



**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Sistematización de Experiencias para la Enseñanza Práctica Gimnástica en Niños de 4 a 6 años.**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Autor:** Dayana Elizabeth Zamora Navas

**Tutor:** Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

DMQ- Marzo- 2023

## Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de tutor(a) del Proyecto: SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS PARA LA ENSEÑANZA PRACTICA GIMNASTICA EN NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS.

Presentado por la Srta. Dayana Elizabeth Zamora Navas para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que designe.

En la Ciudad de Quito, al 08 de marzo de 2023

-----  
Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

CI: 1719165456

## **Declaratoria de responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Universitario del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Zamora Navas Dayana Elizabeth

CI: 1754992764

## Dedicatoria

Dedico este proyecto de tesis en primer lugar a Dios, por los triunfos obstáculos que me han enseñado a valorarlo cada día y por permitirme llegar a este momento tan importante en mi formación profesional. En segundo a los seres que son la luz que guían mi vida, velando por mí durante este largo camino para convertirme en una profesional, mi madre Marisol quien con su amor y paciencia y sacrificio me ha permitido llegar a cumplir un sueño más. A mi tía Miriam que siempre ha estado brindándome su apoyo incondicional.

*Zamora Navas Dayana Elizabeth*

## Agradecimiento

Doy gracias a Dios por darme el valor para culminar esta etapa de mi vida. A toda mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme profesionalmente y haber sido mi apoyo incondicional en el trayecto de este camino por estar en mis logros y caídas.

A mi querida madre por ser el motor de mis sueños y guías en cada paso que doy por acompañarme en todos los procesos buenos y malos que he tenido y por cada día hacerme más fuerte

A mi tío Santiago por apoyarme y ser mi guía para ser mejor persona cada día y ser mi motivación

A mi tía y prima por apoyarme en todo este proceso largo y siempre levantarme los ánimos y nunca dejarme sola y aconsejarme siempre por mi bien.

A mi gran amigo que falleció el último año del colegio que siempre me daba sus palabras de aliento para seguir adelante y ver de otra manera la vida.

De manera especial a mi tutor de tesis Msc. Pablo Dávila por haberme guiado en este proceso largo por tener la paciencia y el tiempo para ayudarme a realizar la tesis.

*Zamora Navas Dayana Elizabeth*

## Tabla de Contenido

Constancia de aprobación del tutor.....	2
Declaratoria de responsabilidad .....	3
Dedicatoria .....	4
Agradecimiento .....	5
Tabla de Contenido.....	6
Índice de tablas .....	8
Índice de ilustraciones .....	8
Índice de gráficos .....	9
Introducción .....	10
Resumen .....	12
Abstract .....	13
Justificación.....	14
Antecedentes del problema .....	16
Planteamiento del problema .....	17
Formulación del problema .....	19
Objetivos.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos .....	19
Capítulo 1 .....	20
Marco Teórico.....	20
I. La gimnasia infantil .....	20
II. Historia de la gimnasia infantil .....	20
III. Beneficios de la gimnasia infantil .....	20
IV. Importancia de la gimnasia infantil .....	21
V. Clasificación de la gimnasia.....	21
VI. Educación Física.....	30
VII. Metodología de enseñanza de la Educación Física.....	31
VIII. Etapa Infantil .....	31
Infantil .....	32
La niñez .....	32
IX. Las capacidades físicas.....	34
X. Capacidades físicas básicas .....	35
XI. Características de las capacidades físicas .....	39
XII. Capacidades motrices .....	39
XIII. Tipos de Capacidades.....	40

XIV.	Capacidades motrices en edades infantiles .....	41
XV.	Desarrollo de las capacidades motrices en la escuela .....	42
XVI.	Aprendizaje.....	43
XVII.	Características .....	44
XVIII.	Características del aprendizaje .....	45
XIX.	Como aprenden a través del juego .....	46
XX.	¿Qué pueden aprender los niños jugando con sus padres? .....	48
XXI.	Evaluación .....	48
<b>Capitulo II</b> .....		51
<b>Marco Conceptual</b> .....		51
1.	Gimnasia .....	51
2.	Actividad Física .....	51
3.	Capacidades Físicas .....	52
4.	Niñez.....	52
5.	Psicomotricidad.....	53
6.	Desarrollo Infantil.....	53
7.	La Lúdica.....	54
8.	Recreación .....	54
<b>Marco Institucional</b> .....		55
<b>Marco Metodológico</b> .....		59
<b>Nivel de Investigación</b> .....		59
<b>Diseño de Investigación</b> .....		60
<b>Enfoque de la investigación</b> .....		60
<b>Métodos de la Investigación</b> .....		61
<b>Actores Clave</b> .....		63
<b>Materiales y Métodos</b> .....		64
<b>Ejes de análisis</b> .....		73
<b>Principales hallazgos</b> .....		74
<b>Análisis de resultados</b> .....		79
<b>Conclusiones</b> .....		87
<b>Recomendaciones</b> .....		88
<b>Referencia Bibliográfica</b> .....		89
<b>Antiplagio</b> .....		91
<b>Anexos</b> .....		92

## Índice de tablas

Tabla 1: Diferencias entre los ejercicios anaeróbicos y aeróbicos .....	22
Tabla 2: Ejemplos de actividades lúdicas .....	25
Tabla 3: Beneficios de la gimnasia educativa.....	29
Tabla 4: Desarrollo Infantil.....	33
Tabla 5: Tipos de capacidades físicas .....	34
Tabla 6: Conductas motoras a lo largo del desarrollo de un niño.....	40
Tabla 7: Ejes principales hacia donde apunta la malla curricular para niños de primer nivel en las escuelas.....	42
Tabla 8: Destrezas básicas de los niños .....	44
Tabla 9: Tipos de juegos y sus beneficios para los niños .....	47
Tabla 10: Nómina de estudiantes .....	63
Tabla 11: Cronograma de actividades.....	68
Tabla 12: Detalle de capacidad y habilidades que van adquiriendo los niños.....	69
Tabla 13: Detalle del Test para detectar talentos .....	69
Tabla 14: Detalle de calificaciones y control en clase .....	70
Tabla 15: Cronograma de sistematización primera 5 semanas .....	75
Tabla 16: Cronograma de sistematización 2 meses .....	76
Tabla 17: Detalle de la población atendida.....	77
Tabla 18: Detalle de la metodología utilizada para los estudiantes .....	78
Tabla 19 .....	79
Tabla 20 .....	80
Tabla 21 .....	81
Tabla 22 .....	82
Tabla 23 .....	82
Tabla 24 .....	83
Tabla 25: Tabla de diagnóstico antes de implementar la sistematización de gimnasia .....	84
Tabla 26: Tabla de diagnóstico después de implementar la sistematización de gimnasia.....	85

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Ejercicio Bípeda.....	26
Ilustración 2: Ejercicio Voltereta .....	27
Ilustración 3: Ejercicio plancha.....	27
Ilustración 4: Ejercicios Rondat .....	28
Ilustración 5: Ejercicio Arco .....	28
Ilustración 6: Ejercicio Salto Mortal .....	29
Ilustración 7: Autoridades de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda.....	57
Ilustración 8:Alumnos de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda .....	57
Ilustración 9: Alumnos de la Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda .....	58
Ilustración 10: Ubicación de la Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda .....	58
Ilustración 11: Charla de motivación y socialización.....	71
Ilustración 12: Estiramiento básico .....	71
Ilustración 13: Ejercicios en la colchoneta.....	72
Ilustración 14: Ejercicios acompañado de música.....	72

**Índice de gráficos**

Gráfico 1: Componente 1 de la investigación .....	73
Gráfico 2: Componente 2 de la investigación .....	74
Gráfico 3: Gráfico general comparativo.....	86

## Introducción

En base a la sistematización de experiencias para la enseñanza práctica gimnástica en niño de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, se quiere demostrar que la actividad física (gimnasia) juega un papel preponderante en los niños a esta edad y predominante en cuestiones de salud para los mismo, pues en contexto la familia juega un papel muy importante como ente motivador y ejemplificador por tanto los niños solo ejecutan lo que ven, de ahí que se sostiene que papá y mamá son los primeros modelos fundamentales para el desarrollo socio afectivo del niño, seguido por los profesores que complementan y fortalecen dichos modelos, pero de forma pedagógica, técnica; la palabra educación física en los planteles educativos quizá conlleva a creencias ambiguas e incluso traumas en los niños, así también se quiere suavizar este término y darle otro enfoque con la palabra gimnasia que es una palabra más llamativa, amigable y lo más importante que los niños se sientan identificados y a gusto de realizar actividad física.

La gimnasia es una disciplina deportiva en la cual se ejecutan ejercicios físicos secuenciales y sistemáticos con los cuales una persona indiferentemente de su edad y sexo desarrolla habilidades corporales que reflejan fuerza, elasticidad y musculatura, etimológicamente la palabra gimnasia proviene del vocablo griego *γυμναστική* y tiene su traducción al español como «*aficionado a los deportes atléticos*».

Existen varias modalidades de gimnasia y las personas lo practican por placer, hábito, competencia y las más importante hoy en la actualidad lo practican por salud; en los niños de temprana edad es mucho más beneficioso pues se logra desarrollar habilidades como la rapidez la elasticidad, mejoran los reflejos, la reacción, logran tener un mayor control corporal y coordinación de sus movimientos entre otras ventajas tanto físicas como psicológicas que ofrece esta disciplina.

Crear hábitos sostenibles basados en las actividades físicas en las niñas niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda; es hacia donde se busca llegar pues es de vital importancia ya que adoptan formas de expresión y asimilan prácticas de saberes corporales que por lo general se dan luego de múltiples combinaciones de metodologías o pedagogías de enseñanza, he ahí la importancia de un profesional proactivo, íntegro, visionario y lo más importante con pensamiento crítico, que rompa moldes de apreciación tradicionales y se ligue a la actualidad a la tecnología en beneficio de una parte de la sociedad la más importante que son los niños, la sistematización de experiencias para la enseñanza

práctica gimnástica en niños de 4 a 6 años de edad es un cúmulo de saberes y experiencia extraída de un proceso de práctica lo cual prevé aterrizar en un instructivo y poner en ejecución en instituciones educativas.

La metodología de la investigación a utilizar es la columna vertebral en una investigación en ella se basa todo el compendio mismo de etapas y procesos que deberemos realizar para llegar al objetivo, pues de los argumentos científicos se aterrizará a la realidad actual que se encuentran viviendo las niñas y niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda; la metodología de enseñanza en el deporte, es la que más se adapta a la presente investigación ya que basados en sus variables y sus reglamentos y normas claramente definidas podremos implementar una mejora la calidad de vida de muchos niños y niñas que están empezando su etapa escolar y vivencial.

## Resumen

Todas las instituciones educativas sean esta públicas o privadas requieren contar con planes, programas y proyectos prospectivos, viables y realizables con el fin de sujetarles a procesos de mejora continua, bajo esta premisa el objetivo de esta investigación es desarrollar las capacidades y habilidades físicas a través de la motivación y enseñanza practica de gimnasia en niñas- niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, con el apoyo de diferentes metodologías y técnicas una de ellas la metodología de enseñanza en el deporte basados en sus métodos deductivo, inductivo y analítico sintético, para transparentar el análisis lógico desde una óptica de suposiciones y posteriormente comprobar su validez, es menester mencionar también que en una investigación de campo se debe analizar la realidad social en la que se desarrollará el presente trabajo, para esto recurriremos a la implantación de técnicas como la observación y encuestas que ayudará a estimar datos reales y determinar con exactitud la propuesta más idónea para minimizar el problema y documentar una metodología de enseñanza basada en experiencia sobre la práctica de la gimnasia en dicha Unidad educativa.

Es por esto que el presente proyecto esta segmentado a las niñas niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, para enfocarse en que prevalece el aspecto lúdico y el desarrollo de habilidades motrices físicas y psicológicas, es la edad en donde un niño absorbe todas las enseñanzas y se crea un hábito que le facilitara su convivencia diaria.

