



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Tema

La gimnasia y su influencia en la inteligencia kinestésica

**Trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

Autor:

Chingal Moreta Viviana Lisette

Tutor:

MgSc. Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Viviana Lisette Chingal Moreta**, con cédula de ciudadanía **171886321**, autora del trabajo de investigación titulado: **La gimnasia y su influencia en la inteligencia Kinestésica** certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 28 de febrero del 2024



Viviana Lisette Chingal Moreta

C.I: 1718863291



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los veinte y ocho días del mes de febrero de 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante Viviana Lisette Chingal Moreta con CC: 1718863291, de la carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**La gimnasia y su influencia en la inteligencia kinestésica** ", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Susana Paz

TUTOR(A)



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación **“La gimnasia y su influencia en la inteligencia kinestésica”**, presentado por la estudiante **Viviana Lisette Chingal Moreta** con CC: **1718863291**, bajo la tutoría de Mgs. Susana Paz certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este proyecto de investigación, con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchado la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 28 de febrero del 2024

Presidente del tribunal
Mgs. Henry Gutiérrez



Miembro del tribunal
PhD. Marcelo Vásquez



Miembro del tribunal
Mgs. Vinicio Sandoval.





Tutor
Mgs. Susana Paz



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **CHINGAL MORETA VIVIANA LISETTE** con CC: **1718863291**, estudiante de la Carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA GIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN LA INTELIGENCIA KINESTÉSICA**", cumple con el 12 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Turnitin**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 15 de febrero de 2024

Mgs. Susana Paz

DEDICATORIA

Dedico mi investigación, a las niñas que tienen una pasión por la gimnasia ya que fueron mi principal motivación, el presente trabajo dirijo a mi familia, maestros y amigos, que fueron mi sostenimiento en mi desarrollo académico y personal, con quienes estoy eternamente agradecida.

AGRADECIMIENTO

“No puede haber alegría en la vida sin la alegría del trabajo” (Santo Tomás de Aquino) Primero, agradecer a Dios porque he podido escalar un peldaño más de mi vida académica y ha estado presente en todos los momentos de mi vida, a la Virgen María que ha sido mi sostenimiento en los momentos más duros durante mi periodo académico. Han sido verdaderamente mi esperanza para continuar, así como también agradecer a mis padres que me han apoyado todo el tiempo y más aún cuando he tenido que permanecer lejos de mi ciudad natal, a una persona muy especial de mi vida que también forma parte de este triunfo, y que ha sido y será mi apoyo en la vida y en mis posteriores proyectos. Mi gratitud con mi familia en general, tíos, tías, primos, primas, que siempre han estado pendientes de mi bienestar.

Gracias a mi directora de carrera por saberme conducir en el mundo académico universitario, y ser una orientadora en muchos de los pasos importantes en mi situación académica, sobre todo por el apoyo integral y profesional que me ha brindado. También a cada docente de mi carrera que no se ha reservado nada en cuanto a los aprendizajes y conocimientos impartidos, agradezco por la confianza que han tenido con cada alumno, y que han permitido que podamos crecer personal y académicamente, a cada personal dentro de la universidad que ha brindado su servicio de calidad durante mi estancia en la universidad, a cada entrenador del área de gimnasia artística que me ha permitido aprender durante la práctica y aplicación que han complementado una formación de este nivel de estudio. “Toda la oscuridad en el mundo no puede apagar la luz de una sola vela” (San Francisco de Asís)

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
ACTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO DE PLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS.	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	15
INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2. Justificación	17
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos:	17
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1. Deporte.....	18
2.2 Clasificación del deporte.....	18
2.3 Gimnasia	20
2.4 Tipos de gimnasia	20
2.5. Motricidad.....	23
2.6 Condiciones motrices coordinativas	23

2.7	Condiciones motrices condicionantes.....	25
2.8	Inteligencia.....	26
2.9	Tipos de inteligencia	27
2.10	Inteligencias múltiples	28
2.11	Inteligencia kinestésica.	29
CAPÍTULO III.		30
METODOLOGIA.....		30
3.1	Tipo de investigación	30
3.2	Diseño de la investigación	30
3.3	Corte de la investigación.....	30
3.4	Técnica de la investigación	30
3.5	Técnica de recolección de datos.....	30
3.6	Instrumentos de evaluación.....	31
3.7	Población de estudio y muestra.....	33
3.7.1	Población.....	33
3.7.2	Muestra	33
CAPÍTULO IV.		34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		34
4.1	Resultados	34
4.2	Discusión:	40
CAPÍTULO V.		41
CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES		41
5.1	Conclusiones	41
5.2	Recomendaciones	42
CAPÍTULO VI.		43
PROPUESTA		43
6.1	Introducción:	44

6.2	Justificación:	44
	BIBLIOGRAFÍA	57
	ANEXOS	60

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Clasificación de los deportes Durand 1968.....	18
Tabla 2 Clasificación de los deportes Matiev 1975.....	19
Tabla 3 Clasificación de deportes según García Fernando 1990.....	19
Tabla 4 Baremo Emilio J. Martínez López para niños de 6 a 8 años	32
Tabla 5 Baremo flexibilidad Alexander 1995 para niños de 6 a 8 años.....	32
Tabla 6 Resultados Estadísticos pre -post test Sith and Reach.....	38
Tabla 7 Resultados Estadísticos pre-post test Flamenco grupo intervención.....	38
Tabla 8 Resultados Estadísticos pre-post test Flamenco grupo control	39
Tabla 9 Test de normalidad	39
Tabla 10 Prueba T - SPSS	40
Tabla 11 Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio semana 1 del 22 al 24 de mayo	45
Tabla 12 Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 2 semana del 29, 31 de mayo y 2 de junio	46
Tabla 13 Planificación de flexibilidad y equilibrio 3 semana del 5,7y9 de junio	47
Tabla 14 Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 4 semana del 12,14 y 16 de junio	48
Tabla 15 Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 5 semana del 19,21 y 23 de junio	49
Tabla 16 Planificación de flexibilidad y equilibrio 6 semana del 26,28 y 30 de junio	50
Tabla 17 Planificación de ejercicios flexibilidad y equilibrio 7 semana del 3,5 y 7 de julio	51
Tabla 18 Planificación ejercicios flexibilidad y equilibrio 8 semana del 10,12 y 14 de julio	52
Tabla 19 Planificación ejercicios de flexibilidad y equilibrio, 9 semana del 17,19 y 21 de julio.....	53
Tabla 20 Planificación ejercicios flexibilidad equilibrio, 10 semana del 24,26 y 28 de julio	54
Tabla 21 Planificación ejercicios flexibilidad y equilibrio, 11 semana del 31 de julio y 2,4 de agosto.....	55
Tabla 22 Planificación ejercicios de flexibilidad y equilibrio, 12 semana 7,9 y 11 de agosto	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Gráfica de barras pre test sith and rich, Grupo de intervención de 6 a 8 años	34
Ilustración 2 Gráfica de barras post test Flamenco niñas de 6 a 8 años	35
Ilustración 3 Gráfica de barras pre test sith and reach niñas de 6 a 8 años grupo intervención	35
Ilustración 4 Gráfica de barras post test sith and reach niñas del grupo intervención de 6 a 8 años	36
Ilustración 5 Gráfica de barras pre-post-test Flamenco niñas de federación de 6 a 8 años	37
Ilustración 6 Gráfica de barras pre-post test sith and reach niñas de federación de 6 a 8 años	37
Ilustración 7 Portada de la propuesta de la intervención de 12 semanas	43
Ilustración 8 Arco desde el piso	60
Ilustración 9	60
Ilustración 10 Spagat frontal con apoyo	61
Ilustración 11 Pies a la cabeza	62
Ilustración 12 Calentamiento	62
Ilustración 13 Releve	63
Ilustración 14 Saltar en un pie concurso	63
Ilustración 15 Spagat mantener	64
Ilustración 16 Arco arrodillado	64
Ilustración 17 Spagat mantener	65
Ilustración 18 Prueba sit and reach	65

RESUMEN

La influencia de la gimnasia artística en la inteligencia kinestésica de niñas de 6 a 8 años
Este trabajo tiene como objetivo determinar cómo la gimnasia artística influye en la inteligencia kinestésica, que es la capacidad de usar el cuerpo y el movimiento para resolver problemas y expresarse. Se parte de la hipótesis que el plan de entrenamiento planteado en el presente trabajo ayuda a dos de las capacidades físicas como son la flexibilidad y el equilibrio, dado que la inteligencia kinestésica contribuye en el desarrollo integral de las inteligencias múltiples, siendo parte del desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños y niñas, conociendo que especialmente después de la pandemia afectó su desarrollo motor. En este contexto presenta una investigación de tipo crítico propositivo y de campo, que busca determinar la influencia de la gimnasia artística en la inteligencia kinestésica de niñas de 6 a 8 años. La investigación tiene un enfoque cuantitativo y un diseño experimental, con un corte mixto. Se aplicó un programa de intervención de 12 semanas, basado en la flexibilidad y el equilibrio, a una muestra de 10 niñas que practican gimnasia artística en el club Fly Gym de Riobamba. Se utilizó la revisión bibliográfica como técnica de investigación, a su vez se aplicó el test de sit-and-reach y el test de flamenco como instrumentos de evaluación. Los resultados mostraron una mejora significativa en la flexibilidad, el equilibrio, las habilidades motrices y cognitivas de las niñas. Por tanto, se concluye que la gimnasia artística estimula la inteligencia kinestésica y se recomienda su práctica desde temprana edad.

Palabras claves: “Inteligencia Kinestésica” “Gimnasia artística” “Inteligencias múltiples”
“Flexibilidad” “Equilibrio”

ABSTRACT

The influence of artistic gymnastics on girls aged 6 to 8 kinesthetic intelligence. This work aims to determine how artistic gymnastics influences kinesthetic intelligence, which is the ability to use the body and movement to solve problems and express oneself. It is based on the hypothesis that the training plan proposed in this work helps two of the physical abilities, such as flexibility and balance, since kinesthetic intelligence contributes to the integral development of multiple intelligences, being part of the physical, emotional, and cognitive development of children, knowing that especially after the pandemic affected their motor development. In this context, it presents a propositional critical and field research, which seeks to determine the influence of artistic gymnastics on the kinesthetic intelligence of girls from 6 to 8 years old. The research uses a quantitative approach and an experimental design with a mixed cut. A 12-week intervention program based on flexibility and balance was applied to a sample of 10 girls who practice artistic gymnastics at the Fly Gym club in Riobamba. The bibliographic review was used as a research technique, and the sit-and-reach and flamenco tests were applied as evaluation instruments. The results showed a significant improvement in the girls' flexibility, balance, motor, and cognitive skills. Therefore, it is concluded that artistic gymnastics stimulates kinesthetic intelligence, and its practice is recommended from an early age.

Keywords: Kinesthetic intelligence, Artistic gymnastics, Multiple intelligences, Flexibility and Balance.



HUGO HERNAN ROMERO
ROJAS

Reviewed by:
Mgs. Hugo Romero
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603156258

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN.

