barcelona: Reverte.
- Elisa Estapé, E. E. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo: el placer de aprender*. Zaragoza: INDE.
- Emilia Fernández García, M. L. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Zaragoza: INDE.
- Enric Ma Sebastiani, C. A. (2000). *Cualidades físicas*. Zaragoza: INDE.
- García, C. M. (1983). *Preparación física en el fútbol para juveniles*. Toledo: E. Minuesa S.L.
- García, C. M. (1983). *Preparacion Física para el Fútbol para juveniles*. Toledo: Esteban Sanz.
- Grasso, A. (2009). *La educación Física*. Buenos Aires: Printed Argentina.
- LOE. (2006). *Educación Física*. Sevilla: MAD.
- López, E. J. (2002). *PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA*. Barcelona: Paidotribo.
- Lucea, J. D. (1999). 9.3. *INTERPRETACION DE LA FICHA DE OBSERVACION APLICADA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "FRANCISCO ZAMBRANO LOOR" DEL SITIO RANCHO VIEJO, PARROQUIA RICAURTE CANTÓN CHONE*. Zaragoza: INDE.
- Lucea, J. D. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona: INDE.
- Rodríguez, C. F. (2005). *MOVIMIENTO del brazo humano: de los tres planos a las tres dimensiones*. REDALYC.ORG, 1.
- Wineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
MENCIÓN DOCENCIA

Encuesta dirigida a: estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loo” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

OBJETIVO: Desarrollar la práctica de ejercicios de manos libres que permita la formación de las destrezas en los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loo” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013 – 2014.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: _____

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: _____

1. ¿Le gusta a usted realizar Educación Física?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

2. ¿Qué disciplina deportiva practica en la clase de Educación Física?

- a. Fútbol ()
- b. Básquet ()
- c. Atletismo ()
- d. Ejercicio de manos libres (Gimnasia) ()
- e. Otros ()
- f. Ninguno ()

3. ¿De qué manera recibe las clases de Educación Física?

- a. Teórica ()
- b. Práctica ()
- c. Teórica- Práctica ()

4. ¿Practica ejercicios de manos libres en la hora de Educación Física?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

5. ¿Considera usted que tiene flexibilidad cuando realiza ejercicios de Educación Física?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. Poco ()
- d. Muy poco ()

6. ¿Compite usted con sus compañeros para demostrar quien realiza mejor un ejercicio de manos libres?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

7. Cuando usted realiza bien un ejercicio de gimnasia su profesora:

- a. Le estimula ()
- b. Le exige más ()
- c. No dice nada ()
- d. Es indiferente ()

8. Cómo se considera usted en la ejecución de ejercicios de gimnasia:

- a. Buena ()
- b. Muy buena ()
- c. Regular ()
- d. Mala ()

9. ¿Qué destrezas ha logrado usted desarrollar con mayor facilidad con la práctica de ejercicios de manos libres?

- a. Carreras, saltos y marchas ()
- b. Flexibilidad en movimientos ()
- c. Lanzamientos y golpes ()
- d. Ninguno ()

10. ¿Le gustaría que su profesor/a de Educación física se capacite más en:

- a. Fútbol ()
- b. Ejercicios de manos libres (gimnasia) ()
- c. Básquet ()
- d. Otros deportes ()

Gracias por su colaboración...



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MENCIÓN DOCENCIA

Encuesta dirigida a: Padres de familia de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

OBJETIVO: Desarrollar la práctica de ejercicios de manos libres que permita la formación de las destrezas en los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013 – 2014.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: _____

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: _____

1. ¿A su hijo/a le gusta realizar Educación Física?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

2. ¿De los deportes que se detallan, cuál ha notado usted que es de la preferencia de su hijo/a?

- a. Fútbol ()
- b. Básquet ()
- c. Atletismo ()
- d. Gimnasia ()
- e. Otros ()
- f. Ninguno ()

3. Su hijo/a en la materia de Educación Física tiene:

- a. Cuaderno de apuntes ()
- b. Carpetas de trabajo ()
- c. No tiene nada ()

4. ¿Tiene usted conocimiento sobre los ejercicios de manos libres?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

5. ¿Considera usted que su hijo/a tiene aptitud para la práctica de gimnasia?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. Poco ()
- d. Muy poco ()

6. ¿Motiva usted constantemente a su hijo/a para que ejecute ejercicios de manos libres?

- a. Sí ()
- b. No ()
- c. A veces ()

7. Cuando su hijo/a realiza bien un ejercicio de gimnasia qué actitud adopta usted?

- a. Le estimula ()
- b. Le exige más ()
- c. No dice nada ()
- d. Es indiferente ()

8. ¿Cuál es el desempeño que tiene su hijo/a en la materia de Educación Física?