### **Abstract**

All educational institutions, whether public or private, require prospective plans, programs and projects, which are viable in order to subject them to continuous improvement processes, under this premise the objective of this research is to develop physical abilities and skills through of the motivation and practical teaching of gymnastics in girls and boys from 4 to 6 years of age of the Oswaldo Lombeyda Municipal Educational Unit, with the support of different methodologies and techniques, one of them being the teaching methodology in sport based on different methods , such as: deductive, inductive and synthetic analytical, in order to make logical analysis transparent from the perspective of assumptions and later verify its validity, it is also necessary to mention that in a field investigation the social reality in which the present will be developed must be analyzed. work, for this we will resort to the implementation of techniques such as observation and surveys. as that will help to estimate real data and accurately determine the most suitable proposal to minimize the problem and document a teaching methodology based on experience on the practice of gymnastics in said Educational Unit.

That is why the present project is segmented to girls and boys from 4 to 6 years of age of the Oswaldo Lombeyda Municipal Educational Unit, to focus on the playful aspect and the development of physical and psychological motor skills, it is the age in where a child absorbs all the teachings and creates a habit that will facilitate their daily coexistence.

## Justificación

La gimnasia sin duda es un estilo de vida, la ejecución de esta disciplina ayuda a los niños y jóvenes a desarrollarse en el ámbito social con más seguridad en la parte física desarrollan musculatura y aumentan su salud mental, de acuerdo a varios autores la gimnasia es uno de los deportes más completos ya que los niños y jóvenes que lo practican incorporan movimiento, fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación y equilibrio beneficiando así por completo en la vida activa de quienes lo practican, por lo general un gimnasta es emocionalmente estable maneja sus tiempos y los más importante son muy auditivos esto hace que siempre estén ligados a la disciplina la responsabilidad y que pueda equiparar habilidades que le permitan desenvolverse en cualquier ámbito social.

La gimnasia empelada en la etapa escolar tiene diferentes niveles pues se debe regir acorde a la edad de los niños, inicial, primaria y secundaria en cada una de ellas tienen pautas diferentes que van ligados a una proceso de enseñanza y que es una propuesta alternativa a la tradicional educación física; de acuerdo al autor Fernando Rossi 2019 detalla lo siguiente sobre la gimnasia en la educación inicial, llamados jardines de infantes o kindergarten, trabajando con reconocimientos de golpe y tiempo de la gimnasia aeróbica, mediante canciones infantiles en las que se encuentren marcados estos golpes musicales, como así también interpretaciones musicales infantiles con un sentido educativo pedagógico (nociones de segmento corporal, inicio a la lateralidad, articulación con otras áreas de la educación, etc.).

Para concatenar el proceso de enseñanza de gimnasia debe continuar en la primaria y secundaria; en la primaria se sigue utilizando habilidades motrices combinado con marchas y tratando de utilizar los espacios de manera óptima e incluso introduciendo algún juego más allá de los elementos básicos como sogas, hulas, globos y música etc. Ya en la secundaria un poco más formados trabajamos en las coreografías de acuerdo con la edad el baile en grupo e individual sin dejar de lado el desarrollo motriz pues es muy fundamental para ejecutar movimientos corporales óptimos que vayan acorde al ritmo del músico y que sobre todo transmitan.

Bajo este contexto implementar una disciplina deportiva como es la gimnasia en las niñas y niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, será algo novedoso y por ende motivará a los niños a descubrir y a practicarlo, debido a que es

una disciplina de fácil adaptación e incluyente y lo más importante al ejecutar esta disciplina se ejercerá el desarrollo de capacidades físicas y motrices, tales como la fuerza la coordinación de movimientos, la resistencia, la velocidad entre otros; en la parte conductual al inculcar la gimnasia se trabajara en grupos fomentando así el trabajo en equipo e incentivando a que desarrolle las relaciones personales con su entorno de cooperación y responsabilidad, sin duda una persona que practica esta disciplina adquiere dos competencias claves que es la competitividad y la interacción que le permite desarrollarse en el campo social como una persona íntegra, tan importante es realizar estudios de nuevos métodos de actividad física en la actualidad debido a que se acaba de salir de dos años de pandemia que ha obligado al sedentarismo y ha subido los índices de depresión y enfermedades mentales en los jóvenes, el ejecutar este proyecto en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, se prevé sacar excelentes resultados que beneficien directamente a los niños de dicho establecimiento con un concepto nuevo de hacer actividad física de manera integral y lo más importante de una manera incluyente.

## **Antecedentes del problema**

Hay que aclarar que la actividad física está ligada directamente a la gimnasia pues son disciplinas homogéneas que cumplen el mismo objetivo al final del día en una persona, con la salvedad que en la actualidad por el tema generacional la palabra gimnasia es más adaptable en el subconsciente de un niño y no crea resistencia a la actividad física, pero al adentrarse un poco y de acuerdo al proceso de prácticas pre profesionales que se pudo realizar en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda ubicada en el sur de Quito Barrio San Fernando de Guamaní, se cree y se está convencido en que se puede lograr dinamizar e inculcar la disciplina de la gimnasia en niñas y niños de 4 a 6 años de edad, motivando claro está a los actores directos que se encuentran influyendo directa o indirectamente en los niños, llámese actores a los padres madres, profesores e incluso el entorno familiar en donde se desenvuelven, este trabajo está enfocado en la Sistematización de experiencias para la enseñanza practica gimnastica en niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, bajo este contexto se puede manifestar que existe muy poco conocimiento y conciencia de los beneficios que contrae el practicar una disciplina como la gimnasia en los niños quizá puede ser por desconocimiento pero también existe una excesiva carga de responsabilidad a los niños pues la mayoría son de bajos recursos y sus padres deben apoyarse en los niños para poder subsistir de alguna manera, son causas que se pretende investigar y demostrar que se puede viabilizar de una manera técnica y mejorar su calidad de vida de los niños basada en la gimnasia.

Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud OMS (2019) el no realizar actividad física desde una temprana edad es considerado como el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial; así mismo la falta de esta disciplina es la causa principal del 27 % de los casos de diabetes y el 30% de la carga de cardiopatía isquémica; aquí hay que aclarar que realizar actividad física de ninguna manera se puede confundir con realizar juegos esporádicos, movimientos en el lugar de trabajo, cumplir tareas que demanden fuerza entre otras.

## Planteamiento del problema

El mundo se encuentra digitalizado y los espacios deportivos, las canchas los parques se han cambiado por las computadoras, los celulares, las Tablet y juegos electrónicos, definitivamente es un tema a abordar intrínseco que más allá de afectar en la salud está consumiendo nuestra vida; según la OMS los niñas y niños y jóvenes adultos necesitan de una hora diaria de actividad física para poder mantenerse con una buena salud, con un cuerpo sano y reducir las probabilidades de desarrollar una enfermedad, eso en el promedio general disminuye el promedio de vida; y algo más grave la OMS advierte que si esto sigue así los niñas niños y adolescente muy pronto tendrán problemas de depresión y ansiedad que son enfermedades catalogadas de salud mental silenciosas y graves debido a que en la mayoría de casos terminan en suicidio.

En nuestro País el incursionar en una disciplina deportiva es muy reducido y escaso para niños y jóvenes de temprana edad, pues existen muchas causas que se podría mencionar como promotor de este gran problema empezando por la falta de una política pública de estado específica, detallada y direccionada a romper paradigmas y fortalecer la actividad física en las niñas y niños a temprana edad, la falta de oportunidad y la poca o nada administración en nuestro país, leyes y reglamentos que paradójicamente están direccionados a un solo sector genera que el acceso a cualquier disciplina deportiva sea algo inalcanzable; los semilleros que nacen en las escuelas y colegios se puede decir que en la actualidad están desatendidos existen muy pocos programas enfocados en fomentar la trilogía perfecta que es la familia, la institución y el estado, de ahí que el entorno se vuelve oscuro, niños y jóvenes sedentarios con obesidad que prefieren un aparato electrónico y no hacer deporte.

El buscar alternativas que mejoren la calidad de vida de niñas niños de 4 a 6 años de edad propendiendo a fomentar una disciplina como es la gimnasia, es en realidad lo primordial, esto conlleva a que los establecimientos educativos donde se forman los niños cambien en su totalidad de perspectiva y adopte un modelo inclusivo que siga las nuevas corrientes educativas que permita una educación por procesos y alejadas de dogmas de las culturas plagadas de paradigmas que estigmatizan las corrientes filosóficas que dieron origen a la educación; los niños desde temprana edad empiezan con actividades lúdicas esto les ayuda como un proceso de transmisión e inducción a la actividad física es la base de los movimiento luego con una enseñanza adecuada y bajo una supervisión estricta se convierten en capacidades condicionales

donde desarrollan habilidades o capacidades motrices que desembocan en fuerza, resistencia y rapidez, así como también de sus capacidades coordinativas y de movilidad que fomentan un cuerpo sano fuerte intelectual listo para enfrentar los duros retos de la vida cotidiana.

En el transcurso de las prácticas pre profesionales que se pudo realizar en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda se identificó el problema que atraviesan las niñas y niños de 4 a 6 años de edad, con el tema de educación física, por nombrar algunas causales se detallará las siguientes; el temor que sienten los niños a realizar actividad física, horarios reducidos para fomentar la actividad física en dichos niños, poco conocimiento por parte de los docentes de los beneficios que brinda este tipo de actividad física, poco apoyo por parte de los padres de los niños en fomentar una disciplina en ellos entre otros.

Con la investigación técnica se logrará minimizar y dar una salida a este problema, formulando una solución viable que nos involucre a todos los actores y bajo una adecuada implementación de procesos formativos y curriculares lograremos ejecutar de una manera técnica un hábito y una cultura de actividad física (gimnasia) en las niñas niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda.

## **Formulación del problema**

*¿Cómo incide la enseñanza de gimnasia en los niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda?*

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar las capacidades y habilidades físicas a través de la motivación y enseñanza práctica de gimnasia en niñas y niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda

### **Objetivos Específicos**

Fundamentar teóricamente el trabajo a través de la investigación técnica que ayude de manera directa a impulsar la práctica de gimnasia en niñas y niños de 4 a 6 años.

Recurrir a métodos y recursos que expresen movimientos corporales de forma creativa, tratando de transmitir sensaciones y emociones a los niños

Sistematizar las experiencias a través de la gimnasia en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños

## Capítulo 1

### Marco Teórico

#### I. La gimnasia infantil

La gimnasia es una disciplina deportiva que busca ejecutar movimientos coordinados dotando al cuerpo fuerza y flexibilidad a través de ejercicios específicos; Etimológicamente la palabra gimnasia proviene del vocablo griego *γυμναστική* y tiene su traducción al español como «*aficionado a los deportes atléticos*».

#### II. Historia de la gimnasia infantil

La Gimnasia tiene origen miles de años antes de Cristo, los romanos practicaban la gimnasia en las marchas o en la equitación basados en algunos ejercicios que realizaban los griegos en circos; al pasar los años estos ejercicios fueron tronándose más violentos para crear los combates entre gladiadores; más adelante en la edad media estos ejercicios lo practicaban los bufones.

Daniela 2019, manifiesta que a finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, esbozándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, una de más antiguas federaciones del mundo.

La gimnasia moderna, regulada por la FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

#### III. Beneficios de la gimnasia infantil

Practicar la gimnasia requiere de estar físicamente activo, mejora notoriamente la salud previene las enfermedades cardiacas, diabetes entre otras enfermedades; además en lo que se

refiere a la parte mental este deporte ayuda a fortalecer la confianza en sí mismo, la concentración y el trabajo en equipo etc.

En la actualidad los beneficios que brindan la gimnasia son muchos además que es una forma divertida en la cual un niño puede emplear su energía, y de paso desarrolla su fisionomía y sus relaciones sociales, estos buenos hábitos sin duda le proporcionan una muy buena calidad de vida, a continuación, detallaremos algunos beneficios de la gimnasia:

- Desarrolla habilidades para escuchar
- Aumenta la autoestima
- Tonifica su cuerpo
- Mejora sus coordinaciones, en lo que se refiere a ejercicios
- Aumenta su fuerza
- Aumenta su desarrollo neuromuscular

#### **IV. Importancia de la gimnasia infantil**

El llevar un estilo de vida adecuado requiere de buena alimentación seguido de ejercicio físico, la gimnasia brinda el equilibrio perfecto pero esta disciplina requiere de esfuerzo, perseverancia y constancia claro está en sus diferentes modalidades; al ser humano la gimnasia le ayuda en su salud física y mental, además de esto a través de los diferentes ejercicios y bailes, las personas que practican esta disciplina emiten formas de expresión de un algo, que se convierte en una voz, en la parte física la práctica de la gimnasia mantiene a la persona con una buena postura del cuerpo, presencia de músculos tonificados y fortificados con salud, uno de los beneficios de esta disciplina es que las personas al estar en constante movimiento interrelacionado y de flexibilidad aprenden a manejar los sentidos, por ende en la parte emocional son más estables, seguros de sí mismo y tienden a relacionarse de forma fácil con las demás personas.