El hombre desde el principio de su existencia ha procurado comprender las conductas y el desarrollo de los seres humanos en los distintos ámbitos. A partir de esta perspectiva, la gimnasia ha tenido su trayectoria de inicio en la antigua Grecia; Aristóteles decía, "cuerpo sano mente sana", vemos que, aún tiene vigencia, siendo involucrada en estudios de los distintos campos, tanto pedagógicos, psicológicos, físicos, etc. Convirtiéndose en una herramienta para fortalecer el desarrollo cognitivo a partir de las destrezas que esta práctica exige.

De la misma manera, la inteligencia, en la proyección histórica de su estudio, ha desarrollado distintos criterios conceptuales y de abordaje, según (Solano 2007) se pueden identificar tres etapas: empírico, psicométrico y el de las inteligencias múltiples, enfatizando la última, cuyo autor es Gardner. Una de ellas, la inteligencia kinestésica; la cual hace referencia a un aprendizaje a través del cuerpo; involucra las destrezas y capacidades de: coordinación, equilibrio, etc.

La inteligencia Kinestésica según la investigación realizada en la Universidad de Costa Rica, establece, distintas destrezas de inteligencia kinestésica, en su versión práctica como, fueron modificados basándose en las investigaciones de Amstrong en 1993 y Antunes en 2006. En total, estos test incluyeron un conjunto de cuatro pruebas. Fuerza flexibilidad, equilibrio y velocidad (Cruz Ordoñez & Cruzata Martínez, 2017) de las cuales se escogió 2 capacidades, fuerza y equilibrio. El planteamiento de la hipótesis es que; la participación en la gimnasia artística contribuye a la mejor de las capacidades que forman parte de la inteligencia Kinestésica de las niñas, ya que les brinda la oportunidad de desarrollar sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales mediante el movimiento y la expresión corporal.

Tiene como objetivo principal mejorar las capacidades mencionadas en las niñas mediante la práctica de Gimnasia Artística, con el fin de enfatizar sobre la importancia que ésta tiene y su influencia en el rendimiento de dicha disciplina deportiva como en el desarrollo motor. Existen pocas investigaciones relacionadas con esta disciplina en la ciudad, sin embargo, encontramos que en Latinoamérica y Europa existen minuciosas investigaciones referentes

a la Gimnasia Artística; por tanto, es menester investigar en nuestro contexto, la interrelación entre las variables planteadas, para mejorar el desempeño deportivo fomentando esta práctica en el entorno inmediato. En el capítulo segundo de la investigación realizada, se recopila el sustento teórico, basándose en diversas investigaciones científicas, en el capítulo tercero se enfatiza en la metodología; por la amplitud del alcance de la investigación, se ha adoptado un enfoque correlacional. El objetivo principal es establecer una relación entre dos variables: la inteligencia kinestésica y la participación en la gimnasia artística, según el lugar fue una investigación de campo, que implica la recopilación de datos de la realidad en su entorno natural, sin alterar las variables en juego.

En cuanto al diseño de la investigación fue cuantitativo- experimental de corte mixto; transversal para diagnóstico de datos y longitudinal en la recolección de datos en un periodo prolongado de tiempo de 12 semanas de observación, donde se aplicó un programa de intervención en gimnasia artística, a una muestra de 10 niñas de 6 a 8 años.

La técnica de investigación incluyó una revisión bibliográfica, donde se recopiló información de artículos científicos relacionados con las variables en estudio. Posteriormente, se seleccionaron dos grupos de control: uno proveniente de una escuela permanente y otro de una federación. Finalmente, se realizó un análisis estadístico para evaluar los resultados pre- post intervención.

1.1. Planteamiento del problema

El desarrollo de destrezas que comprenden la inteligencia Kinestésica en los niños en particular requiere atención. La falta de estimulación, formación cognitiva y corporal, genera retraso dentro del ámbito deportivo y su desarrollo en general; en cualquier actividad motriz el funcionamiento armónico es la clave.

La inteligencia Kinestésica es un apoyo en desarrollo del niño, por otra parte, la gimnasia artística es una disciplina que ayuda a fortalecer conductas motrices básicas, ¿Qué estrategias metodológicas se aplican en la práctica de la gimnasia rítmica en niños de 6 a 8 años? ¿Cuál es la situación actual de la inteligencia Kinestésica en los niños de 6 a 8 años?

1.2. Justificación

Durante la realización de las prácticas pre-profesionales, en medio de la pandemia y post pandemia se pudo detectar que, en algunos estudiantes existe un déficit de desarrollo motor en el área de gimnasia de manera específica (equilibrio, coordinación, flexibilidad, entre otras) lo cual motivó el planteamiento del presente estudio, dado que el deporte está interrelacionado con el desarrollo del área cognitiva, considerando que en la gimnasia es de relevancia la estimulación desde temprana edad.

En este sentido el fortalecimiento de la gimnasia artística en las niñas de 6 a 8 años permite perfeccionar los movimientos y adquirir nuevas habilidades motoras, para alcanzar un mayor grado de madurez, logrando mejorar su inteligencia kinestésica y por consiguiente el rendimiento deportivo - competitivo

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la gimnasia y su influencia en la inteligencia kinestésica.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Analizar el nivel de flexibilidad y equilibrio en niñas de 6 a 8 de la escuela permanente gimnastas del club Fly gym. de la ciudad de Riobamba.
- Desarrollar un programa de intervención basado en gimnasia artística en niños de 6 a 8 años de la escuela permanente de gimnastas del club Fly gym
- Relacionar los resultados obtenidos pre -post intervención sobre nivel de flexibilidad y equilibrio de niñas de 6 a 8 años

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Deporte

El concepto deporte ha tenido un cambio histórico a lo largo de los tiempos y sigue en constante evolución, debido a las exigencias, estudios que van avanzando, en lo que concierne a las ciencias del deporte (Robles Rodríguez y otros, s.f.).

El deporte en general puede adoptar como una ejecución en el plano de la sociedad, siendo esta competitiva reglamentada e institucionalizada (Sangiao, 2021).

En el ámbito administrativo el deporte está conceptualizado como una herramienta que nos permite alcanzar los objetivos tanto de la sociedad como individuales Marcu & Dacian (2014).

Según la RAE se define a deporte como Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

El deporte al ser una palabra polisémica, está correlacionada tanto en el plano individual como social, que involucra una serie de componentes y procesos donde finalmente el objetivo es la competencia dada por una serie de normativas ya establecidas en sus diferentes niveles.

2.2 Clasificación del deporte

Existen clasificaciones según la concepción de los autores, englobando características determinadas

Tabla 1

Clasificación de los deportes Durand 1968

Durand 1968	Deportes Individuales
	Deportes Combate
	Deportes Equipos
	Deportes En la naturaleza

Esta clasificación según el autor se propuso dentro del plano pedagógico

Tabla 2*Clasificación de los deportes Mateiev 1975*

Mateiev 1975	Deportes acíclicos	Predominan los movimientos de intensidad máxima
	Deporte de con predominio de la resistencia	De intensidad submáxima
	Deportes de equipo	De alta intensidad con pausas cortas de tiempo
	Deportes de combate o de lucha	Enfrentamientos directos entre individuos
	Deportes complejos y de pruebas múltiples	Esfuerzos diversos y amplios

Una clasificación tomando como criterio de partida el tipo de periodización del entrenamiento que es posible aplicar a cada deporte, es decir, en base al tipo de esfuerzo físico requerido. De este modo establece cinco categorías.

Tabla 3*Clasificación de deportes según García Fernando 1990*

García Fernando 1990	Deportes formales	Incluyen prácticas profesionales y de alta competición. En estas el juego tiene muy poca importancia
	Deportes Semiformales	Aquellos que tienen un carácter competitivo y organizado, pero no requieren mucho entrenamiento
	Deportes informales	Aquellos en los que los componentes lúdicos y recreativos tienen un mayor valor

Considera que en función del mayor o menor carácter utilitario que tenga el juego se pueden distinguir tres categorías.

Según torres 1996 La condición física consta de tres componentes condición fisiológica, condición anatómica y la condición físico-motora.

2.3 Gimnasia

“Arte de agilizar, ejecutar, flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante la realización de ejercicios físicos no sistematizados” (Ortero,2008).

Según Torres, (2019) menciona que la gimnasia es una acción conformada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican.

Según Sandoval, (2017) La gimnasia es una actividad que consiste en realizar ejercicios físicos con fines deportivos, recreativos o saludables. También favorece la interacción social entre las personas, ya que se puede practicar de forma individual o grupal.

2.4 Tipos de gimnasia

Según la Federación Internacional de Gimnasia aquellas que participan de las competiciones. Gimnasia artística: La Gimnasia Artística es, por tradición, un deporte de extrema complejidad y su didáctica ha seguido una progresión innovadora hacia nuevos planteamientos. El aprendizaje en este deporte comienza en una edad cada vez más temprana. Esto, unido a la gran variedad de elementos que el gimnasta tendrá que aprender a lo largo de su entrenamiento ha causado una gran preocupación en los especialistas por conocer qué metodología de enseñanza deben de aplicar (Venetta, s.f.).

Gimnasia Rítmica.

La gimnasia rítmica (GR en adelante), es una disciplina olímpica que combina elementos gimnásticos, danza y aparatos (cuerda, pelota, aro, mazas y cinta), con acompañamiento musical (Gamonal, Gómez- Carmona, Mancha-Triguero, Muñoz Jiménez, & León,2019). Dadas sus características, requiere un gran control y dominio físico-técnico, ya que busca la excelencia de los movimientos corporales, así como la maestría de los aparatos (Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física, 2021)

Gimnasia Trampolín

Un ejercicio en trampolín está compuesto por diez saltos distintos y se caracteriza por la altura y continuidad rítmica de sus saltos con rotaciones desde pies a pies y desde pies al apoyo dorsal (espalda), facial (pecho) o sentado, sin vacilaciones o rebotes intermedios con el cuerpo erguido (FIG, 2009).

La composición del ejercicio debe demostrar variedad con elementos en rotación hacia delante y hacia atrás, con o sin piruetas, con tres posibles posiciones corporales (agrupada, carpada, extendida). Esta composición determinará la nota de dificultad del ejercicio. Además, debe mostrar un buen control, forma, ejecución y mantenimiento de la altura; la valoración (Gómez-Landero, 2013)

Gimnasia Acrobática

La Gimnasia Acrobática (GA) es una disciplina cooperativa, donde la conjunción de los movimientos técnicos y corporales unidos y sincronizados a un soporte musical, constituye la esencia de esta disciplina deportiva, de ahí, que el componente artístico estético tenga un lugar clave en esta nueva modalidad (Vernetta Santana y otros, 2021)

Gimnasia Aeróbica

El ejercicio competitivo de la Gimnasia Aeróbica Deportiva exige un número básico de movimientos típicos entre los que se encuentran los patrones de movimiento aeróbicos, transiciones/enlaces y elementos de dificultad. Estos movimientos no se realizan de forma aislada, sino de forma combinada, autores como Vernetta, Gutiérrez y López (2006); Abreu (2019); Rodríguez (2021), coinciden en los criterios de que estos movimientos tienen una base correcta de ejecución en una elaborada estructura rítmica y un amplio desarrollo de las cualidades motoras, todo ello con un objetivo artístico fundamental, exteriorizar sentimientos estéticos, que impacten en el espectador

Gimnasia para todos

Busca alcanzar las personas que, debido a sus particularidades, no tenían la oportunidad de participar en un deporte o actividad física que se ajustara a sus preferencias y habilidades. (Corres Álvarez, 2020)

Acrosport

El acrosport facilita la comprensión y apreciación de las capacidades físicas propias y las de los demás. Además, se presenta como una forma innovadora de promover la adopción de hábitos de higiene y alimentación mediante la creación de actuaciones de gimnasia en grupo. (Pérez., 2017)

Trampolinismo

Es un deporte que involucra la realización de secuencias acrobáticas en una superficie elástica, ya sea un trampolín individual, un mini-trampolín doble o una pista acrobática llamada tumbling.