- a. Buena ()
- b. Muy buena ()
- c. Regular ()
- d. Mala ()

9. ¿Qué habilidad o destreza ha desarrollado más su hijo/a en la materia de educación física?.

- a. Carreras, saltos y marchas ()
- b. Flexibilidad en movimientos ()
- c. Lanzamientos y golpes ()
- d. Ninguno ()

10. ¿Qué deporte le gustaría a usted que en lo posterior emprenda su hijo/a para practicarlo y le permita aún más su desarrollo de destrezas:

- a. Fútbol ()
- b. Ejercicios de manos libres (gimnasia) ()
- c. Básquet ()
- d. Otros deportes ()

Gracias por su colaboración...



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MENCIÓN DOCENCIA

Entrevista dirigida a: Profesores de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

OBJETIVO: Desarrollar la práctica de ejercicios de manos libres que permita la formación de las destrezas en los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante Año Lectivo 2013 – 2014.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad las siguientes preguntas.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: _____

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: _____

1. ¿Posee usted título de licenciado en Cultura física? Explique

2. ¿Cuántas veces a la semana realiza la actividad de Educación Física? Explique porque.

3. ¿Enseña usted una disciplina deportiva en particular cuando da Educación Física? Detalle porque

4. ¿Qué técnica didáctica utiliza usted para la enseñanza de educación física? Explique.

5. ¿Conoce usted los ejercicios de manos libres? De hacerlo explique cuáles.

6. ¿Realiza usted competencias con sus alumnos en ejercicios de gimnasia? Cualquiera que sea su respuesta explique porque.

7. ¿Qué tipo de estímulos realiza usted hacia sus alumnos cuando ejecutan algún movimiento de manos libres? Explique.

8. ¿Cree usted que la práctica de la gimnasia con ejercicios de manos libres le ayuda al niño o niña el desarrollo de las habilidades y destrezas? Cualquiera que sea la su respuesta explique porque.

Gracias por su colaboración...



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MENCIÓN DOCENCIA

Entrevista dirigida a: Director de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone.

OBJETIVO: Desarrollar la práctica de ejercicios de manos libres que permita la formación de las destrezas en los estudiantes de la Escuela “Francisco Zambrano Loor” del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante Año Lectivo 2013 – 2014.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad las siguientes preguntas.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: _____

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: _____

1. ¿Tiene título de tercer nivel en Ciencias de la educación? Explique

2. ¿Cuántas veces a la semana realiza la actividad de Educación Física en el plantel que usted dirige?. Explique por qué.

3. ¿En la institución que usted dirige se enseña una disciplina deportiva en particular cuando se imparte la materia de Educación Física?. Detalle por qué?.

4. ¿Conoce usted sobre los ejercicios de manos libres?. De hacerlo explique cuáles.

5. ¿En la institución que usted dirige se realiza competencias con los alumnos en ejercicios de gimnasia?. Cualquiera que sea su respuesta explique por qué.

6. ¿Qué tipo de estímulos realiza la institución que usted dirige hacia sus alumnos cuando participan en las competencias internas?. Explique.

7. ¿Cree usted que las estrategias metodológicas que utiliza el docente a la hora de impartir las clases de Educación Física son las adecuadas?. Explique

8. ¿Cree usted que la práctica de la gimnasia con ejercicios de manos libres le ayuda al niño o niña en el desarrollo de las habilidades y destrezas?. Cualquiera que sea su respuesta explique por qué.

Gracias por su colaboración...



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A ESTUDIANTES

OBJETIVO: Analizar la práctica de ejercicios de manos libres que permita el desarrollo de destrezas en los estudiantes de la Escuela Francisco Zambrano Loo del Sitio Rancho Viejo, Parroquia Ricaurte Cantón Chone durante el Año Lectivo 2013 – 2014.

Estudiante:		
Destrezas observadas	Ejecución de ejercicios	Observaciones
PATRONES DE MOVIMIENTOS LOCOMOTRICES	Correr	
	Caminar	
	Saltos	
	Deslizamiento	
	Combinaciones	
PATRONES DE MOVIMIENTOS NO LOCOMOTRICES	Estiramiento	
	Flexibilidad	
	Doblar	
	Virar	
	Combinaciones	
MOVIMIENTOS MANIPULATIVOS	Lanzar	
	Atrapar	
	Golpear	
	Patear	
	Empujar	
	Levantar objeto	

CALENTAMIENTO PREVIO LA REALIZACION DE EJERCICIOS



EJECUCIÓN DE LA CLASE PRÁCTICA



CLASE DE EJERCICIOS DE MANOS LIBRES



EJERCICIOS DE MANOS LIBRE



ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE CON ESTUDIANTES DE AÑOS INFERIORES



CLASE TEÓRICA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES DE MANOS LIBRES