#### **V. Clasificación de la gimnasia**

**La gimnasia Rítmica.** - Son movimientos que lo realizan por lo general acorde a un tono musical utilizando diferentes artículos como un balón, cintas, aros etc. La danza y el ballet son los más característicos, esta gimnasia se realiza sobre el suelo a modo de una danza y

ejecutan movimientos simétricos y muy bien logrados, como herramientas principales utilizan cintas aros y esta disciplina lo practicaban en la mayoría solo niñas, en la actualidad y gracias a el cambio de mentalidad lo están ejecutando muchos niños, por otro lado esta gimnasia rítmica es muy infravalorada por muchas circunstancias uno de ellos los estigmas en la mayoría de personas o quizá por la ejecución de los movimientos que son un poco direccionados a la parte femenina, pero en la actualidad se sabe que esto ha evolucionado y ha cambiado de manera que ya en los países están creando circuitos de competición para específicamente para chicos.

**La gimnasia aeróbica.-** Esta gimnasia se fomenta en lo movimientos que provienen del aerobic, por lo que los movimientos de estos tiene variaciones de intensidad de menor a mayor, por lo general el trotar es un ejercicio aeróbico y anaeróbico, pues al ejecutar este movimiento inhalas aire y exhalas, convirtiéndose en una forma directa de obtener energía y quemar calorías, estos ejercicios que comprenden esta gimnasia son los que más ayudan a quemar grasa y a bajar de peso pues al ejecutar transpiras, sudas y realizas mucho esfuerzo físico que es vital para el cuerpo exigirle en su momento y recuperar energías acto seguido, para mejor ilustración detallaremos en el siguiente cuadro los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

*Tabla 1: Diferencias entre los ejercicios anaeróbicos y aeróbicos*

<b>Ejercicios aeróbicos</b>	<b>Ejercicios Anaeróbicos</b>
Caminatas	Levantamiento de pesas
Trote	Abdominales
Baile	Sentadillas
Futbol	Apnea o buceo libre
Ciclismo	flexiones

*Elaborado por: Zamora, D (2023)*

*Nota: Se detallan los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que se ejecutan*

**La gimnasia acrobática.-** Esta Gimnasia por lo general se lo practica en grupo requiere de mucha fuerza, coordinación y concentración debido a que realizan acrobacias acompañados de música, para ejecutar estos movimientos el gimnasta requiere de mucha confianza y trabajo en equipo lo hacen con música por que los movimientos son coreografiados y algo muy importante es la única gimnasia que lo realizan sin el apoyo de ningún aparato, es netamente

de expresión corporal ya que un deportista de este tipo de disciplina tiene que transmitir y conectarse con el público y los jueces.

**Categorías que se presentan en la Gimnasia acrobática:**

Parejas Mixtas

Parejas Femeninas

Parejas Masculinas

Grupos Femenino

Grupos Masculinos

**La gimnasia trampolín.-** Son movimientos que ejecutan sobre una cama elástica, estos ejercicios son a manera de rutinas acrobáticas, trampolín, mini trampolín entre otros, una rutina de trampolín se basa en realizar saltos seguidos de rotación en el eje transversal en diámetro de una gran altura, estos movimientos deben ser muy bien ejecutados mantener la altura y al mismo tiempo mostrar un perfecto control al inicio en la altura y al aterrizar en el trampolín lo pueden realizar individual o en grupo.

La gimnasia trampolín lo ejecutan los niños desde los 11 años en adelante en diferentes categorías y modalidades que a continuación detallaremos:

Trampolín

Trampolín Sincronizado

Doble Mini-trampolín

Tumbling

**La gimnasia artística.** - Esta es catalogado un deporte olímpico los movimientos se ejecutan con gran velocidad y precisión acorde una música esta disciplina se ejecuta por separados hombres y mujeres por cuanto los aparatos que utilizan son diferentes pero el equilibrio la flexibilidad, coordinación y fuerza es la misma esta gimnasia es considerada uno de los deportes más completos para los niños debido a que al igual que el atletismo y la natación son fundamentales en el desarrollo de la habilidades y destrezas básicas que una persona de desarrollar.

Entre los principales beneficios de practicar esta gimnasia rítmica están:

- Corrige la postura corporal
- Permite la autorrealización
- Desarrolla la confianza en sí mismo
- Contrarresta la timidez
- Desarrolla la estabilidad emocional

En la parte física de las personas la gimnasia rítmica se caracteriza por mantenerles delgadas, de extremidades largas, de baja estatura y muy ligeras pues estos aspectos influyen muchísimo en esta disciplina, a continuación, detallaremos los aparatos de la gimnasia rítmica.

**Categoría femenina:**

- Suelo
- Potro o caballo de salto
- Barra de equilibrio
- Barras de asimétricas

**Categoría masculina:**

- Barra fija
- Barras paralelas
- Potro caballo de salto
- Caballo con arcos
- Anillas y ejercicios en el suelo

**Método lúdico.** - Son procesos de enseñanza basados en estrategias diseñadas para niños que se encuentran en etapas iniciales de enseñanza en el cual lo que trata es de motivar y despertar la curiosidad y el interés de los niños para aprender todo esto basado en juegos; lúdico significa todo lo relativo al juego, recreación, ocio por esto esta metodología es considerada la mejor para grandes y chico, por cuanto libera tensiones te desestresas y generas un poco de placer sin ninguna presión.

Los beneficios que brinda el método lúdico son muchos a continuación mencionaremos alguno de ellos:

Estimula la agilidad mental y concentración

Mejora el equilibrio y la flexibilidad

Mejora la circulación de la sangre

Ayuda a la inclusión social

Desarrollo de la creatividad

Aumento de la autoestima

*Tabla 2: Ejemplos de actividades lúdicas*

<b>Actividades lúdicas</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Ejemplo</b>
	Juegos de mesa	Ajedrez, monopolio
	Bailo terapia	Danza, baile contemporáneo
Actividades de recreación	Juegos al aire libre	Futbol, básquet
	Juegos de destreza mental	Puzzle, solitario
	Ejercicio físico, entrenamiento con maquinas	Levantamiento de pesas, aeróbicos
	Montañismo	Senderismo, escalada
Actividades que requieren de entrenamiento	Nadar	Estilo libre, mariposa
	Hacer manualidades	Emprendimientos
	Cocinar	Postres, cocina casera
	Entonar una guitarra	Guitarra clásica, eléctrica

*Elaborado por: Zamora, D (2023)*

*Nota: Se detallan las diferentes actividades lúdicas que se pueden implementar*

**Gimnasia Educativa.** - Es un conjunto de actividades que está dirigida exclusivamente para estudiantes en donde se le enseña tácticas de fuerza, balance, velocidad, ritmo, estabilidad y otros movimientos netamente en clases de educación física todo esto basadas en dinámicas con juegos.

### **Características de la gimnasia educativa. -**

Las características de la gimnasia educativa son:

Dinamismo durante las prácticas

El uso de juegos para llamar la atención

El lugar de trabajo por lo general es la escuela

Los instrumentos usados son simples

La gimnasia educativa es derivada de la gimnasia, sin embargo todas las clasificaciones de esta disciplina cumplen la misma función y tienen características idénticas que es la de mantener un estado físico y un cuerpo sano basado en movimientos coordinados, pero esta gimnasia educativa no es más que pasar información de una persona a otra persona es por esto lo de educativa la misión fundamental es enseñar técnicas propias de una actividad deportiva sus funciones, modalidades, características para que el estudiante decida y se incline por una de estas, las técnicas básicas usadas en la gimnasia educativa son las siguientes:

**Bípeda.** - Es la posición de calentamiento con las extremidades superiores elevadas.

*Ilustración 1: Ejercicio Bípeda*



*Elaborado por: Arranz (2019)*

*Fuente: Google 2023*

**Voltereta.** – Este ejercicio consiste en impulsarse de tal manera que se de una rotación completa utilizando las manos y las piernas, finalmente regresando a la posición de inicio.

*Ilustración 2: Ejercicio Voltereta*

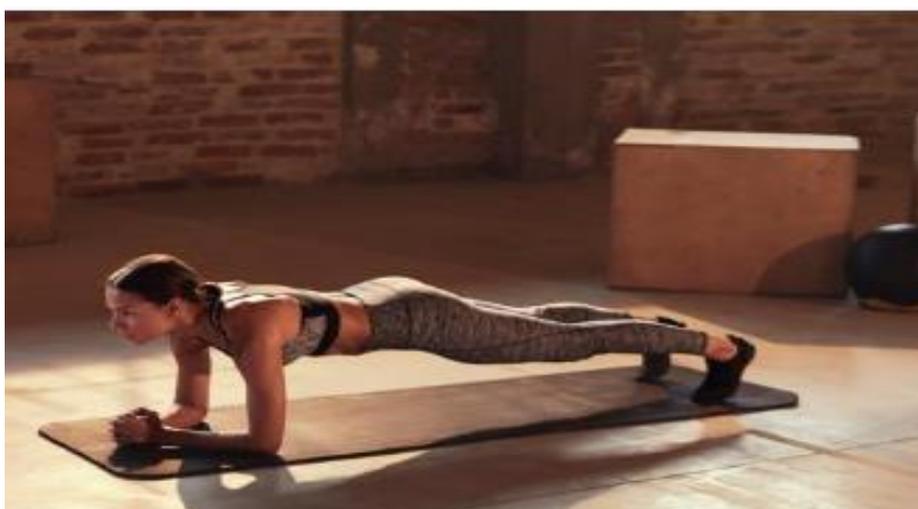


*Elaborado por: FAFN6D*

*Fuente: alamy.es*

**Plancha.** - Este ejercicio lo realiza en el suelo tiene que estar recostado boca arriba y realizar flexiones ayudado por sus brazos.

*Ilustración 3: Ejercicio plancha*



*Elaborado por: Arranz 2019*

*Fuente: shutterstock*

**Rondat.** - Es muy parecido a la voltereta solo que se diferencia porque este ejercicio lo tiene que realizar de pie.

*Ilustración 4: Ejercicios Rondat*



*Elaborado por: vectores*  
*Fuente: shutterstock*

**Arco.** - Este ejercicio es el más utilizado por los niños debido a que ponen a prueba su flexibilidad, se trata de formar un arco utilizando sus manos y sus pies de tal manera que su cadera y tronco formen un arco.

*Ilustración 5: Ejercicio Arco*



*Elaborado por: Arranz 2019*  
*Fuente: supportk*

**Salto Mortal.** - Este ejercicio es una modalidad de la voltereta por cuanto el cuerpo gira sin tocar las manos en el suelo y da un giro completo, para esto siempre tienen que tomar impulso con una carrera.

*Ilustración 6: Ejercicio Salto Mortal*



*Elaborado por: support.*

*Fuente: shutterstock*

**Beneficios.** - Los beneficios de practicar esta disciplina son muchos por nombrar algunos están: el fortalecimiento de las capacidades físicas de los niños, desarrollan sus habilidades motoras, perfeccionan el trabajo en equipo, desarrollan liderazgo, mejora su calidad de vida, en especial los niños logran ampliar sus habilidades y destrezas que son determinantes en el desarrollo socioemocional a lo largo de su vida

*Tabla 3: Beneficios de la gimnasia educativa*

Aspectos	Beneficios
Físicos	Mejora la parte estética
	Aumenta masa muscular
	Mejora la condición física
	Fortalece los huesos
	Aumenta la confianza
Psíquicos	Desarrolla sus capacidades
	Estimula la competencia
	Mejora el funcionamiento intelectual
Sociales	Promueve la inclusión e integración social
	Desarrolla competencias de cooperativismo
	Mejora la comunicación

## Promueve la superación personal

---

*Elaborado por: Zamora, D. (2023)*

*Nota. - El presente cuadro representa los beneficios que brinda la gimnasia educativa en todos los aspectos del ser humano*

**Aplicación de la gimnasia educativa.** - Este tipo de gimnasia educativa se puede aplicar en cualquier ámbito siempre que se dirigido para estudiantes y bajo un estricto control de pedagogía, si bien es cierto se asemeja mucho a la educación física pero la diferencia es que este tipo de gimnasia se lo realiza de manera un poco más relajado con apoyo de música y de juegos.