Una rutina de Gimnasia de Trampolín se destaca por la ejecución de saltos continuos que implican rotaciones en el eje transversal y/o longitudinal, como giros mortales, realizados a una altura significativa. Estas rutinas también incluyen una variedad de elementos hacia adelante y hacia atrás, todos ejecutados con un ritmo constante. Es esencial que los elementos exhiban una forma y ejecución precisas, mantengan una elevación adecuada, demuestren un control perfecto durante la fase de vuelo y aterricen en el centro del trampolín. (Unión Panamericana de Gimnasia, s.f.)

Gimnasia Artística

Se caracteriza por tener modalidades acrobáticas que han trascendido y evolucionado a lo largo de la historia. Las actuaciones en gimnasia artística suelen ser de carácter individual y típicamente tienen una duración que varía entre treinta y noventa segundos. Estas presentaciones se llevan a cabo en diversos equipos y se dividen en competencias para hombres y mujeres. En la categoría femenina, los aparatos utilizados incluyen barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina se emplean anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo. (Gimnasia)

Viga.

La barra de equilibrio se encuentra posicionada a una altura de 1,2 metros, con un ancho de 10 centímetros y una longitud de 5 metros. La ejecución total del ejercicio debe dar la impresión de que la gimnasta lo está realizando en el suelo, como si no estuviera sobre una superficie de solo 1 decímetro de ancho.

Salto.

La pista utilizada para ganar impulso antes de realizar el salto tiene una anchura de un metro y una longitud de 25 metros. Por su parte, el potro tiene una altura de 120 centímetros y unas dimensiones de 35 centímetros de ancho por 160 centímetros de largo.

Piso.

Durante el ejercicio, los elementos gimnásticos deben desarrollarse con fluidez, mientras que los saltos deben abarcar distancias considerables, y las piruetas y giros deben agregar emoción a la música. El área disponible en el suelo tiene dimensiones de 12 por 12 metros.

Barra.

La barra inferior puede ser modificada en altura en un rango que va desde 140 cm hasta 160 cm, mientras que la barra superior debe ser colocada a una altura que oscile entre 235 cm y 240 cm. Las barras están separadas entre sí por un metro en su base y pueden ser ajustadas para lograr una separación máxima de 143,5 cm entre ellas. La rutina a seguir varía dependiendo de la categoría en la que se encuentre.

2.5. Motricidad

El concepto de motricidad en la educación física actual desde una perspectiva subjetiva y comenzando con el nivel funcional-instrumental, se entiende actualmente la motricidad como la habilidad para generar o detener el movimiento. Esta capacidad abarca los procesos de percepción y acción motriz y se diferencia, desde una perspectiva estructural, en dos categorías principales: motricidad refleja y motricidad voluntaria. Esta última, a su vez, se subdivide en motricidad tónica y motricidad fásica. (Gomez, 2012)

2.6 Condiciones motrices coordinativas

Coordinación

El desarrollo motor implica el progreso en las habilidades motoras a lo largo de la vida, caracterizado por un aumento gradual tanto en la complejidad como en el dominio de la capacidad motriz (Vernetta y otros) La coordinación se refiere a la interacción armoniosa y eficiente de los músculos, nervios y sentidos con el propósito de realizar movimientos

precisos y equilibrados de manera voluntaria (conocida como motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a las situaciones que se presenta (conocida como motricidad refleja). En otras palabras, la coordinación se refiere a la capacidad de controlar y combinar los movimientos del cuerpo de manera eficiente y efectiva, tanto de manera voluntaria como involuntaria.

"La COORDINACIÓN MOTRIZ conjunto de habilidades que permiten organizar y controlar de manera precisa cada uno de los procesos parciales que conforman un acto motor, con el objetivo de lograr un movimiento específico preestablecido. Este proceso de organización se enfoca en el ajuste adecuado de todas las fuerzas que intervienen en el movimiento, tanto internas como externas, considerando los diferentes grados de libertad del cuerpo y los cambios que pueden surgir en la situación. En resumen, la coordinación se refiere a la capacidad de planificar y controlar cada uno de los procesos necesarios para lograr un movimiento específico de manera eficiente y efectiva, teniendo en cuenta todos los factores relevantes en la situación (López Neyra, 2000)

Equilibrio

Habilidad que permite organizar y controlar de manera precisa cada uno de los procesos parciales que conforman un acto motor, con el objetivo de lograr un movimiento específico preestablecido. Este proceso de organización se enfoca en el ajuste adecuado de todas las fuerzas que intervienen en el movimiento, tanto internas como externas, considerando los diferentes grados de libertad del cuerpo y los cambios que pueden surgir en la situación. En resumen, la coordinación se refiere a la capacidad de planificar y controlar cada uno de los procesos necesarios para lograr un movimiento específico de manera eficiente y efectiva, teniendo en cuenta todos los factores relevantes en la situación. (Muñoz, 2000)

La adquisición de habilidades motoras implica que la conducta humana se transforma y ajusta a través de la práctica y la experiencia. Considerando la parte psicológica que tiene que ver en la respuesta al proceso natural de:

- 1) Un estímulo, 2) que activa un proceso neurofisiológico, 3) que genera una conducta y/o respuesta. (Cidoncha Falcón & Díaz Rivero, 2010)

Un componente crucial de la habilidad motora en los niños, que está estrechamente conectado al sistema nervioso central y se desarrolla a lo largo del tiempo, requiere que se

integre la información procedente del oído, la vista y el sistema kinestésico (propioceptivo) a medida que madura.

Estructuración Espaciotemporal

Durante la etapa conocida como "segunda infancia" (entre los 3 y 8 años), se produce una maduración de las zonas nerviosas que antes no estaban activas (mielinización), lo que acelera el proceso de adquisición de habilidades motrices, neuro motrices y perceptivo motrices. Durante este periodo, los niños desarrollan una mayor conciencia de su propio cuerpo, fortalecen su dominancia lateral, se orientan con relación a sí mismos y aprenden a adaptarse al mundo exterior, entre otras cosas. (Llamas, 2009)

Las habilidades espaciales y temporales que se adquieren durante esta etapa están muy ligadas y se relacionan estrechamente con la percepción del niño.

2.7 Condiciones motrices condicionantes

Flexibilidad

Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares. (Bragança de Viana y otros, 2008)

La flexibilidad se define como la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado ((Herbert & Rusell).

Beneficios de la flexibilidad

- Permite limitar en gran medida el número de lesiones.
- Ayuda a dominar la técnica de este deporte
- Asegura la amplitud de los movimientos técnicos, la eficiencia de los desplazamientos y las repeticiones. (Galo, 2010)

Fuerza

La fuerza se puede describir como una capacidad condicional que implica la acción intencional de un grupo muscular para mantener o ejecutar un movimiento con una cantidad reducida de movimientos. Esto implica que se realizan esfuerzos sub-máximos que pueden llevar a una fatiga prematura del movimiento físico en otras palabras la fuerza se refiere a la capacidad del cuerpo de generar la tensión muscular necesaria para mantener o realizar un movimiento específico con una cantidad de esfuerzo limitada.

Resistencia

La fuerza se puede describir como una capacidad condicional que implica la acción intencional de un grupo muscular para mantener o ejecutar un movimiento con una cantidad reducida de movimientos. Esto implica que se realizan esfuerzos sub-máximos que pueden llevar a una fatiga prematura del movimiento físico. En resumen, la fuerza se refiere a la capacidad del cuerpo de generar la tensión muscular necesaria para mantener o realizar un movimiento específico con una cantidad de esfuerzo limitada (Torres).

Velocidad

Desde un punto de vista conceptual, la velocidad se define como una medida de la rapidez con la que un objeto o fenómeno cambia de posición. En el ámbito del entrenamiento deportivo, la velocidad se refiere a la capacidad de movimiento de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo, en la que se busca alcanzar la máxima velocidad posible en un tiempo determinado. Esta definición se deriva de la teoría del entrenamiento deportivo. (Zapata Cuasapa y otros, 2021)

2.8 Inteligencia

El término inteligencia proviene del latín *intelligentia*, que a su vez deriva de *inteligere*: *intus* (<<entre>>) y *legere* (<<escoger>>); de acuerdo a la etimología, es la capacidad de “saber elegir” entre varias opciones, la alternativa más adecuada para resolver un problema. Fue Cicerón quien usó este término para describir el concepto de capacidad intelectual. La inteligencia está constituida por un factor general (g) hereditario, expuesto en todas las etapas de la conducta y un factor especial, presente en la habilidad con que un individuo actúa en una tarea específica. Spearman (1927).

Los investigadores desarrollaron test con escalas de inteligencia para determinar la “edad mental” de los individuos según su edad en niños y posteriormente en adultos que aún tienen vigencia y facilitan obtener el (CI) cociente intelectual, en el que puede tener incidencia tanto la genética, el ambiente y las experiencias propias. (Solano, 2007)

Jean Piaget, (1954-1981) basa sus conceptos de inteligencia en la capacidad de adaptación y acomodación de los individuos al entorno, a través de estructuras organizativas para el desarrollo del conocimiento, etapas evolutivas según los diferentes “estadios de desarrollo cognitivo” que propuso.

Howard Gardner (1983) inteligencia es la “capacidad mental de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”.

Sostiene que es el conjunto de capacidades específicas a las que denominó “inteligencias múltiples” están interrelacionadas entre sí y ubicadas en diferentes zonas del cerebro. (Alcolea, 2015)

Los seres humanos nacemos con rasgos heredados de nuestros padres, a esto se suma el medio en el cual nos desarrollamos. Por tanto, la inteligencia, es el resultado de la herencia biológica complementada con lo que asimila en el medio que rodea al individuo, es decir, es el desarrollo de las capacidades y habilidades mentales indispensables, mismas que mejorarán con la práctica, y requiere para resolver problemas, partiendo de estímulos positivos, propicios; incluido el manejo de las emociones.