Este tipo de gimnasia es muy vinculante con la comunidad pues se puede crear grupos de danza de baile entre otros en todos los estratos sociales, de todos los géneros y de diferente edad, por eso se lo denomina vinculante porque involucra a padres familia amigos, vecinos, profesores y de manera conjunta aprenden y desarrollan estrategias para aplicar de manera especial en los niños y personas vulnerables.

## **VI. Educación Física**

Es una disciplina educativa direccionada a los estudiantes la cual enseña diferentes movimientos corporales que ayuda a mantenerse saludable física y mentalmente, la educación física esta direccionada a niños y jóvenes de primaria y secundaria específicamente que basados en una malla curricular proyectan durante todo el año lectivo.

La educación física es una materia académica que está ligada netamente a la parte estudiantil por lo tanto se convierte en obligatorio para un estudiante aprobar esta asignatura, pero más allá de esto la educación física ayuda a los niños mediante actividades lúdicas a conectarse con su entorno a definir su personalidad y a optar por una habilidad la que más se desempeñe, en la actualidad ya han ido tomando la posta las instituciones superiores como son las universidades e institutos y el estudiante plasma todo lo aprendido y se gradúan de especialistas físicos con el título de profesor o instructor de esta disciplina.

## VII. Metodología de enseñanza de la Educación Física

Según el Dr. Santiago Calero Morales y Silvio A. Gonzales Catalá año 2020 manifiestan que la Teoría y Metodología de la Educación Física exige la integración de los conocimientos teórico – prácticos de gran importancia para el profesional de la cultura física permitiendo la interpretación de los principios, objetivos, fundamentos los conceptos esenciales de la materia y los métodos, medios y procedimientos para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física y el deporte.

Existen muchos tipos de metodologías para la enseñanza didáctica y que esta nos lleve a alcanzar objetivos de enseñanza, entre algunos existen el método como técnica de enseñanza que es la forma que un profesor durante la clase transmite los conocimiento y que tan didáctico es, otro método es el estilo de enseñanza que es la actitud, el liderazgo, la motivación la organización que adopta el profesor en clase son modelos de enseñanza que lo ejercen por lo general en la enseñanza tradicional, a continuación detallaremos tres fases las más principales que lo utilizan para la enseñanza de educación física en las unidades educativas.

Primera fase realiza acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos; como estiramientos, trotes ejercicios

Segunda parte el estudiante realiza actividades de gimnasia rítmica, artística entre otras.

Tercera parte realizan deportes grupales de bajo impacto como es el fútbol, básquet, y complementan con el estudio del cuerpo humano como para salir con un conocimiento basto y los beneficios que conlleva esta disciplina.

**Didáctica de la educación física.** - Son netamente los conocimientos prácticos que actúan como un resumen entre las diferentes teorías y los principios que fundamentan su acción; la principal función es buscar el conocimiento que detallen los procesos sobre la innovación y experiencia de estos.

## VIII. Etapa Infantil

**Desarrollo psicomotriz en la etapa infantil** - Según María Asunción García Pérez Miguel Ángel Martínez Granero año 2016 manifiesta que el desarrollo psicomotor (DPM) es un proceso continuo que va de la concepción a la madurez, con una secuencia similar en todos los niños, pero con un ritmo variable. Mediante este proceso el niño adquiere habilidades en

distintas áreas: lenguaje, motora, manipulativa y social, que le permiten una progresiva independencia y adaptación al medio.

El desarrollo Psicomotriz de los niños es proceso que todos los niños pasan a inicios de su vida escolar, en esta etapa adquieren el desarrollo motriz y habilidades que marca para toda su vida personal sus características se debe mucho a su genética y su carácter en la mayoría de los casos.

### **Infantil**

Este periodo comprende de 0 a 6 años de edad de los niños son los primeros años que de vida en donde sufren cambios físicos y emocionales pero lo más importante de esta etapa es que desarrollan la parte cognitiva y las habilidades básicas que le servirán para el resto de su vida además definirán su parte lectora ya reflexión y el raciocinio que son muy importantes para el desarrollo normal y óptimo de un niño.

### **La niñez**

Es una etapa del ser humano que comprende desde los 6 años a los 12 años de edad, en las que se caracterizan por desarrollar todas sus habilidades de habla, comprensión y razonamiento, cabe recalcar que un niño es una persona única e incomparable cada uno desarrolla diferentes habilidades que en el futuro son explotadas y definen su personalidad y diligencia, existen muchas etapas que se deben cumplir sistemáticamente para tener una niñez adecuada, de hecho es un proceso que la persona debe seguir desde cuando nace y va desarrollando sus habilidades en las diferentes etapas hasta poder valerse por sí solo, habilidades y destrezas que son muy necesarias y que a continuación detallaremos una tabla del desarrollo infantil.

*Tabla 4: Desarrollo Infantil*

<b>Edad</b>	<b>Que hacen</b>	<b>Necesidad</b>
0 a 3 meses	Comienzan a sonreír, lloran, levantan sus manos piernas, cabeza	Protección materna, nutrición, cuidado extremo, vacunas, higiene
4 a 6 meses	Escuchan atentamente, murmuran, se llevan objetos a la boca, dan vueltas, imitan sonidos	Estimulación apropiada, cuidado, nutrición adecuada, control medico
7 a 12 meses	Entienden por su nombre, reconocen voces, cogen sacuden objetos, gatean, se ponen de pie, caminan dicen sus primeras palabras	Cuidado de salud adecuada, estimulación y mucha atención.
1 a 2 años	Caminan, imitan a adultos, corren, suben bajan escaleras, gritan sonríen con facilidad empiezan a tener independencia	Desarrollan su independencia, apoyo para adquirir habilidades motoras, autocontrol juegan y explora
2 a 3 años	Ganan control con las manos y dedos, actúan más independientes, se frustran fácilmente, aprenden nuevas habilidades	Participan en juegos, toman decisiones, cantan, arman rompecabezas
3 a 5 años	Gritan, hablan mucho, revelan sus sentimientos, juegan con amigos, comparten, experimentas sensaciones, hacen muchas preguntas	Desarrollo de habilidades motoras fina, experimentan sus habilidades de leer y escribir,
5 a 8 años	Expresan palabras con más coherencia, son más abiertos, cooperan juegan, se interesan más por aprender, lee y escriben perfectamente	Desarrollan habilidades numéricas y de lectura, solucionan problemas, son autosuficientes, cuestionan y observan todo lo bueno y lo malo

*Elaborado por: Zamora, D. (2023)*

*Nota.- El presente cuadro representa los beneficios que brinda la gimnasia educativa en todos los aspectos del ser humano.*

**Actividad física en edad infantil.**- Todo niño necesita realizar actividad física en la etapa infantil este tipo de actividad le ayuda a aumentar musculo y fuerza a mantener una buena posición del cuerpo e incluso a mantener un control y equilibrio de su cuerpo, en las instituciones escolares mantienen un régimen estricto y bajo malla curricular de actividad física esto le ayuda mucho al niño a desarrollar habilidades y a inclinarse por una disciplina deportiva, siempre y cuando vaya en función de su edad, aptitud y personalidad.

## IX. Las capacidades físicas

**Definición de las capacidades físicas.** - Es uno de los componentes básicos de la actividad física empleada por el ser humano y constituidos en la parte deportiva y motriz del mismo, para esto es necesario un rendimiento físico óptimo basado en un trabajo disciplinado de entrenamiento para fortalecer estas capacidades únicas de cada persona, en síntesis, es la acción misa que realiza una persona basada en los procesos de aprendizaje que obtuvo durante su trayectoria deportiva.

Existen dos tipos de capacidades físicas que definen las cualidades básicas y determinan la condición física esta es las capacidades condicionales y las coordinativas

*Tabla 5: Tipos de capacidades físicas*

Capacidades físicas	Cualidades funcionales
Condicionales	Velocidad
	Fuerza
	Resistencia
	Flexibilidad
Coordinativas	Equilibrio
	Ritmo
	Reacción
	Orientación

*Elaborado: Zamora, D. (2023)*

*Nota: El presente cuadro representa las capacidades físicas desde la perspectiva del desarrollo infantil y su proceso evolutivo donde se desarrollarán de una forma progresiva y sistemática.*

## **X. Capacidades físicas básicas**

**Resistencia.** -Es la cualidad física que tiene la persona para el trajín y el esfuerzo durante el tiempo que dure la actividad física, esta resistencia lo adquiere la persona luego de un proceso largo de entrenamiento deportivo, y lo vuelve una fortaleza para poder desarrollar de manera óptima cualquier disciplina que lo practique.

**Resistencia aeróbica.** - Esta resistencia se emplea en actividades de intensidad moderada y el cuerpo se mantiene oxigenado durante todo el ejercicio, uno de los ejercicios más comunes de esta resistencia aeróbica es cuando realizan bicicleta o footing, que requiere de una resistencia sostenida que dure y sea constante de acuerdo con el ejercicio que lo realiza.

**Resistencia anaeróbica.** - Esta resistencia es lo contrario de la resistencia anaeróbica es cuando realizan el ejercicio con mayor intensidad y la persona emplea su máximo de intensidad en el ejercicio es decir el cuerpo se esfuerza por ende la resistencia es mayor, por lo general este tipo de resistencia se obtiene de manera obligatoria cuando se realiza ejercicios de mayor intensidad.

**Fuerza.** - Contracción de los músculos que realiza una persona para producir resistencia cuando así lo requiera, la fuerza es muy necesario para ejecutar cualquier tipo de ejercicio y va aumentado de acuerdo con la práctica, pero hay que viabilizarla para bien y distribuirle para todo el cuerpo de tal manera que sea una fuerza conjunta.

**Fuerza – resistencia.** - son movimientos o ejercicios prolongados donde emplean mucha resistencia y requiere de exigencia para el cuerpo, es la combinación entre fuerza y resistencia que una persona realiza en el máximo de su desempeño.

**Fuerza máxima.** - Es cuando una persona contrae de manera máxima los músculos para realizar una resistencia externa o fuerza que le exige a la persona a realizar movimientos de intensidad que requieren de un grado de fuerza extrema, aquí el cuerpo y los músculos trabajan al máximo para alcanzar el objetivo.

**Fuerza rápida.** - Es la fuerza que se realiza para vencer una resistencia externa para esto se contrae los músculos de manera rápida y se suelta de esta manera se vuelve repetitivo el ejercicio, son movimientos que son necesarios en el transcurso de un calentamiento o como una rutina de un ejercicio.

**Velocidad.** - Realizar movimientos motrices coordinados en el menor tiempo posible, así como también es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante una señal de alerta, esta velocidad lo adquieren luego de un entrenamiento largo y promueven a que el cuerpo sea más ligero y ágil para determinados movimientos o desplazamientos.

**Velocidad de traslación.** - Es el traslado que realiza una persona de un lugar a otro en el menor tiempo posible, para este movimiento influyen mucho las extremidades superiores e inferiores por lo tanto se debe trabajar exhaustivamente en general musculo y elasticidad.

**Velocidad de reacción.** - Es la capacidad que tiene una persona para reaccionar e iniciar un movimiento al escuchar una voz de mando o un estímulo, son pequeñas corrientes de orden que el cerebro emana al cuerpo y existe una reacción por parte de las extremidades.

**Resistencia de velocidad.** - Es la acción de una persona de resistir mediante cualidades motrices en el tiempo que realiza un movimiento, son capacidades que por lo general los deportistas lo realizan para poder ser más competitivos, la combinación de resistencia y velocidad definitivamente es una fortaleza en la persona.