2.9 Tipos de inteligencia

1.-Inteligencia emocional. - Es la capacidad de entender y controlar las emociones, descrito como autoconocimiento emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales. “La clave para alcanzar un alto cociente intelectual colectivo es la armonía social” (Goleman-1995)

2.-Inteligencias múltiples. - Howard Gardner a partir de 1987 desarrolló su teoría de las inteligencias múltiples, haciendo hincapié en la naturaleza cambiante del intelecto, y la influencia de la familia, escuela y sociedad de manera general, en el máximo desarrollo de cada tipo de inteligencia, son ocho tipos, motivo de su estudio, todas ellas son diferentes e independientes, aunque importantes y necesarias para cada persona. (Blanca, 2015)

Lingüístico-verbal. - Se refiere al uso eficaz del lenguaje hablado, escrito, comprensivo y expresivo, la interpretación de este, así como el desarrollo de varias lenguas.

Lógico-matemática. - Pensamiento cuya capacidad está enfocada en el razonamiento, la lógica, la matemática, resolución de problemas complejos, investigación, análisis, síntesis, inferencia.

Musical. - Sensibilidad para seguir ritmos, timbre, tono de los sonidos, percibirlos, apreciarlos, discriminarlos y crear melodías, expresar la música.

Visual- Espacial. - Permite percibir imágenes y recrearlas, representar ideas mentales con facilidad, en tres dimensiones y aplicar para nuevos conocimientos.

Interpersonal. - Refiere a la manera de interactuar con otras personas, capacidad para comprender sus estados de ánimo, etc. Trabajar con otras personas y asumir varios roles. Es decir mantener relaciones armónicas con las otras personas.

Intrapersonal. - Se relaciona con el autoconocimiento y reconocimiento de sus propias fortalezas y limitaciones o debilidades.

Naturalista. - Desarrolla conocimiento de la naturaleza, sus elementos, así como la observación, clasificación, comprobación de hipótesis, y comprensión del entorno natural.

Cinético-corporal. - Es la capacidad de aprender a través de procesos en los que se involucra el tacto y el movimiento corporal, es la inteligencia del cuerpo y sus partes

El conocimiento y desarrollo de estos tipos de inteligencia permitirá en el campo de la educación favorecer las diferencias individuales y la atención a la discapacidad.

2.10 Inteligencias múltiples

Howard Gardner, psicólogo, demostró en la década de 1980 la teoría de las inteligencias múltiples, que defiende la existencia de diversos tipos de inteligencia en los seres humanos y que cada persona posee un único perfil de inteligencias en diferentes niveles de desarrollo. Gardner identificó ocho tipos de inteligencia, como la lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista. (Gammadé, s.f.)

Esta teoría ha influido significativamente en la educación, ya que se ha utilizado para crear métodos de enseñanza que tomen en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje y las fortalezas individuales de los estudiantes. En lugar de trabajar en un modelo de inteligencia único, se reconoce que cada persona puede tener habilidades y puntos fuertes diferentes que deben ser desarrollados para lograr un aprendizaje completo (Delgado Henríquez, 2013).

Autores como Thomas Armstrong han investigado cómo aplicar las inteligencias múltiples en la educación y cómo los educadores pueden diseñar programas y actividades para fomentar el desarrollo de las diferentes inteligencias. A pesar de las críticas y debates en

torno a esta teoría en la comunidad científica y educativa, sigue siendo una influencia importante en el desarrollo humano y la educación. Por consiguiente, Howard Gardner (1993) refiere “No existe una persona más inteligente que otro simplemente sus inteligencias pertenecen a campos diferentes” (p. 33).

2.11 Inteligencia kinestésica.

La inteligencia cinético- corporal o kinestésica, es para Garner, “la capacidad para resolver problemas o elaborar productos empleando el cuerpo o partes de este, es la inteligencia de la fuerza, resistencia, flexibilidad, balance, habilidad, movimiento, expresión y el lenguaje corporal”. Esta inteligencia consta Capacidades como son: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad (Jarydy, 2020).así como también habilidades físicas

El ser humano desde sus orígenes ha tratado de entender el comportamiento de las personas en diferentes contextos. Siendo así, que, en la proyección histórica de su estudio, se pueden identificar tres etapas: empírico, psicométrico y el de las inteligencias múltiples (Solano, 200)

La memoria motriz y la manipulación del cuerpo dependen del sistema nervioso central, que convierte, la interacción en acción.

La inteligencia kinestésica, que se aplica mediante movimientos corporales como la gimnasia artística, permite a los niños asimilar y conservar información abstracta, como por ejemplo su esquema corporal, su actitud y postura, su lateralidad, su espacio y tiempo, su orientación, sus distancias, su intensidad y su duración, a través de los sentidos, que facilitan la memorización de la información. Por tanto, piensa a través de las sensaciones corporales y trasmite en acciones motrices.

Los movimientos corporales específicos que involucran las formas más abstractas y complejas de la representación de los movimientos forman parte de la mayoría de las manifestaciones de movimientos corporales, y la parte motora se relaciona directamente con la médula espinal y la ejecución física de los movimientos musculares.

Las guías adecuadas que se implementen pueden favorecer el desarrollo de esta inteligencia. (Moreno & Fuentesal, 2014)

CAPÍTULO III.

METODOLOGIA.

3.1 Tipo de investigación

Por el objetivo

Critico propositivo

Por el lugar

De campo conociendo que radica en el procedimiento que posibilita la obtención de información de la realidad y su posterior análisis en su estado natural, sin intervenir o modificar las variables involucradas.

3.2 Diseño de la investigación

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo aplicado a una población de niñas de 6 a 8 años, es de carácter experimental, siendo esta investigación la observación del impacto en función del tiempo empleado de 12 semanas de intervención.

3.3 Corte de la investigación

Para el caso de estudio se utilizó un corte mixto, en el cual tanto el corte transversal donde se realizó una recopilación de datos para diagnosticarla realidad del grupo control.

3.4 Técnica de la investigación

Revisión bibliográfica Se recopila información de artículos científicos relacionados con las variables investigar, posteriormente se realiza un muestreo tomando dos grupos control; grupo 1 intervención escuela permanente, grupo 2 federación control, finalmente se realiza un análisis estadístico donde se puede analizar los resultados pre test- y post- test.

3.5 Técnica de recolección de datos

La metodología empleada para recabar información del estudio se conoce como la evaluación de la flexibilidad mediante la prueba del "sit-and-reach". Esta prueba se enfoca

en medir la flexibilidad, músculos isquiotibiales, la región lumbar y de la pantorrilla. Es importante destacar que existen varios protocolos para llevar a cabo esta evaluación, entre ellos el "sit-and-reach modificado" y la variante que incorpora un banco como herramienta de medición.

Por otra parte, se aplicó el test de flamenco es una evaluación de equilibrio estático que se utiliza para medir la capacidad de mantenerse en una sola pierna durante un período de tiempo específico.

Se requiere una barra metálica que tenga aproximadamente 50 cm de longitud, 4 cm de altura y 3 cm de ancho, la cual está recubierta con una superficie antideslizante. Además, se necesitan dos soportes para asegurarla firmemente. También se emplea un cronómetro y una cinta métrica en el proceso, el sujeto debe sostenerse sobre esta superficie y se mide en el número de intentos

3.6 Instrumentos de evaluación

Test de flamenco

El sujeto se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre la barra. A la señal del evaluador, el sujeto pasa el peso del cuerpo a la pierna sobre la barra, flexiona la pierna libre hasta poder agarrarla con la mano del mismo lado del cuerpo, y mira hacia adelante con los brazos a los lados.

El test comienza cuando el sujeto deja de apoyar el pie en el suelo y termina cuando lo vuelve a apoyar o pierde el equilibrio. Se tiene que mantener el equilibrio durante 1 minuto, y se puede repetir el intento hasta tres veces con cada pierna.

Se registra el número de veces que el sujeto pierde el equilibrio y el tiempo total que logra mantenerlo. Mantiene la mirada hacia adelante con los brazos a los lados.

El test se inicia cuando el individuo deja de apoyar el pie en el suelo y finaliza cuando vuelve a apoyarlo o pierde el equilibrio. El objetivo es mantener el equilibrio durante un período de 1 minuto, y se permite repetir el intento hasta tres veces con cada pierna.

Se registra la cantidad de veces que el individuo pierde el equilibrio y se mide el tiempo total que logra mantenerlo. Luego, se calcula el promedio de ambos pies.

Tabla 4*Baremo Emilio J. Martínez López para niños de 6 a 8 años*

Intentos	Valoración
0	Excelente
1	Bueno
2	Regular
3	Deficiente
4 o mas	Malo

Test sit and reach

Para llevar a cabo este procedimiento, el individuo debe estar descalzo y pararse sobre el banco con los pies juntos, flexionar el tronco con los brazos hacia abajo tocar con las yemas de los dedos el flexómetro y marcar la línea lo más lejos que sus articulaciones y músculos le permitan, evitando hacerlo con fuerza excesiva, siguiendo la metodología propuesta por Alexander en 1995. Durante el proceso, tenga en cuenta:

Realizar un calentamiento previo.

Mantener las rodillas extendidas en todo momento.

El sujeto debe estar descalzo.

Evitar movimientos bruscos o forzados.

Registro: Tome nota de la mejor marca alcanzada después de dos intentos y regístrela en centímetros y fracciones de medio centímetro. (Alvarado, 2015)

Tabla 5*Baremo flexibilidad Alexander 1995 para niños de 6 a 8 años.*

Desplazamiento	Valoración
≥ 12 cm	Excelente
9—11	Bueno
6—8	Aceptable
1—5	Deficiente
< 1	Crítico

3.7 Población de estudio y muestra

3.7.1 Población

Se contó con una población de 40 niñas comprendidas entre las edades de 6 a 8 años del club deportivo de gimnasia artística Fly Gym

3.7.2 Muestra

Se tomó una muestra de 10 niñas en edades comprendidas de 6 a 8 años del club deportivo Fly Gym de la ciudad de Riobamba.

Es menester enfatizar que, el trabajo realizado se dio en dos grupos; uno de intervención y grupo control, donde se ejecutó un pre-post test en los dos grupos mencionados, se realizó un programa de intervención llamado “Crece con gimnasia artística”

CAPÍTULO IV.

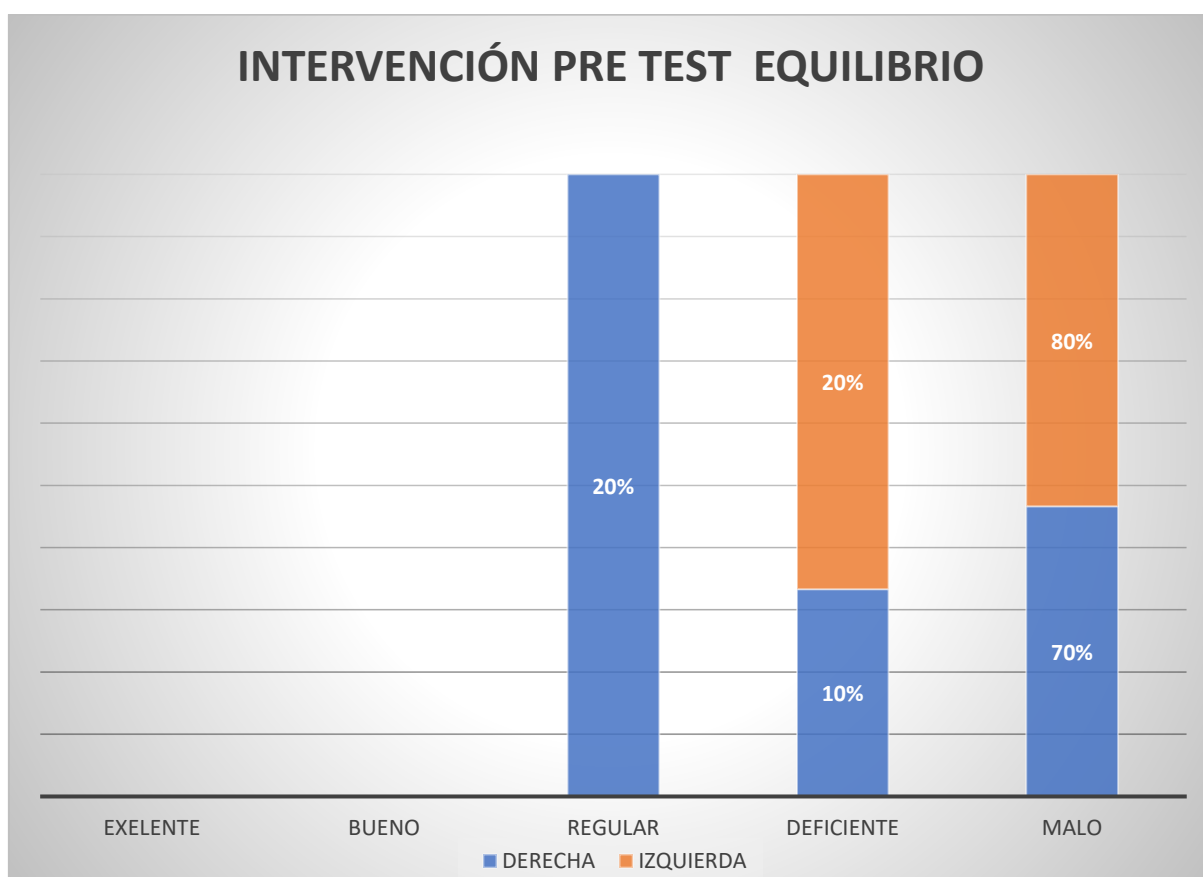
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

De la aplicación de los pre- post test de equilibrio y flexibilidad que se realizaron en la presente investigación se obtuvieron los siguientes resultados:

Ilustración 1

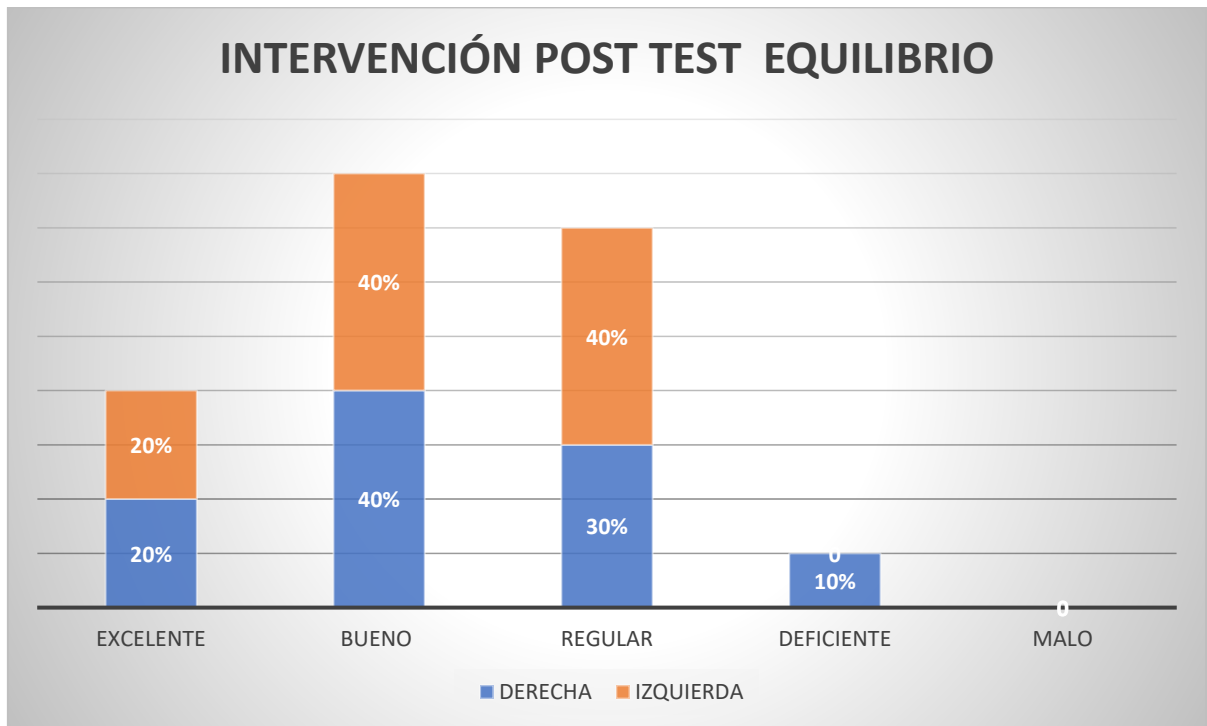
Gráfica de barras pre test sith and rich, Grupo de intervención de 6 a 8 años



Nota: Para el pre test de equilibrio del grupo de iniciación, en la valoración de la pierna derecha con 70 % de malos, 10 % deficiente y 20 % regular; por otra parte, en la valoración de pierna izquierda se contó con los siguientes porcentajes: el 80 % se ubica en malo y el 20% deficiente, por lo que la valoración de la pierna derecha e izquierda se encuentra el 0 % entre excelente y buena.

Ilustración 2

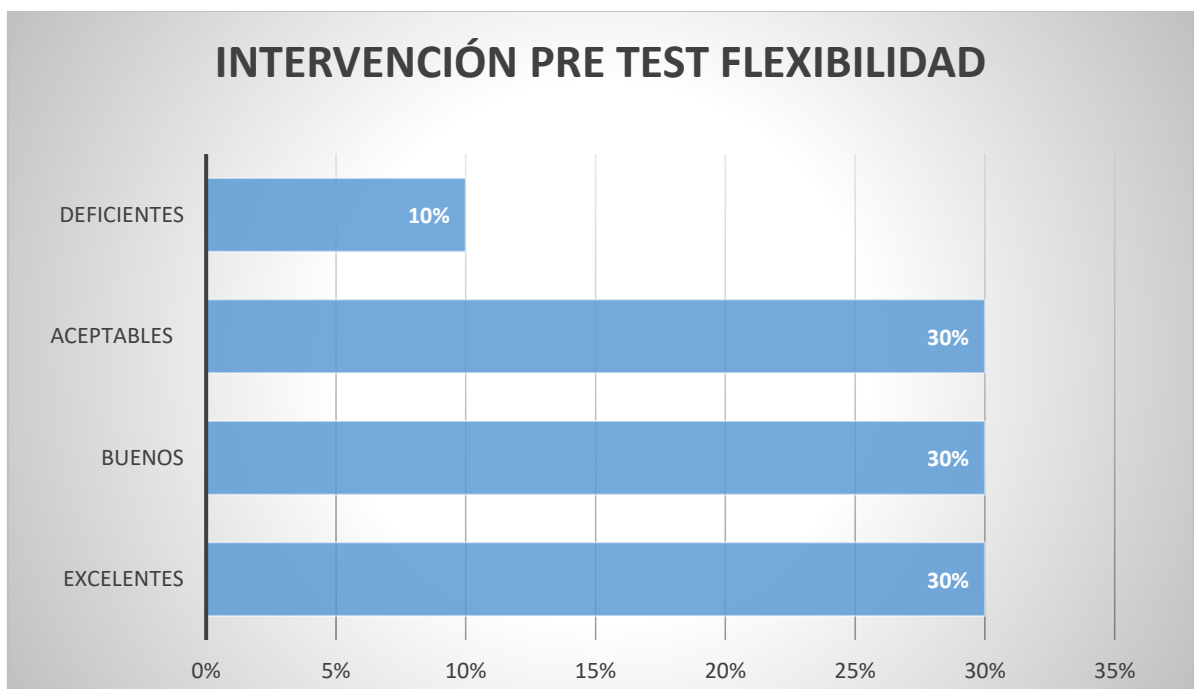
Gráfica de barras post test Flamenco niñas de 6 a 8 años



Nota: En los resultados Post test de equilibrio la valoración obtenida en la pierna derecha se logró que el parámetro malo quedara en 0 % mientras que entre regular y deficiente tenga el 40 %, por el contrario la categoría buena y excelente suma un 60 %

Ilustración 3

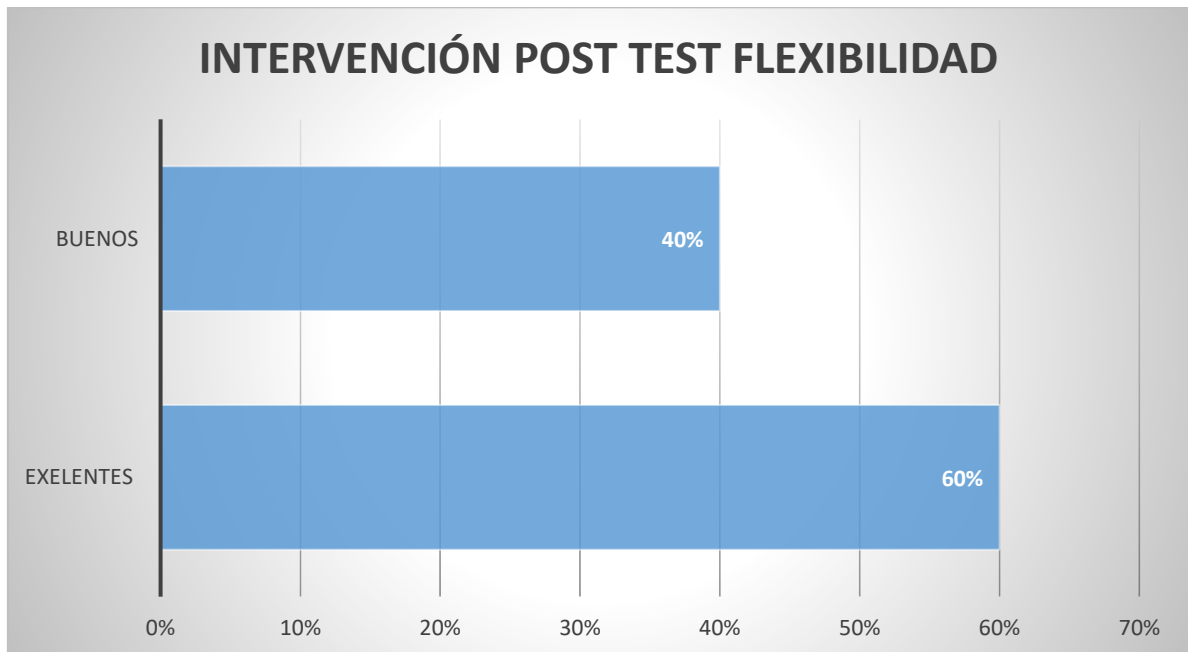
Gráfica de barras pre test sith and reach niñas de 6 a 8 años grupo intervención



Nota: El pre test de flexibilidad tiene como resultado que, la categorización de deficiente y aceptables, alcanza un 40% mientras que los buenos y excelentes, suman un 60%.