**Movilidad.** - Es la capacidad de una persona que tiene para ejecutar un movimiento con elasticidad y flexibilidad, bajo estos movimientos básicos se desarrollan diferentes habilidades motrices básicas de una persona, la movilidad es muy fácil de ejecutar pues cualquier ejercicio requiere de movilidad, lo importante es ejecutarlos de manera correcta sin incurrir en lesiones.

**Movilidad activa.** - Son movimiento que lo realiza una persona por si sola sin la ayuda de ningún aparato, todas las personas necesitamos de una buena movilidad para ejecutar cualquier ejercicio, mucho depende del buen estado de salud de la persona para poder mantener una movilidad activa que le incentive y se haga rutina.

**Movilidad pasiva.** - Son movimiento que una persona ejecuta con la ayuda de herramientas o aparatos para realizar el ejercicio, por lo general son personas que han sufrido una lesión y a través de ayuda se están rehabilitando alguna parte de su cuerpo o su ves personas que sufren de una discapacidad que se les dificulta valerse por sí solas para realizar algún ejercicio.

## **Evolución de la fuerza**

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se empieza a disminuir

## **Evolución de la resistencia**

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia galáctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

### **Evolución de la Velocidad**

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

### **Evolución de la flexibilidad**

Al contrario que el resto de las capacidades, la flexibilidad involuociona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de *la actividad del sujeto y de su particular constitución*.

Obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

## **XI. Características de las capacidades físicas**

**Desarrollo de las capacidades físicas.** - Según *Hahn (Citado por Padial, 2001)*, en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.

Bajo esta premisa los niños comprendidos entre los 6 a 8 años es la población perfecta para el desarrollo de las capacidades físicas, el estimular en esta edad acciones como empujar, trepar, arrastre entre otras son indispensables y tiene una muy buena acogida por parte de los niños, pues es la edad donde se fundamenta todos los métodos y se crea una cultura deportiva.

## **XII. Capacidades motrices**

**Definición de las capacidades motrices.** - Son las cualidades de una persona desde el momento de nacer se dice que estas cualidades o capacidades es hereditario vienen desde los genes son no visibles, pero se ejecutan a través de las acciones que realizan cada persona, el rendimiento que una persona ejecute al realizar un ejercicio dependerá mucho de sus capacidades motrices que a lo largo de su vida desarrollo, se debe aclarar que existen capacidades coordinativas que son las que se desarrollan en la niñez como es el control, la adaptación entre otras y las capacidades condicionales que se adquieren mediante la actividad física que son la resistencia, fuerza, flexibilidad entre otras.

**Desarrollo de las capacidades motrices.** - Las capacidades motrices de un niño se desarrollan producto de un proceso de enseñanza y aprendizaje de una manera didáctica basada en juegos, por lo general en la primera etapa de vida estudiantil de los niños, estas capacidades son indispensables en la vida misma de la persona ya que definirán durante toda su vida el desempeño de sus habilidades y competencias en el ámbito deportivo y personal.

### XIII. Tipos de Capacidades

**Capacidades condicionales.** - Están en función de metabolismo de la persona y son la fuerza, resistencia, la velocidad y la elasticidad

**Capacidades coordinativas.** - Son las que se ejecutan en base al control y son la coordinación, el equilibrio, la agilidad entre otros.

**Capacidades perceptivas.** - Son las que son utilizadas por el pisco sensorial y son muy complejas ejecutarlas debido a que influyen de los neuromusculares, es así que el salto el equilibrio o quedarse sobre un pie requieren de una capacidad perceptivo motórico.

**Capacidades especiales.** - Son personas o niños que tienen una limitación temporal o permanente la cual les impide desarrollar facultades físicas o intelectuales al igual que los demás, este tipo de personas por su condición se vuelven vulnerables y de atención prioritaria en el conglomerado social, pues se debe brindar todo el apoyo para no discriminarles e incluirlos en la sociedad.

*Tabla 6: Conductas motoras a lo largo del desarrollo de un niño*

Proceso	Edad	Movimientos y Habilidades
Movimiento reflejo	1 año	Capación de información
Movimientos rudimentarios	1 a 3 años	Estado de pre-control
Habilidades motrices básicas	3 a 7 años	Cuerpo, desplazamientos, giros, lanzamientos
Habilidades motrices específicas	7 a 10 años	Gimnasia rítmica, lanzamiento de cadena, fútbol,
Habilidades motrices especializadas	14 en adelante	Danza, gimnasia, triatlón

*Elaborado: Zamora, D. (2023)*

*Nota: El presente cuadro representa la conducta motora de los niños a lo largo del tiempo.*

#### XIV. Capacidades motrices en edades infantiles

Lograr un máximo desarrollo infantil a través de las capacidades motrices de niños de 0 a 6 años de edad son retos que se debe cumplir a través de estrategias y sílabos empleadas por educadores basadas en pedagogía y un cronograma muy bien estructurado; en esta etapa los niños aprenden sus primeras habilidades motrices como es el de caminar, correr, trepar, escalar, lanzar, en la parte cognitiva aprenden a escribir a formar y concatenar oraciones, y hacer volar su imaginación, los causantes de esta capacidad son:

Cerebro

Musculo

Medula espinal

Articulaciones

**¿Qué capacidades deben tener desarrollado los niños de 0 a 4 años?** - Los niños al nacer dan las primeras señales de actividad motriz que es al mover la cabeza y las manos, el recién nacido por lo general llora mueve la cabeza las manos los pies cuando esta boca arriba, cuando esta boca abajo puede endurecer tranquilamente el cuello y levantarlo.

Desde los dos meses de edad empiezan a abrir los ojos a moverlos trata de coger los objetos hasta que lo logra.

A los 3 meses de edad él bebe empieza a sonreír a realizar balbuceo sacar la lengua y sostiene normalmente un objeto en sus manos y dedos.

A partir de los 6 meses de edad él bebe empieza a gatear d uno que otro paso intenta pararse apoyándose en alguna cosa y con sus manos puede coger cualquier objeto.

A partir del medio año es una etapa de riesgo incrementa su independencia por cuanto todos los objetos que logra coger el bebé se lleva a la boca, gatea perfectamente y todo le llama la atención.

A partir de 1 año de edad el niño puede subir o bajar escaleras identifica juguetes, lanza una pelota recoge la misma, se puede sentar solo en una silla e incluso puede armar un rompecabezas.

A los dos años empieza a saltar camina perfectamente, pateo una pelota puede conducir un triciclo e incrementa su interacción con otros niños de su misma edad.

A partir de los 3 años sus destrezas crecen muy rápidamente cada día puede flotar en una piscina deslizarse de un tobogán habla perfectamente puede caminar de diferentes formas en talones de puntillas etc.

A los cuatro años un niño puede saltar trepar, bailar, en la parte cognitiva puede dibujar expresa su conocimiento le encanta el juego colectivo.

### ¿Qué capacidades deben tener desarrollado los niños de 4 a 6 años?

A partir de los 5 años el niño prácticamente se desenvuelve por sí solo salta, baja sube gradas, escribe, canta, lee, forma oraciones y tiene un perfecto equilibrio de su cuerpo, a esta edad el desarrollo motriz del niño está completamente desarrollado y listo para con un poquito de precisión poder inclinarse por una disciplina deportiva.

A los 6 años de edad el niño es como una esponja, absorbe todo lo que ve, es una minicomputadora, su cerebro esta siempre activo, los movimientos son coordinados con los huesos, músculos, tendones y nervios para lograr equilibrio y flexibilidad.

## XV. Desarrollo de las capacidades motrices en la escuela

Las capacidades motrices de los niños empiezan en la etapa inicial cuando el niño va a las aulas a aprender a desarrollar sus habilidades cognitivas y específicas, esta etapa es muy indispensable pues los centros educativos deben diseñar una malla curricular muy bien estructurada en donde contengan tres ejes principales que son:

El eje de desarrollo personal y social. -

El eje de desarrollo de descubrimiento natural y cultural

El eje de expresión y comunicación

*Tabla 7: Ejes principales hacia donde apunta la malla curricular para niños de primer nivel en las escuelas*

<b>Eje de desarrollo</b>	<b>Niños 3 a 4 años</b>	<b>Niño 4 a 5 años</b>
Personal y social	Estimula confianza, autoestima e identidad	Afectividad, expresión de emociones
Descubrimiento natural y cultural	Lógica matemática	Rompecabezas, adivinanzas
Expresión y comunicación	Lenguaje, emociones, interacción	Cantar, bailar, movilidad

*Elaborado: Zamora, D. (2023)*

*Nota: El presente cuadro representa hacia donde apuntan las mallas curriculares que diseñan en las unidades educativas.*

## **XVI. Aprendizaje**

Los niños deben ser entinados como mundos diferente en donde en los primeros años de vida se puede aprovechar al máximo para desarrollar habilidades motrices básicas que marcar su toda su vida personal, conseguir que el niño aprenda es fundamental para el proceso físico, social, afectivo e intelectual del niño, para este aprendizaje los expertos lo han dividido en dos fases que va el primero de los 0 a 3 años de edad y el segundo de los 3 a los 6 años de edad, pero como llegan los profesores y maestros para que el niño aprenda y no ponga resistencia; por medio del juego de la exploración la autonomía y claro el principal el afecto son estas variables las que si las implementan de manera eficiente lograrán que un niño no solo aprenda sino sea una persona de bien en el futuro.

Como se da el aprendizaje en los niños:

Los niños a temprana de 0 a 3 años de edad tienen un potencial muy alto para desarrollar su inteligencia y sus sentidos, he ahí es cuando se debe aplicar los métodos de enseñanza tomando en consideración que el aprendizaje de los niños es satisfacer la necesidad de imaginación y curiosidad que sientes los niños;

**La exploración.** - Observan, tocas, golpean, lanzan algún objeto, por lo general cuando ven un objeto de un llamativo color lo tocan lo huelen, lanzan el objeto lo vuelven a coger es una manera de explorar y saber qué es lo que están manipulando.

**La imitación.** - Copia movimiento, gestos de adultos y lo tratan de repetir o imitar, en la mayoría de los casos imitan a las personas con las que más tiempo pasan o a las que más afectividad la tienen, pronuncian palabras básicas hacen gestos y se vuelve repetitivo.

**La repetición.** - Trata de repetir frases o palabras que les llama la atención, son acciones que los niños por lo general realizan para pedir algo o llamar la atención de alguien, repiten frases de mando de ejecución con la finalidad de ser atendido o asistido por otra persona.

**La experimentación.** - Ensayan movimientos, ejercicios, sonidos y lo repiten por varias ocasiones hasta determinar por qué lo de su resultado, se trata de averiguar el porqué de algún movimiento o ruido extraño que ellos lo vivieron siempre están en constante descubrimiento.

Tabla 8: Destrezas básicas de los niños

Capacidades Generales		Capacidades específicas		
Coordinación	Equilibrio	Sentido rítmico	Locomotora	Manipulativas
Coordinación de movimientos	Mantener el equilibrio	Moverse con ritmo	Destrezas pares	Lanzar objetos
Brazos	Posición estática	Pares	Brincar	De manera elemental
Piernas	Posiciones dinámicas	Impares	Correr	Por encima
Las cuatro extremidades		Con acento	saltar	Por debajo

Elaborado: Zamora, D. (2023)

Nota: El presente cuadro representa las destrezas y capacidades generales y específicas que desarrollan los niños.

## XVII. Características

Todas las personas y en especial los niños necesitan aprender, pero para esto siempre debe existir un oyente y uno que esté dispuesto a enseñar de manera que se crea la imperante necesidad de manera intrínseca y se haga muy amena esta conversación de aprendizaje, pero nadie lo puede obligar a nadie si no quiere aprender es la otra cara de la moneda existen niños que por diferentes causas se resisten pues he ahí debemos implementar estrategias de manera incluyente para cambiar la aptitud de este tipo de niños.

## **XVIII. Características del aprendizaje**

Requiere de esfuerzo mental para que el niño pueda escuchar gesticular, observar, analizar y grabar en su memoria lo que le esté transmitiendo la otra persona; además el lugar debe ser óptimo debe estar cómodo en un lugar colorido sin niveles de ruido y que exista mucha luz.