Ilustración 4

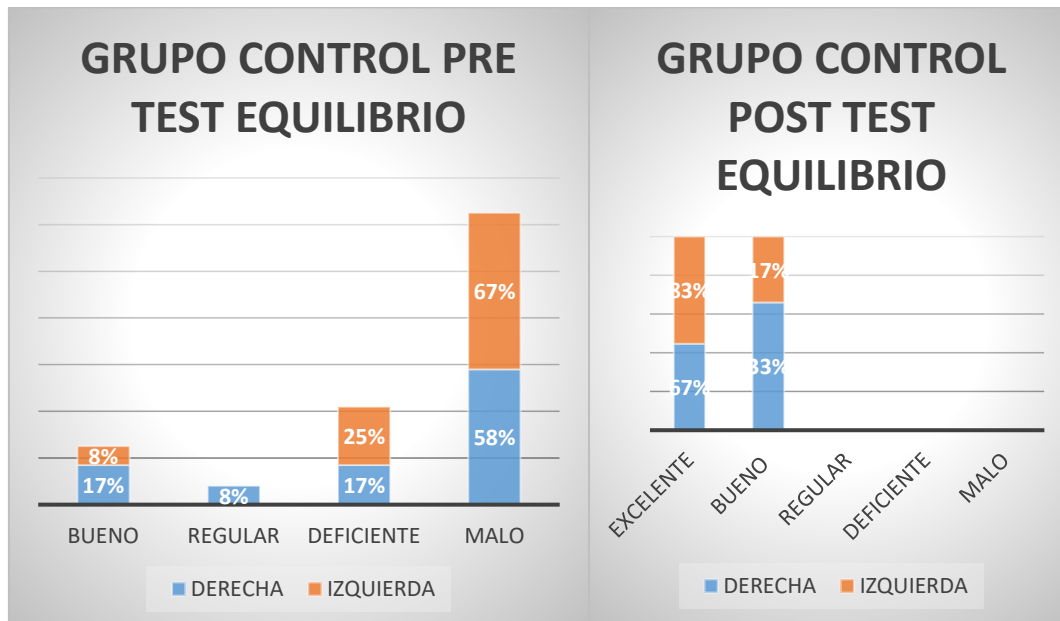
Gráfica de barras post test sith and reach niñas del grupo intervención de 6 a 8 años



Nota: En el post test de flexibilidad el porcentaje de “buenos” se ubica en el 40%, mientras que el 60% logra una valoración del 60%. Por otra parte deficientes y aceptables tienen el resultado de 0%

Ilustración 5

Gráfica de barras pre-post-test Flamenco niñas de federación de 6 a 8 años



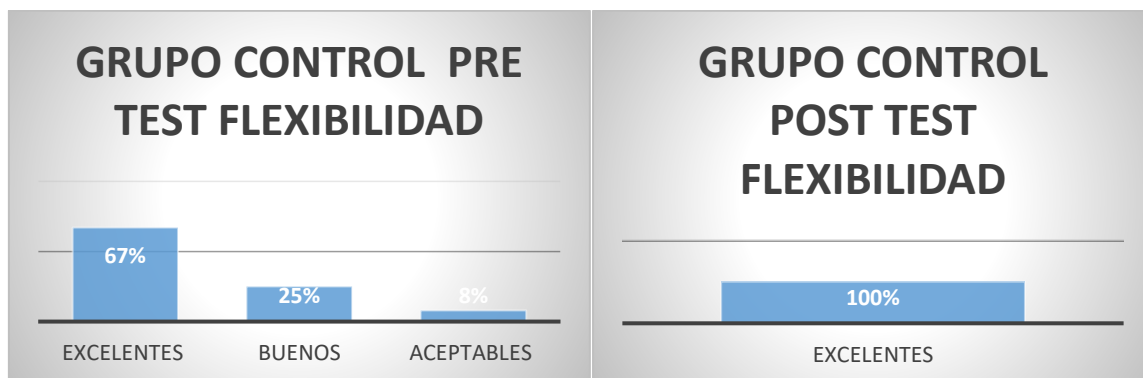
Nota: En el grupo de control, los resultados de equilibrio en el pre test fueron para la valoración pierna derecha: en el rango de medición para malo y deficiente el 75% mientras bueno y regular 25% , posterior a ello en el post tes refleja una desaparición de regula deficiente y malo, alcanzando el valor de 33% en bueno y 67 % excelente, por otra parte los resultados de la pierna izquierda son en el pre test el 67 % malo, deficiente 25% finalmente bueno el 8% .

Después de la aplicación del post test se obtiene que, la valoración de equilibrio en la pierna derecha es de 33% de bueno y 67 % excelente, suprimiendo regular, deficiente y malo al 0 %,

Para la pierna izquierda se vio que el 17 % es bueno y el 83 % excelente.

Ilustración 6

Gráfica de barras pre-post test sith and reach niñas de federación de 6 a 8 años



Nota: Se realizó el pre test en el grupo control, para valorar la flexibilidad con los siguientes resultados: 67% de excelentes y 33% entre buenos y aceptables , la categoría deficiente corresponde al 0%, además en post test realizado se evidencia que desaparece el 33 % correspondiente a aceptable y bueno, ubicandose la muestra en el 100 % excelente.

Tabla 6
Resultados Estadísticos pre -post test Sith and Reach

		PRE INTERVENCIÓN FLEX	POST INTERVENCIÓN FLEX	PRE CONTROL FLEX	POST CONTROL FLEX
N	Válido	10	10	12	12
	Perdidos	2	2	0	0
Media		9,650	13,300	14,808	19,958
Mediana		9,750	13,650	15,100	20,700
Moda		13,5	9,0 ^a	7,3 ^a	20,7 ^a
Desv. Desviación		3,1260	3,2111	4,5336	3,1190

Tabla 7
Resultados Estadísticos pre-post test Flamenco grupo intervención

		PRE EQUILIBRIO DERECHA	POST EQUILIBRIO DERECHA	PRE EQUILIBRIO IZQUIERDA	POST EQUILIBRIO IZQUIERDA
N	Válido	10	10	10	10
	Perdidos	2	2	2	2
Media		6,000	1,300	5,800	1,200
Mediana		6,000	1,000	5,500	1,000
Moda		2,0 ^a	1,0	3,0 ^a	1,0 ^a
Desv. Desviación		3,3665	,9487	2,3476	,7888
Varianza		11,333	,900	5,511	,622

Tabla 8*Resultados Estadísticos pre-post test Flamenco grupo control*

		PRE CONTROL EQUILIBRIO DERECHA	POST CONTROL EQUILIBRIO DERECHA	PRE CONTROL EQUILIBRIO IZQUIERDA	POST CONTROL EQUILIBRIO IZQUIERDA
N	Válido	12	12	12	12
	Perdidos	0	0	0	0
Media		4,333	,417	5,167	,167
Mediana		4,000	,000	4,500	,000
Moda		4,0	,0	8,0	,0
Desv. Desviación		2,9025	,5149	2,5166	,3892
Varianza		8,424	,265	6,333	,152

Tabla 9*Test de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_intervención_flex	,191	10	,200 [*]	,885	10	,147
Post_intervención_flex	,133	10	,200 [*]	,937	10	,519
pre_equilibrio_derecha_ intervención	,124	10	,200 [*]	,943	10	,590
Pre_equilibrio_izquierda	,166	10	,200 [*]	,931	10	,459
Post_test_equilibrio_interv encion	,224	10	,168	,911	10	,287
post_test_equilibrio_izquier da_intervencion	,245	10	,091	,820	10	,025

Basándonos en el test de normalidad de Shapiro Wilk y el programa estadístico SPSS se obtuvo en los resultados que arroja valores mayores a 0.05, siendo el indicador que permite denotar que los valores se encuentran en una distribución normal, afianzando de los test aplicados. (IBM, 2018)

Tabla 10*Prueba T - SPSS*

	Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	g	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior			
PRE_INTERVENCION_FLEX - POST_INTERVENCION_FLEX	-3,6500	1,8934	0,5987	-5,0045	-2,2955	-6,0969	0,000
pretest_equilibrio_derecha_intervencion - post_test_equilibrio_derecha_intervencion	4,7000	3,5292	1,1160	2,1753	7,2247	4,2119	0,002
pretest_equilibrio_izquierda_intervencion - post_test_equilibrio_izquierda_intervencion	4,6000	2,6331	0,8327	2,7164	6,4836	5,5249	0,000

4.2 Discusión:

En la investigación de Jenny,G (2018) en su investigación ‘‘Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del test de sit and reach,tocancipá, cundinamarca’’ , aplicado en niños y niñas de 14 años de edad, programa de estiramientos de la musculatura isquiosural, con una duración de 31 semanas.

La correlación evidenciada mediante los resultados obtenidos en el grupo intervención pre -post, intervención prueba de t para muestras relacionadas, refiere valor P de 0.0 , siendo significativa en los 3 casos, por lo que la intervención realizada, durante 12 semanas de duración 40 min , 3 veces por día, aplicando ejercicios multiples de flexibilidad activa y pasiva, ha dado una hipótesis positiva.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La mayoría de niñas al inicio de la investigación aplicando la evaluación inicial, se encontraban en un nivel de flexibilidad entre aceptable y buena. El nivel de equilibrio el mayor porcentaje en el pre test se encontraba entre la valoración malo y regular en la pierna derecha; mientras que, en la izquierda la mayoría alcanzaba una valoración mala.
- Mediante el desarrollo del plan de ejercicios planteado en 12, con una duración de 40 min, 3 días por semana, se ha implementado ejercicios enfocados a la flexibilidad activa y pasiva de una manera equilibrada, implementado descansos entre ejercicios, así como también se realizó un trabajo de equilibrio utilizando un implemento propio de la gimnasia artística como es la viga
- Se evidenció por medio de los datos estadísticos que hubo una evidente mejora en el grupo intervención, después de la aplicación del plan

5.2 Recomendaciones

- Tomar en cuenta que la gimnasia artística colabora directamente con el desarrollo motor de los infantes, necesariamente en estas edades que son cruciales; sobre todo participa de un aporte en el área cognitiva.
- La planificación de los ejercicios debe estar de acuerdo a las necesidades y avances de los niños, especialmente tomar en cuenta las partes que se deben reforzar, sin olvidar que deben darse pausas entre cambio de ejercicio,
- Se recomienda que la vuelta a la calma sea progresiva debido al desgaste durante la sesión, así como una corta hidratación.
- Se recomienda tomar en cuenta la importancia de la práctica del equilibrio y flexibilidad, inmersos en cualquier disciplina deportiva.

CAPÍTULO VI.

PROPUESTA

Ilustración 7

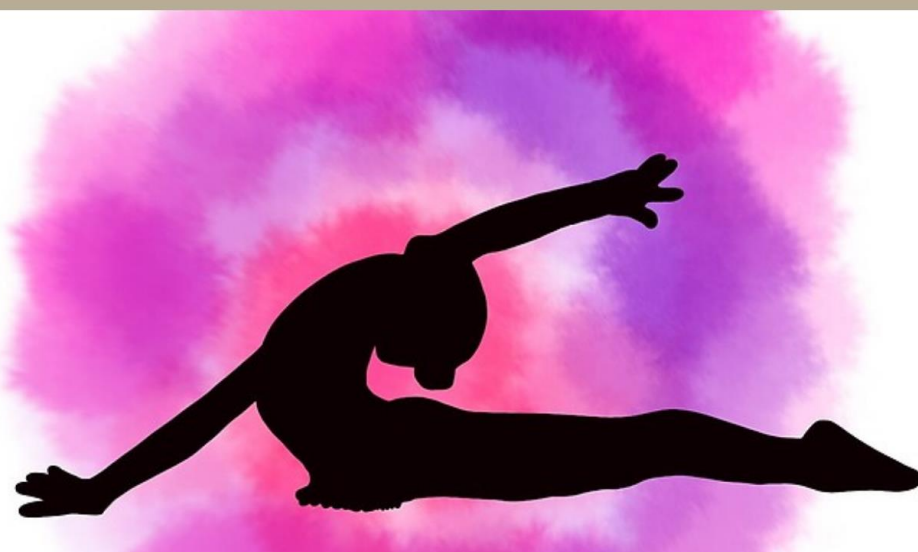
Portada de la propuesta de la intervención de 12 semanas



**Crece con gimnasia
artística**

*Dirigido para niñas de 6
a 8 años*

HORARIO 16:00 A 16:30
LUGAR: FLY GYM NORTE



6.1 Introducción:

En relación con la parte motora y el área cognitiva, conocemos que están íntimamente relacionadas, por tanto, se procura estimular mediante el movimiento, buscando mejorar el desarrollo de la niña, enfatizando en la flexibilidad y equilibrio

6.2 Justificación:

La problemática que generó la pandemia, ha dejado secuelas en el desarrollo de los niños en general (Roberto, 2022), por tanto, es preciso que se trabajen en un modo paulatino para poder observar mejoras a lo largo del tiempo.

Beneficios:

Mejoramiento del Equilibrio y la flexibilidad

Duración: 12 semanas

Objetivo general: Trabajar la flexibilidad y el equilibrio por medio de la gimnasia artística, para estimular su inteligencia kinestésica de niñas de 6 a 8 años.

Tabla 11

Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio semana 1 del 22 al 24 de mayo

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	10 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso
PARTE PRINCIPAL	Evaluación del equilibrio test de flamenco (60 min)	Evaluación del test sith and reach (60min)	<p>VIGA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Caminar sobre la viga (5min) -Realizar pasadas de 45ase, releve (5min) -Realizar medio giro (5min) <li style="padding-left: 20px;">-FLEXIBILIDAD DE ESPALDA - postura de cobra 1 min -postura de cobra tocando la cabeza con los pies 1 min alternadamente -bolita 10 s -Canastita -Balanceo de estómago a tocar la cabeza - bolita 10 s -Balanceos bolita 2 min - arco en el piso - arco con los pies en la -colchoneta por grupos grupo 1 hace el arco pasa debajo del grupo 2 5 min -carreras de caminar en arco 	
TOTAL	1:00 h	1:00h		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	1:20 h	1:20 min	40 min	

Tabla 12

Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 2 semana del 29, 31 de mayo y 2 de junio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso
PARTE PRINCIPAL	Viga -paso, sostener pierna en pase (2 min) -pasada caminar sujetando cuerda (2 min) -pasada caminar sujetando pelotas de tenis (2 min) -caminar pasos laterales (2min) - realizar entrada de viga(2min) <i>Hidratación 1min</i> -Tocar pises a la cabeza (2 min) - Bolita 1 min -intercalar los dos pies a tocar la cabeza 1 min	Salto -Flexibilidad pierna derecha izquierda con ayuda (2 min) - sostener pierna Derecha izquierda elevada (2 min) -Patadas frontales pierna derecha, izquierda (3 min) <i>Descanso bolita (1 min)</i> -juego ponerse en 2 columnas a pasar a la compañera de atrás una pelota de 1 kg hasta llegar al otro extremo del tapete (5 min) - Giro derecha izquierda con salto 90 ° caer en el mismo eje (1 min)	Viga -Caminar sobre la viga (5min) -Realizar pasadas de passe, releve (5min) -Realizar medio giro (5min) Piso	
TOTAL	15 min	15 min	15 min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40min	

Tabla 13

Planificación de flexibilidad y equilibrio 3 semana del 5,7y9 de junio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Conos
PARTE PRINCIPAL	Salto -ejercicio caminata montaña (2 min) - Giro derecha con salto 180° (2 min) - Giro con salto izquierda 180° (2 min) - ejercicio montaña, paso patada (4 min) - <i>batea sen posición decúbito ventral (3 min)</i> - Canastas (2 min)	Piso -relevo patos(cunclillas) (4min) - bolita balanceos (2 min) - Arcos con apoyo de pies en la colchoneta (2min) - Arcos en superficie plana (2 min) -Bolita (1 min) - Arco elevar pierna derecha (2 min) -Arco elevar la pierna izquierda (2 min)	Viga -Caminata con pesas un 1kg a cada lado (4 min) -Saltos pies juntos (4 min) - 2 pasos giro 90°(2min) - 2 pasos giro 180° (2min) Paso pasee (2 min) Paso pase giro 90 ° (2min)	
TOTAL	15 min	15min	15 min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 14

Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 4 semana del 12,14 y 16 de junio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso
PARTE PRINCIPAL	Piso -Patadas decúbito dorsal pierna derecha (2 min) -Patadas decúbito dorsal pierna izquierda (2 min) -Patadas laterales pierna derecha (1 min) -Patadas laterales pierna izquierda (1min) -sentada, separada las piernas, tocar ´ puntas de pie derecha izquierda (2 min) -Bolita balanceo (1 min) - Sanduche- sentada piernas juntas tocarse las puntas de pie (2min) -Spagat lateral derecha -izquierda, apoyada en colchoneta 30 cm de espesor (2 min) <i>Hidratación (2 min)</i>	Salto -Perritos, gatitos (2min) - cuadrupedia patadas pierna derecha (2min) -Cuadrupedia patadas pierna Izquierda (2 min) Rodar (1 min) Bolita balanceo (2 min) Arrodillada hacer arque de espalda sujetándose de los tobillos (2 min) -gusanito, balanceo decúbito ventral extensión de piernas (2 min) <i>Hidratación (2 min)</i>	Viga - pasada Paso pasee (2min) - pasada paso pase releve (2min) -Pasada Paso pase giro, releve (2min) - pasada Rol hacia adelante(2min) - Pasada rol hacia adelante, pase (4 min) - sostener pesas 1 kg a cada lado, en pase (2min) <i>Hidratación (1 min)</i>	
TOTAL	15 min	15 min	15 min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)			
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 15

Planificación de ejercicios de flexibilidad y equilibrio 5 semana del 19,21 y 23 de junio

SEMANA 5				
OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Conos
PARTE PRINCIPAL	Viga -Pasada a la viga(2min) - Paso sentadilla (4min) -Paso pase (4min) -paso releve (2min) -paso saltos cortos (2min)	Piso -Juego de relevo de patos (pasadas en canchillas, dos equipos) (5 min) - ejercicio posición escalera, una pierna izquierda flexionada 90° y la pierna posteriormente ubicada apoyada en el empeine. (2 min) - ejercicio escalera, una pierna derecha flexionada 90° y la pierna posteriormente ubicada apoyada en el empeine. (2 min) - spagat frontal/ Split pierna derecha (2min) -spagat frontal/Split pierna izquierda (2 min) -Hidratación 2 min	Salto -Saltos en un pie (2 min) -saltos pies juntos (2min) -saltos con pies juntos giro 180° (2 min) (1min) <i>bateas decúbito ventral</i> Viga -paso Arabesca (4 min) -2 pasos giro 90° (2min) <i>Hidratación (1 min)</i>	
TOTAL	15 min	15 min	15	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 16

Planificación de flexibilidad y equilibrio 6 semana del 26,28 y 30 de junio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Palo de escoba
PARTE PRINCIPAL	Piso -Acostada lateralmente, con una cuerda jalar la pierna derecha hacia la cabeza (2 min) - Acostada lateralmente, con una cuerda jalar la pierna Izquierda hacia la cabeza (2 min) - spagat lateral en el piso (2 min) -Bolita (1min) -Bolita balanceo(1min) - patadas laterales de pie, apoyada a la pared (2 min) pierna izquierda - patadas laterales de pie, apoyada a la pared (2 min) pierna derecha - posición agrupada sobre los pies (1min) Hidratación(2min)	Viga -Paso patada frontal derecha (4min) -paso patada frontal izquierda (4min) -Paso patada lateral izquierda (2min) -paso patada lateral derecha (2min) - Pasada en releve -Pasada paso sentadilla (2min) -Hidratación(1min)	Salto Juego del limbo (5min) - postura de cobra (2min) - Bolita (1 min) -Canastas (2 min) -Balanceo a tocarse los pies a la cabeza -Bolita balanceo (1min) -decúbito ventralmente patadas pierna derecha (2min) -decúbito ventralmente patadas pierna izquierda(2min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 17

Planificación de ejercicios flexibilidad y equilibrio 7 semana del 3,5 y 7 de julio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Conos
PARTE PRINCIPAL	Salto -De pie tocar puntas de pie(2min) - De pies sobre la colchoneta de 30 cm de espesor llevar las manos hacia abajo (2min) -decúbito dorsalmente, apoyada en los codos dar patadas frontales piernas derecha-izquierda (4min) -spagat forntal sobre colchoneta sobre colchoneta de 30 cm de espesor (2min) -Bolita (3min) -Hidratación (1min)	Viga -Pasada, releve sujetando cuerda(2min) - paso Rol adelante (5 min) -Paso, impulso base parada de manos(4min) -Posición inicial, parada de manos(4min)	Piso - Juego perrito, gatito (2 min) -Arco desde la posición decúbito dorsal (2min) -Arco balanceo (2 min) -Arco balanceo con apoyo (2min) -Bolita balanceo(2min) -Parada de manos arco (4min)} -Hidratación (1min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)			
TOTAL	40 min			