Necesita tomarse su tiempo para que pueda asimilar los conocimientos y si es factible volver a repetir cuantas veces sean necesarias para que lo pueda asimilar, no todos los niños tienen la misma capacidad de retener información en unos hay que insistir más que en otros todo dependerá de su medio y sus genes.

Todos los conocimientos aprendidos por los niños serán de acuerdo con las estrategias cognitivas que emplean para enseñarle, no es lo mismo enseñar a sumar que enseñar a hablar entonces lo que se trata aquí es que haya diferencia de metodologías de enseñanza que sean creativas de diferente manera acorde a las enseñanzas que vayan a impartir.

El niño siempre va a necesitar una persona en casa que le ayude a reafirmar los conocimientos aprendidos en las aulas, pues el aprendizaje está basado en el afecto que mejor que en casa sea papa o mama quien reafirme los conocimientos que aprendió en clase.

Todo método o metodología de aprendizaje debe ser evaluado, por esto es necesario la evaluación mensual, trimestral o semestral, así como también es necesario evaluar a los profesores para cerrar el ciclo y corregir errores de haberlo.

En la parte del aprendizaje actualmente el niño también se requiere de los órganos de sentido específicamente del oído y visual para poder aprender y es muy necesario saber qué características ha desarrollado el niño para poder asimilar los conocimientos de manera rápida y eficaz, a continuación, se detallará tres características muy importantes que deben tener en cuenta en el aprendizaje de un niño.

### **Niño Visual**

Tiene en su subconsciente imágenes o piensa recuerda las imágenes por lo tanto asimila la información transmitida con el pensamiento y procesa la información de manera rápida, recuerda o relaciona la información con algo que ya lo vio anteriormente por lo tanto asimila enseguida la información.

Tiene la vista desarrollada en el sentido de que le gusta ver pantallas, pizarras colores, dibujos que creen en el interés por ende se deja sentado una base en el subconsciente de este niño, le gusta dibujar explicar con mapas mentales, esquemas, interactúa con las herramientas de enseñanza. A este tipo de niños les gusta mucho ver la televisión los celulares, videos, e incluso saborean los alimentos solo viéndolos en una pantalla.

Se dice que en la actualidad la mayoría de los niños optan por esta característica de ser visual por cuanto estamos en la era de la tecnología y el uso de pantalla nos ha obligado a que los niños adopten este método visual, pero al mismo tiempo los niños son un poco más nerviosos suelen mover los ojos a todos los lados cuando hablan o explican algo y de alguna manera suelen llamar la atención.

### **Niño Auditivo**

Receptan el conocimiento y captan la información paso a paso ya que ellos se sienten más seguros con tareas secuenciales. Se caracterizan por ser muy tranquilos un poco sumisos y no llaman la atención de nadie.

Este tipo de niños al exponer algo asemejan en cuentos o narran lo vivido como una historia, les gusta mucho la música el ritmo y se memorizan cualquier párrafo escuchando a la vez música.

Los niños auditivos siempre están moviendo una extremidad ya sea manos o pies al ritmo de alguna canción.

### **Niño Kinestésico**

Estos niños con este tipo de aprendizaje hablan muy despacio.

Disfrutan las comida y bebida con tranquilidad sin prisa alguna se toman su tiempo para saborearla, explican cualquier tipo de tarea o cosa gesticulando, moviendo las manos e incluso manipulando el entorno. Son muy reflexivos, pero suelen arrastrar los pies cuando caminan, meditabundos. Para aprender ellos deben realizar ellos mismo, tocar, probar, son descubridores por excelencia, jamás leen las instrucciones de un manual lo descubren ellos.

Son niños extremadamente tranquilos y serenos.

## **XIX. Como aprenden a través del juego**

El juego es la parte más importante en la vida de un niño muchos de los padres no lo ven así, la importancia del juego en el aprendizaje del niño es netamente para desarrollar la

parte física y emocional del niño, y algo muy importante crea un nexo directo de afectividad entre niño y familia o niño y el que le hace jugar, no es raro ver que un niño crea más vínculo de afectividad con sus profesores antes que con sus padres, bajo este antecedente se debe inculcar a los padres que pese a diferentes causas económicas, personales siempre debe haber un tiempo de calidad para jugar con sus hijos a temprana edad.

*Tabla 9: Tipos de juegos y sus beneficios para los niños*

<b>Tipos de juegos</b>	<b>Juegos</b>	<b>Implica</b>
Físicos	Cubos	-Mejora las habilidades físicas y mentales del niño, desarrolla su musculatura, ayuda a su control motor, coordina vista y tacto
	Patines	
	Bicicleta	
	Columpio	
	El escondite	
	La comba	
	Puzles	
Exploratorios o de manipuleo	Playmovil	-Gana control sobre las actividades, aprenden a resolver problemas, a pensar más a explorar a manipular, a desarmar y armar.
	Pintura	
	Plastilina, arcilla	
	Legos	
Normas y reglas	Dominó	Estos juegos lo hacen a partir de los 6 años cuando el niño ya es capaz de comprender las reglas y tomar decisiones por sí solo
	Juegos de mesa	
	Juegos de cartas	
Símbolos o imaginativos	Juguetes, carros, muñecas	Este tipo de juegos implica la imaginación la idea, los niños con este tipo de juegos piensan más simbólicamente y les insta a que resuelvan las cosas por sí mismo hacen volar su imaginación.
	Platos, cocinas	
	Dinero, tiendas, restaurant	

*Elaborado: Zamora, D. (2023)*

*Nota: El presente cuadro representa los tipos de juego que existen para ayudar de manera didáctica a los niños.*

## **XX. ¿Qué pueden aprender los niños jugando con sus padres?**

Para el niño siempre va a haber una oportunidad de jugar con sus padres, muy por el contrario, en el caso de sus padres, esto se da por diferentes causas y por lo general en la mayoría de los hogares más aun en un hogar disfuncional debido a que no existe esa conciencia y el conocimiento de la importancia de jugar con los niños en casa por nombrar algunas se cita el estrés laboral problemas económicos personales etc. Sin embargo, cuando crecen estos niños los padres exigen buenas notas, excelente conducta, persona íntegra, pero no nos damos cuenta de que quizá estamos fallando en el proceso inicial del niño que es la parte de aprendizaje basado en juegos.

Un adulto durante el juego puede enseñar o transmitir a los niños a:

- Resolver problema
- Fomentar el vocabulario
- Aprender valores específicos
- Mejorar su autoestima
- Interactuar con otros niños

## **XXI. Evaluación**

Siempre los niños deben estar sujetos a una evaluación para poder establecer criterio de valor según connotaciones y poder saber si existe un progreso en el conocimiento, pero viéndole desde la parte epistemológica para la evaluación hay que tomar datos de enfoque cuantitativos y cualitativos cuya función vital es de observar con la mayor objetividad posible y complementar con una contextualización de la realidad con aspectos cambiantes.

La evaluación en la etapa infantil es muy necesaria y el objetivo esencial es la de valorar las competencias y la evolución de las mismas pero sobre todo tiene carácter orientativo y preventivo que permite tomar acciones pertinentes sobre la marcha, los objetivos principales de la evaluación es poder ayudar al niño en los aspectos que se encuentre que no esté asimilando o que tenga más dificultad en aprender, pero para esto hay muchos instrumentos de evaluación y vario momentos claves durante el transcurso del año escolar para realizarlos.

**Evaluación inicial.** - Se lo realiza al comienzo de una etapa educativa se los realiza específicamente para identificar el nivel de aprendizaje que tiene los niños y partir de un todo.

**Evaluación continua.** - Se lo realiza durante el transcurso de la etapa escolar y el objetivo principal es verificar el progreso diario que tienen los niños para solventar dudas y de ser posible cubrir necesidad que lo requieran es más como para llevar un control.

**Evaluación final.** - Esto se lo realiza al culminar la etapa escolar y es específicamente como un indicador para identificar si se cumplió con el cronograma dispuesto en el año y si se logró el objetivo

**Técnicas de evaluación.** - La evaluación forma parte del proceso educativo de los niños por esta razón se utiliza distintas técnicas de evaluación como la observación, revisión y valoración de las tareas realizadas tanto en el aula como en casa.

**Observación sistémica.** - Esta técnica se trata de realizar un listado sencillo de todos los aprendizajes del niño en esta técnica se irá dando cuenta cual es la evolución a lo largo del curso y como va evolucionado al aprendizaje del niño, aquí debemos ser muy meticuloso con cada uno de ellos ya que se debe ir plasmando cada acierto y cada desacierto diario que va desempeñando el niño para al final del día dar una valoración.

**Revisión y valoración de las tareas.** - En esta técnica el profesor tendrá que llevar un registro minucioso sobre todas las tareas que ha mandado hacer, pero sobre todo ser muy observador y analítico cuando califica ya que no se puede ser subjetivo sino objetivo al momento de identificar algún error en el trabajo de un niño.

**Dialogo y escucha.** - Es muy importante esta técnica ya que se debe incluir mucho a la familia como tal para desempeñar diferentes actividades que vayan en beneficio de los niños, se debe programar reuniones, actos programas que beneficien la inclusión con la familia y sobre todo deben ir llevando de la mano la evolución que presenta el niño en su aprendizaje.

**Historia personal del pequeño.** - En esta entrevista se sabe su personalidad del niño las experiencias los rasgos y su temperamento.

**Ambiente familiar.** - Como es el niño en casa, su comportamiento, sus gustos, las diferentes actividades que le gustan.

**Interacción fuera de las aulas.** - Que hace el niño en casa como se porta como se devuelve si demuestra acciones de lo aprendido en las aulas

**Instrumento de evaluación. -**

Los maestros son el eje principal en la educación infantil pues deben tener las herramientas necesarias e implementarlas de una manera técnica para complementar de manera eficiente el círculo del aprendizaje, en la actualidad tienen varias herramientas y recursos que un maestro puede utilizar para evaluar.

**Diario para maestro. -** Se trata de un diario donde se van apuntando todos los avances de cada clase, así como también se envía a casa para que el padre de familia revise y pueda llevar un control de su hijo en cuanto a actividades, notas y deberes.

**Cuaderno del profesor digital. -** Es igual que un diario, pero claro este es de manera digital donde registra las actividades más relevantes y las observaciones pertinentes que tenga que hacerle, esto le facilita al profesor por que puede modificarlos en cualquier momento o a su vez sacar reportes.

**Lista de control. -** Esta herramienta es muy utilizada y es la más básica para llevar un control de asistencia cuando son cursos muy numerosos, por lo general esta lista de control también es utilizada para anotar reportes y llevar el control de puntaje de los estudiantes.

## Capítulo II

### Marco Conceptual

#### 1. Gimnasia

La gimnasia es como un sistema de ejercicios físicos y métodos direccionados específicamente a solucionar problemas de desarrollo físico integral, pero al mismo tiempo a perfeccionar las capacidades motoras de las personas que se ejercitan. (Birkinia 1978).

Existen indicios documentados que la gimnasia existía desde la antigüedad, pero fue en la Grecia Clásica donde se creó esta disciplina como un método de educación física, desde esa entonces gimnasia lo llamaban a todos los ejercicios físicos que las personas realizan para fortalecer su cuerpo con miras de en un futuro poder llegar a competir en alguna disciplina específica.

En la actualidad la gimnasia ha evolucionado para bien está regida por la Federación Internacional de Gimnasia y se compone de las siguientes disciplinas o modalidades competitivas reguladas por la FIG son: Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Aeróbica, Gimnasia en Trampolín

#### 2. Actividad Física

La actividad física asocia muchos movimientos físicos al igual que beneficios, el realizar movimientos al cuerpo incurre en mover los músculos esqueléticos que con lleva durante un tiempo prolongado a generar un gasto energético, vivimos en un mundo globalizado donde el sedentarismo ha ganado espacio la tecnología está punteando y ayuda a que las personas tengas menos desplazamiento, y está concibiendo enfermedades cardiacas e hipertensas.

La actividad física es realizar un conjunto de movimientos planificados estructurados y repetitivos que vaya paulatinamente exigiendo al cuerpo hasta llegar a cansancio físico, pero hay que tomar en cuenta y tener muy claro que realizar ejercicio físico no conlleva a caminar o en su defecto a realizar alguna actividad recreativa o doméstica, esto no es ejercicio físico debido a que son rutinas diarias que no contienen una serie de movimientos planificados y estructurados.

### **3. Capacidades Físicas**

Es una condición física que tienen todas las personas, y que están determinadas por la genética, posterior con el tiempo estas capacidades se pueden vincular con el cuerpo y la constancia que se llama físicas y no es nada más que ejercer una disciplina constantemente para mantener un buen desarrollo físico motriz de una persona.

Existe dos tipos de capacidades que son las condicionales y las coordinativas a continuación detallaremos.

Capacidades condicionales. - son las que se adquieren con base al entrenamiento como es la velocidad, la fuerza la resistencia la flexibilidad, esto muy bien entrenado conllevan a una persona a poseer una fortaleza en todos estos sentidos.

Capacidades coordinativas. - son las que son controladas y ordenadas por la mente y el control del sistema nervioso como es la reacción, el ritmo, el equilibrio y la sincronización, el ejecutar estos movimientos dependerá mucho de estas estructuras preceptivas.

### **4. Niñez**

La niñez es el proceso que tiene una persona desde el nacimiento hasta cuando tiene 13 años, en esta etapa es donde ocurre diversos procesos de la persona y adquiere la mayoría de las habilidades necesarias para poder insertarse de una manera óptima en la sociedad; en esta etapa debemos enfatizar que las personas definen su motricidad, su lenguaje su razonamiento y adquieren valores básicos, esta etapa se puede dividir en tres fases:

La lactancia. - Es cuando el niño nace y es alimentado por la leche materna esta lactancia se prolonga por un tiempo aproximado de 2 años.

La primera infancia. - Es aproximadamente a los 6 años y es donde el niño fortalece la habilidad de leer, comunicarse, de percibir sentimientos a esta etapa la llaman o denomina infantes.

Segunda infancia. - Se denominan a los niños de 6 a 12 o 13 años, es cuando desarrollan todos los sentidos se sienten autosuficientes y explotan al máximo sus habilidades.

## 5. Psicomotricidad

Es una técnica que está basada en desarrollar los movimientos del cuerpo, controlar emociones y relacionamiento con los demás, todo esto con la ayuda de profesores papa y mama, la psicomotricidad es la unión de dos palabras psicología y motricidad; psicología que es todo lo que se refiere a las emociones del niño conciencia, autoestima y otros mientras de motricidad está ligado a los movimientos e impulsos que, así como una mejor adaptación al medio social.

La psicomotricidad se compone de tres partes:

**Nivel motor.** - Permite a los niños realizar los movimientos corporales.

**Nivel cognitivo.** - Permite a los niños mejorar la concentración memoria, atención.

**Nivel social y afectivo.** – Permite a los niños conocerse mejor con ellos mismos y con los demás, relacionarse con otras personas. (Adrián 2021)

## 6. Desarrollo Infantil

Es muy importante que los niños durante el desarrollo infantil gocen de buena salud y sobre todo estabilidad emocional, es indispensable que en esta etapa pasen por el proceso correspondiente que es el de jugar, cantar, leer conversar, divertirse bajo el aparato de un hogar muy bien constituido donde pueda satisfacer todas las necesidades de alimentación atención médica y cuidado.

Cada niño desarrolla sus habilidades y destrezas a su propio ritmo ningún se parece sin embargo el proceso hay que realizarlo a todos por igual indiferentemente de que uno capte más rápido que otro, sin embargo, si usted como padre nota que su hijo no está progresando puede llevarle a un control más específico para descartar cualquier anomalía en esta etapa del niño.

Existen muchos niños que por diferentes patologías o causas sufren un retraso en el desarrollo infantil es muy importante darse a cuenta rápido de este problema para poder direccionar de inmediato con un especialista y le pueda ayudar a recuperar o a sobrellevar este problema que dicho sea de paso es un problema común en la actualidad con los niños llamados con Déficit de atención TDH. (Acuña 2018)

## **7. La Lúdica**

La real academia española define como juego la palabra lúdico, sin embargo, sostienen que no se limita a la edad, los docentes deben necesariamente desarrollar actividades lúdicas con los niños para poder llegar a enseñar o a transmitir conocimiento de manera dócil y agradable, la formación integral mucho depende de la estrategia pedagógica que los maestros o docentes implementen para llegar a los niños de tal manera que aprendan sin causar ningún trauma. Torres (2004)

La modernización del aparataje educacional debe ser modernizado, esto con la finalidad de tener niños probos que tengan sus capacidades muy bien definidas y preparadas para incursionar en una sociedad consumista, el inicio de un cambio debe darse cuando se entienda que lúdico debe ser excluido del tiempo del ocio y debe ser incorporado en el trabajo escolar como un tiempo efectivo, solo así podremos inculcar de una manera asertiva la enseñanza en los niños. Waichman (2000).

## **8. Recreación**

Son los momentos placenteros de las personas en especial niños que utilizan para cambiar de actividad, este pequeño tiempo que les da placer, ocio o descanso que es de una manera voluntaria y que por lo general se trasforma en juego o diversión. Overstrut (2003).

Se dice que la recreación es una herramienta básica para el desarrollo de habilidades sociales y físicas de una persona o niño y que se puedan relacionarse de manera rápida en el ámbito social en un futuro, la eficiencia de estas depende mucho de la actividad y con la eficacia que sean realizadas a su vez debe haber tiempo de calidad con el objetivo que aprendan a relacionarse y a interactuar con niños de su misma edad y se aproveche al máximo este período de ocio.

## **Marco Institucional**

### **Historia**

La real academia española define como juego la palabra lúdico, sin embargo, sostienen que no se limita a la edad, los docentes deben necesariamente desarrollar actividades lúdicas con los niños para poder llegar a enseñar o a transmitir conocimiento de manera dócil y agradable, la formación integral mucho depende de la estrategia pedagógica que los maestros o docentes implementen para llegar a los niños de tal manera que aprendan sin causar ningún trauma. Torres (2004)

La modernización del aparataje educacional debe ser modernizado, esto con la finalidad de tener niños probos que tengan sus capacidades muy bien definidas y preparadas para incursionar en una sociedad consumista, el inicio de un cambio debe darse cuando se entienda que lúdico debe ser excluido del tiempo del ocio y debe ser incorporado en el trabajo escolar como un tiempo efectivo, solo así podremos inculcar de una manera asertiva la enseñanza en los niños. Waichman (2000).

### **Niveles de Educación**

En el año de 1990 la escuela se crea con un solo nivel que es la de Educación General Básica, luego en el 08 de octubre del año 2004, el alcalde de ese entonces autoriza la apertura del Octavo, Noveno y décimo año de educación básica, más adelante y por necesidad el 03 de enero del 2088 autoriza la legalización de primero a tercero de bachillerato y el 29 de julio del 2010 autoriza la creación del Programa Ciclo básico Acelerado.

### **Código de Convivencia**

La Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, al ser una institución numeroso y de mantener la armonía en toda la comunidad lombeydina, creo el código de convivencia para el año 2019-2023, en el cual y conjuntamente con profesores autoridades de la institución y padres de familia establecieron normas y acuerdos que norme una buena convivencia entre estudiantes cuerpo docente y padres de familia y el propósitos de delimitar claramente directrices y poner direccionamientos para las diferentes situaciones que se generan dentro de la institución educativa y su comunidad.

### **Seguimiento a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda**

Se realiza casas abiertas, foros actividades lúdicas, clubes, charlas con la DINAPEN Policía nacional, tareas dirigidas conjuntamente con el DECE, seguimiento personalizado a estudiantes que se encuentran con problemas de disciplina a y de aprendizaje, además charlas e inducciones a estudiantes de tercero de bachillerato para que puedan rendir las pruebas del SENECYT

### **Misión**

El Gobierno Autónomo Descentralizado de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, es una institución del Distrito Metropolitano de Quito, que forma holísticamente a la niñez y juventud del sur de la ciudad, en base a los estándares de calidad educativa con enfoques en derechos, interculturalidad, TINI, enmarcados en las normas de la sana convivencia, con la guía del talento humano eficiente y preparado para gestionar acciones en beneficio de la comunidad educativa de forma integral e inclusiva, fomentando principios y valores.

### **Visión**

El Gobierno Autónomo Descentralizado de La Unidad Educativa Municipal “Oswaldo Lombeyda” en los próximos cuatro años ofrecerá una educación regular e inclusiva de calidad, enfocada en derechos, predicando valores y rescatando la interculturalidad, motivando la preservación del ecosistema y respeto a la naturaleza a través de prácticas ambientales que creen una conciencia de pertenencia al planeta en el cual habitamos, cumpliendo los estándares educativos nacionales, enfocado al desarrollo de la ciencia y la tecnología donde el ser humano actúa en un mundo diverso que incluye el aprendizaje de nuevos idiomas como el Alemán a través de principios y valores como: la innovación, justicia, solidaridad, puntualidad, responsabilidad entre otros, concediendo a la sociedad seres activos y reflexivos en construcción de identidad acorde al perfil de salida del bachiller ecuatoriano.

## Imágenes de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda

*Ilustración 7: Autoridades de la Unidad Educativa Municipal*



*Elaborado por: Zamora Dayana*

*Fuente: Zamora Unidad educativa Oswaldo Lombeyda, 2022*

*Ilustración 8: Alumnos de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda*



*Elaborado por: Zamora Dayana*

*Fuente: Zamora Unidad educativa Oswaldo Lombeyda, 2022*

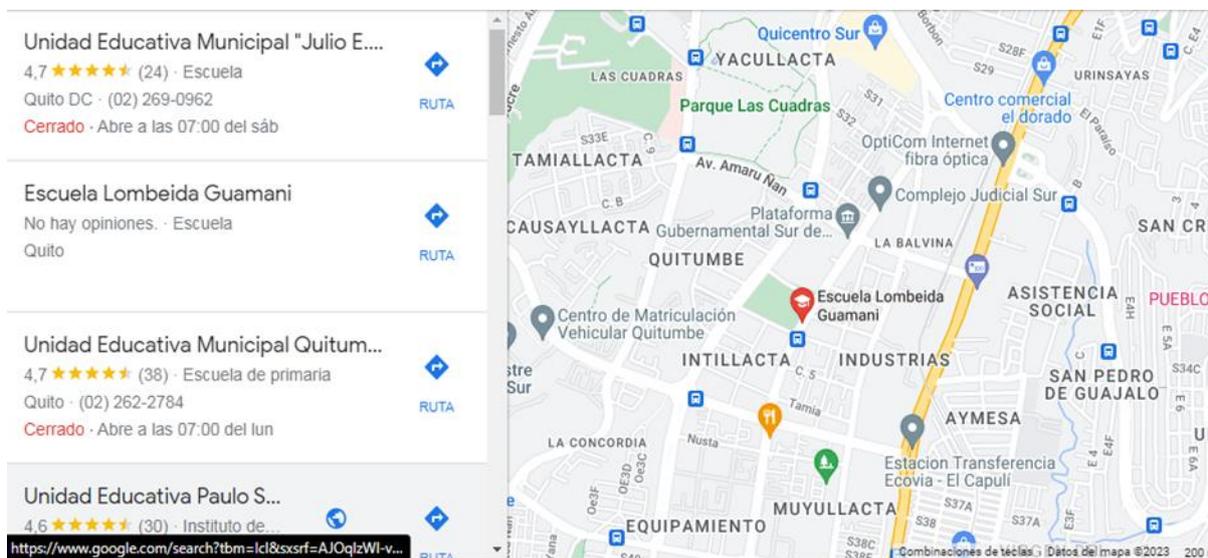
*Ilustración 9: Alumnos de la Unidad Educativa  
Oswaldo Lombeyda*



*Elaborado por: Zamora Dayana*

*Fuente: Zamora Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda, 2022*

*Ilustración 10: Ubicación de la Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda*



*Elaborado por: Google maps*

*Fuente: Google maps, 2023*

## **Marco Metodológico**

### **Nivel de Investigación**

#### **Nivel de Investigación Exploratorio**

Según (Selltiz, Wrightsman y Cook 1980), esta investigación se realiza debido a la falta de información suficiente sobre el objetivo de estudios, bajo este contexto y debido a la necesidad de estudio la exploración nos permite conocer datos y elementos que nos acercan lo más cerca posible a las preguntas de investigación que realizaremos sobre la marcha con el fin de plantearnos una hipótesis.