Tabla 18

Planificación ejercicios flexibilidad y equilibrio 8 semana del 10,12 y 14 de julio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Conos
PARTE PRINCIPAL	Viga -Pasada, paso pase (4min) -Pasada pase releve un pie (4min) - Pasada pase releve dos pies (2min) -Pasada, paso giro 90° derecha-90° Izquierda (4min) -Hidratación (2min)	Salto -Sanduche (2 min) - Flecha, decúbito ventralmente elevar el torso y poner los brazos hacia atrás (2min) -bolita, boca abajo (2 min) -canastas balanceo (4min) -Patadas hacia atrás posición decúbito dorsal (2min) -Bolita balanceo -Hidratación (2min)	Piso -juego gusanita, pasar la pelota con los pies estando en una columna decúbito dorsalmente cada niño 2 grupos (5min) -Flexibilidad asistida, decúbito dorsalmente separar las piernas (5 min) -Bolita (1 min) - salto spagat en pica frontal y lateralmente(2min) -Hidratación(2min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 19

Planificación ejercicios de flexibilidad y equilibrio, 9 semana del 17,19 y 21 de julio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Conos
PARTE PRINCIPAL	Piso -Camino en gusanito de cinta, pasada con brazos extendidos pesa 1,5 kg -Mariposita (4min) -Apoyar la pierna derecha en barra lateral y bajar (2min) -Apoyar la pierna izquierda en barra lateral y bajar (2min) - Apegada a la pared de espaldas apoyar las manos en el piso y subir pierna derecha(2min) - Apegada a la pared de espaldas apoyar las manos en el piso y subir pierna izquierda (2min) -Bolita (2min) -Hidratación(1min)	Viga -juego pasa la pelota 1kg derecha izquierda (4 min), 2 columnas - entrada de la viga, caminata montaña (4min) -impulso parada de manos (2min) -parada de manos con ayuda(2min) -Hidratación (3 min)	Salto -Postura de paloma (2min) -arco de rodillas a colchoneta (4min) -Arco apoyada en colchoneta(4min) -Arco balanceo en colchoneta (4min) -Hidratación	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 20

Planificación ejercicios flexibilidad equilibrio, 10 semana del 24,26 y 28 de julio

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso conos
PARTE PRINCIPAL	Piso -De pie elevando las manos inclinar el tronco a la derecha-izquierda (2min) -De pie tocarse las puntas de los pies con rebote (2min) -sentada tocarse puntas de pie (2min) Decúbito dorsalmente llevar los pies y ubicarlos en el piso, pasando sobre la cabeza (4min) - sentada tocarse puntas de pie (2min) Decúbito dorsalmente llevar los pies y ubicarlos en el piso, pasando sobre la cabeza, impulso a sanduche (4min) -Hidratación	Viga -caminata lateral, con brazos extendidos(4min) -saltos cortos (2min) - paso, passe pierna derecha, giro 90° (4min) - paso, passe pierna izquierda, giro 90°(4min) -Hidratación	Salto -Patadas posteriores apoyada en la pared pierna derecha estirada(4min) - Patadas posteriores apoyada en la pared pierna derecha flexionada(2min) -Bolita (1 min) - Patadas posteriores apoyada en la pared pierna izquierda estirada(4min) - Patadas posteriores apoyada en la pared pierna izquierda flexionada (2min) -Hidratación(2min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 21

Planificación ejercicios flexibilidad y equilibrio, 11 semana del 31 de julio y 2,4 de agosto

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso Sombrero
PARTE PRINCIPAL	Piso -Juego quitar el sombrero, sentarse en parejas con las piernas en spagat en distancia intentar quitar el sombrero(5min) -en parejas frente a frente, sujetarse las manos y jalar a la compañera intentando que su frente toque el tapete (4min) - mantener spagat (2min) -paso con impulso spagat, tocar pies a la cabeza(3min) -Hidratación(2min)	Viga -caminata passe, (2min) -Caminata releve(2min) -paso salto(2min) -Paso impulso base parada de manos (4min) -Paso parada de manos (4min) -Hidratación	Salto -Canastas (2min) -Canasta, rodar, agrupar(4min) -Bateas decúbito ventral (4min) -Bolita 1 min - Arco(5min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

Tabla 22

Planificación ejercicios de flexibilidad y equilibrio, 12 semana 7,9 y 11 de agosto

OBJETIVO: ejecutar ejercicios de flexibilidad y equilibrio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	RECURSOS
TOTAL	15 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento general articular - Calentamiento específico: Sapitos, poli chilenos, salto tijeras frontal, burpees, Juego las congeladas - Indicaciones generales			Viga Colchonetas Pelotas Piso
PARTE PRINCIPAL	Piso -Mariposa (4min) -Decúbito dorsal piernas elevadas, realizar abducción aducción (2min) -intercalar patadas derecha izquierda (2min) -Spagat lateral (2min) -Spagat frontal (2min) -De pie patadas frontales y laterales (2min) -Hidratación(1min)	Viga -Pasada de espaldas (4min) -pasada de espaldas, passe (4min) - pasada, de espalda, paso releve(4min) -Pasada, paso salto pies juntos (1min) - paso, giro 90° derecha, salto paso, giro 90° izquierda, salto (2min)	Salto -canasta, bajo (3min) -canasta balanceo(4min) -rodar, agrupar(2min) -Arco desde el piso(4min) -Arco desde postura inicial(2min)	
TOTAL	15 min	15 min	15min	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Vuelta a la calma (10 min)	
TOTAL	40 min	40 min	40 min	

BIBLIOGRAFÍA

1. Cruz Ordoñez, A., & Cruzata Martínez, A. (Mayo de 2017). <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v17i2.28681>
2. Vernetta Santana, M., Salas Morillas, A., Peláez Barrios, E., & López-Bedoya, J. (2021). *Universidad de Granada España*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8074559>
3. (Herbert, R. G., & Rusell, T. B. (s.f.).
4. Abreu, M. R. (4 de Abril de 2010). *efdeportes.com*. [efdeportes.com: https://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm](https://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm)
5. Alvarado, J. R. (2015). *EFdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>
6. Bragança de Viana, M. M., Bastos de Andrade, A., Salguero del Valle, A., & González Boto, R. (12 de Enero de 2008). *efdeportes.com*. [efdeportes.com: https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm](https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm)
7. Cardona, A. (s.f.). <https://eresmama.com/gimnasia-artistica-para-ninos/>
8. Cidoncha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades*. https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/aprendizaje_motor._las_habilidades_motrices_basicas_coordinacion_y_equilibrio.pdf
9. Corres Álvarez, N. (2020). *Universidad del país Vasco*. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50984/TFG_Corres.pdf?sequence=2&isAllowed=y
10. Delgado Henríquez. (2013). *Revista De Educación, Motricidad E Investigación, APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.*, págs. 113-116.
11. ESTRADA, L. (2017). *repositorio*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3764/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISI-2017-0019.pdf>
12. Estrada, L. (2017). *Repositorio Unach*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3764/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISI-2017-0019.pdf>

13. F, A., & P, S. (2012). *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach, revisión sistemática.
14. F.. Ayalaa, P.. Sainz de Barandab, & M.. de Ste Croi. (s.f.). *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-fiabilidad-validez-pruebas-sit-and-reach-revision-X1888754612495328>
15. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. (2021). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953249>
16. Galo, G. (2010). <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/834/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2010-0003.pdf>
17. Gammadé, N. (s.f.). *UNIR*. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2595/gamande%20villanueva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Gimnasia, F. D. (s.f.). *FEDOGIM*. <https://fedogim.com/gimnasia-artistica-femenina/>
19. Gomez, R. H. (2012). *Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía del a motricidad*. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/27650/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Gómez-Landero, L. A. (2013). <https://www.redalyc.org/pdf/710/71025585006.pdf>
21. IBM. (2 de Enero de 2018). *Laerd statistics*. [statistics.laerd: https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/testing-for-normality-using-spss-statistics.php](https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/testing-for-normality-using-spss-statistics.php)
22. Jarydy, B. T. (2020). *Universidad Militar de Nueva Granada*. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/37978/P%c3%a9rezBravoJaydyTatiana2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Leyva Rojas, M. I., Pacheco Téllez, L. R., & García Manso, Y. (4 de Agosto de 2022). *Portal Amelica*. [Portal Amelica: http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350013/html/](http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350013/html/)
24. Llamas, M. (SEPTIEMBRE de 2009). *Experiencias educativas*. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_22/MIGUELJOSE_LLAMAS_2.pdf
25. López Neyra, C. (05 de MAYO de 2000). *EF DEPORTES*. <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

26. Moreno , L., & Fuentesal, J. (Octubre de 2014). *Revista educación y futuro*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4926060>
27. Moreno, L., & Fuentesal, J. (2014).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4926060>
28. Muñoz, D. (Marzo de 2000). *revista digital Buenos Aires*. EF deportes:
<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
29. Pedro Luis Mitjans Torres, J. C. (s.f.). EF DEPORTES:
<https://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>
30. Pérez., A. C. (2017). *Consejería de Educación, Universidades Cultura y Deportes*.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/sa/2015/02/03/el-acrosport/>
31. Roberto, S. T. (2022). *Universidad de Valladolid*.
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57798>
32. Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (s.f.).
EF DEPORTES. Revista Digital - Buenos Aires:
<https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
33. Sangiao, G. (Noviembre de 2021). *Revista EFEI* .
<https://revele.uncoma.edu.ar/index.php/revistaefei/article/view/3475/60494>
34. Torres, e. a. (s.f.). <https://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>
35. *Unión Panamericana de Gimnasia*. (s.f.). <https://upag-pagu.com/gt-2/>
36. Venetta. (s.f.). *Revista de Motricidad*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278292>
37. Vernetta, M., Delgado, & Lopez, J. (s.f.). APRENDIZAJE EN GIMNASIA ARTÍSTICA. UN ESTUDIO. *REVISTA MOTRICIDAD*.
38. Zapata Cuasapa, M. A., Ayala Vega, K. P., & Quintanilla Ayala, L. X. (17 de Agosto de 2021). *SciELO*. SciELO:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200553

ANEXOS

Ilustración 8

Arco desde el piso



Ilustración 9

Línea de equilibrio



Ilustración 11

Parada de manos en viga



Ilustración 10

Spagat frontal con apoyo

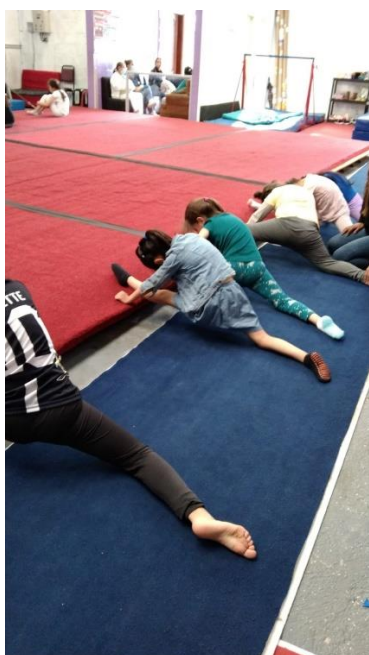


Ilustración 11
Pies a la cabeza



Ilustración 12
Calentamiento



Ilustración 13
Releve



Ilustración 14
Saltar en un pie concurso



Ilustración 15
Spagat mantener



Ilustración 16
Arco arrodillado



Ilustración 17
Spagat mantener



Ilustración 18
Prueba sit and reach