Bajo esta premisa se recabo información en diferentes fuentes bibliográficas, libros, páginas web y se contrastó con documentos, como notas de calificación reportes de padres de familia, diarios corroborando las primeras deducciones de por qué los niños tienen temor a realizar actividad física en la escuela.

#### **Nivel de Investigación Descriptivo**

Según (Arias, 2006) es la recolección de datos cuantificables que dará sustento real con precisión a lo que queremos saber o investigación, estos datos por lo general se utilizan para medir edad, sexo, ingresos entre otras características sociodemográficas y luego estudiarlas midiendo su evolución.

De acuerdo con el concepto se identificó con precisión las habilidades y destrezas que los niños adquieren desde cuando nacen y durante toda su niñez, el proceso que sufren y cuáles son los beneficios que les brinda durante su niñez para esto se identificaron datos reales de acuerdo a la edad de los niños.

#### **Nivel de investigación explicativo**

Según (Roberto 2006) los estudios explicativos se adentran más que allá investigación descriptiva éstas están basadas en las causas que generan los eventos físicos o sociales, son datos reales que se investigan por qué dos o más variables están relacionadas y que resultados obtendremos de eso.

De acuerdo a lo citado la sistematización de experiencias en las niñas y niños de la Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda, será fructífera debido a que se podrá sentar bases de la enseñanza práctica de gimnasia de manera inclusiva, lúdica y sin discriminación, la enseñanza de gimnasia en base a juegos, música y de manera inclusiva desarrollará capacidades

físicas y mentales que mejoren su estado de ánimo y su salud a los niños para esto desarrollamos diferentes actividades y ejercicios que ejecute

### **Diseño de Investigación**

#### **Diseño Documental**

Según (Tulio Ramírez. 1999) Esta investigación se basa en el análisis exhaustivo de diferentes fenómenos de orden histórico, indagando en la documentación existe de forma sistémica e incluso utilizando técnicas específicas para recabar información valdeira que nos pueda dar luces a nuestro objetivo de la investigación.

Basados en este concepto realizamos una recopilación exhaustiva de información a través de la lectura en las diferentes fuentes bibliográficas, sitios web, libros y revistas que nos permita tener una idea clara del pasado y hacia dónde queremos llegar en un futuro cercano.

#### **Diseño de Campo**

(Según Ramírez 2010) la investigación de campo es la que conlleva en recoger datos reales y directamente del tema investigado, llamados también datos primarios de primera fuente, pero siempre se tiene que segmentar por que la población puede ser muy extensa, y lo que se requiere es conseguido datos cualitativos de fuentes primarias utilizando la observación o interactuando con las personas en el campo.

Bajo este contexto en nuestra investigación hemos realizado encuestas que nos ha permitido saber el sentir de las niñas y niños, el motivo o la razón del rechazo o el por qué tienen miedo a realizar ejercicios físicos en la escuela y proyectarnos a las causas que genera este rechazo.

#### **Enfoque de la investigación**

Según (Taylor y Bogdan, 1984) el propósito de la investigación cualitativa es comprender la complejidad de los problemas desde el punto de vista de las personas mismas que están viviendo ese problema, permite interactuar con las personas y con los datos de tal manera que vamos a tener una visión íntegra y completa del problema.

Bajo este contexto nuestro trabajo está enfocado en la metodología cualitativa ya que hemos identificado la falta de actividad física de los niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa

Oswaldo Lombeyda, por falta de una estimulación por parte de padres y profesores, poca atención y libre albedrío en horas de clase.

(Barrantes, R. 2014) el método cuantitativo es el que nos ayuda a la recolección de datos numéricos de grupos de personas para luego a través de análisis estadísticos clasificar esta información y obtener resultados.

Utilizando estos métodos a través de encuestas, cuestionario pudimos conocer el poco interés que tenían los niños de la Unidad Educativa Oswaldo Lombeyda, en participar en la materia de actividad física además que la gimnasia era una de las estrategias que les llamaba la atención implementada con métodos lúdicos.

## **Métodos de la Investigación**

### **Deductivo**

Según (Bernal Torres, 2006) el método deductivo va desde el pensamiento más general y lógico hasta la metodología es decir que este método extrae conclusiones desde la deducción intrincada del ser humano para aterrizar en principios general o hechos particulares del tema específico.

Bajo este concepto realizamos un análisis de la problemática que existe en con los padres para de familia para incentivar a los niños a realizar actividad física, falta de tiempo, poca participación, desconocimiento, falta de acompañamiento redes sociales etc, así como también que está haciendo la unidad educativa por minimizar esta carencia y que planes estratégicos generan como institución en base a este tema

### **Método analítico sintético**

Según Véliz y Jorna (2014), son dos procesos que operan en unidad para descomponer el todo en partes, de esta manera lo analítico nos permite estudiar cada parte y la síntesis nos ayuda a reconstruir y explicar lo realizado.

De acuerdo con el concepto realizado hemos partido de las características y propiedades más generales como son el conglomerado social, las instituciones educativas, la sociedad los problemas que aquejan a los niños y sobre la base de ese resultado hemos procesado la información para adaptado a la realidad y construir una solución.

## **Técnicas de Investigación**

### **Encuesta**

Según (Grasso, 2006) Es una serie de preguntas claras y concisas a realizar con la finalidad de obtener datos reales que cuantificados nos dé un resultado que respalde el motivo de la investigación, por lo general es la más utilizada y confiable ya que se obtiene de la población misma que se está investigando.

En el desarrollo de nuestra investigación realizamos encuestas con preguntas claras y precisas fáciles de contestar pero que nos proporcione un enfoque directo del porque los niños y niñas de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda tienen poco interés en realizar actividad física, y que capacidades y habilidades desarrollaremos en los niños con la gimnasia

### Actores Clave

Dentro de la investigación seleccionamos a 8 niños pertenecientes al Segundo Grado de Educación General Básica paralelo “A” pertenecientes a la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, y a través de una encuesta a estos niños se aplicó la sistematización de conocimientos basado en la práctica y la motivación dándonos como resultado el 50% de estos niños desarrollaron capacidades específicas, que son claves para practicar una disciplina deportiva, además un 98% se encuentra motivado y quiere aprender la gimnasia y practicarla de manera más seguida ya que lo realizan de una manera lúdica interactuando con juegos, música, y creando un clima óptimo en el cual todos los niños interactúan y al mismo tiempo de ejercitan.

Tabla 10: Nómina de estudiantes

No .	NOMBRES COMPLETOS	EDAD	CAPACIDADES MOTRICES	CAPACIDADES GENERALES		QUE DEPORTE TE GUSTARÍA PRACTICAR EN LA ESCUELA	TE GUSTARÍA APRENDER GIMNASIA	
				SI	NO		SI	NO
1	ALAJO SANIPATIN ELIDA CAMILA	06 AÑOS	Coordina movimientos	X		BASKET		X
2	ALMACHI PALOMO JENNIFER SHIRLEY	06 AÑOS	Tiene destreza para saltar		X	GIMNASIA	X	
3	BENAVIDES LALANGUI HENRY DAVID	05 AÑOS	Tiene destreza para bailar		X	FUTBOL		X
4	CALLATASIG CENTENO ALEXIS PATRICIO	06 AÑOS	Tiene ritmo sincronizado	X		DANZA	X	
5	CHACAN CAMPOS SHIRLY BRIGITTE	06 AÑOS	Tiene destreza para correr		X	GIMNASIA	X	
6	CHALA QUINATOA SEBASTIAN NICOLAS	06 AÑOS	Mantiene el equilibrio	X		NINGUNO		X
7	CHALPARIZAN SAAVEDRA CARLOS ISMAEL	06 AÑOS	Coordina movimientos		X	FUTBOL		X
8	CHASI TOAPANTA LISBETH ANAHI	05 AÑOS	Tiene destreza para saltar		X	FUTBOL		X

Elaborado: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de Investigación

## **Materiales y Métodos**

El desarrollo de capacidades y habilidades basadas en la práctica de la gimnasia en niño de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda; es un objetivo prometedor que se lo realiza en función de la negativa que tienen los niños de practicar la materia de educación física; para sustentar la investigación utilizamos el método analítico sintético que nos ayudó estudiar cada parte de la Gimnasia Infantil su historia antecedentes tipos de gimnasia, la educación física, capacidades de los niños entre otros para de esta manera tener una visión clara de los elementos que intervienen en la gimnasia y capacidad de los niños y relacionarlos directamente con la gimnasia infantil es decir fuimos de lo concreto a lo abstracto, esto no dio como resultados la metodología misma que implementamos para inducir la gimnasia en los niños en base a música, juegos y programas recreativos; además bajo este contexto desarrollamos capacidades y habilidades que les ayuda a mantenerse en forma realizando actividades divertidas y sobre todo que les identifique como tal planteándose metas, superando retos y trabando en equipo o individual para alcanzarlos.

Las técnicas que utilizamos para desarrollar las capacidades y habilidades físicas a través de la motivación y enseñanza practican de gimnasia en niñas- niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda; es la encuesta la cual mediante preguntas precisas y concisas que realizamos a los involucrados nos permitió identificar el problema y planificar recursos a utilizar para de una manera sistematizada implementar la enseñanza gimnastica en los niños específicamente de segunda grado de educación general básica paralelo "A", de dicho establecimiento, obteniendo datos muy positivos que nos anima a replicar como un plan piloto en diferentes instituciones educativas.

El impacto que tuvo la implementación de la gimnasia en los niños fue evidente ya que es algo novedoso que les llamó la atención y sobre la base de juegos de música de trabajo en equipo, se ejercitaron al igual que desarrollan capacidades y habilidades físicas como son las de saltar, bailar, realizar movimientos coordinados entre otros, que les motiva y al mismo tiempo encaja en su personalidad y aptitud, algo muy importante que hay que recalcar es que la metodología de enseñanza de la gimnasia estimula a los demás niños y se va creando adeptos por este tipo de deporte.

## **Plan de sistematización**

La sistematización de experiencias para la enseñanza práctica gimnástica en niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda se realiza debido a que la gimnasia es una disciplina inclusiva dinámica y el practicarlos desarrolla capacidades y habilidades en las niñas y niños que le ayudan a mejorar vínculos afectivos, concentración entre otros, además realizar actividad física especialmente la gimnasia se torna de cierta forma entretenida debido a que se ejecuta mediante música, juegos y movimientos coordinados que mejoran el trabajo individual y trabajo en equipo de los niños.

Al realizar la sistematización de experiencias estamos enfocándonos en las niñas y niños de 4 a 6 años de edad que están cursando el segundo año de Segundo Grado de Educación General Básica paralelo "A" en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, con el objetivo de promover la actividad física a través de la (Gimnasia) como una alternativa viable para que los niños accedan de una forma voluntaria e incentivados anímicamente a realizar la gimnasia como parte de su desarrollo infantil y de su cronograma escolar, así como también que a través de la práctica de la gimnasia desarrollen capacidades y habilidades que les ayuden a encajar de manera proba en el conglomerado social.

Al realizar las prácticas pre profesionales en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, nos pudimos dar cuenta que existe muy poca participación de niños para realizar educación física, bajo este contexto investigamos que causas y efectos genera en los niños la gimnasia infantil y que capacidades y habilidades desarrollamos en ellos al implementar la gimnasia infantil en los niños, por lo que implementamos la metodología en base a juegos dinámicos, baile danza y nos dio excelentes resultados accediendo de tal manera que los niños han cambiado de perspectiva frente a la educación física tradicional.

De acuerdo a la encuesta realizada a 15 niños de segundo año de Segundo Grado de Educación General Básica paralelo "A" y de haber realizado la recolección de información nos arroja interesantes resultados referentes a que la mayoría de niños quieren practicar la gimnasia, pero esto se debe a la implantación de un plan técnico que tiene por objeto una metodología diferente de enseñar gimnasia, por medio de juegos de música de baile y que a través de esto desarrollen las capacidades y habilidades que como se refleja en la matriz de

No. 10 matriz de actores claves la mayoría de estudiantes ya refleja capacidades especiales como es la de bailar, correr, coordinan movimientos entre otros.

La técnica que se utilizó en la investigación es la encuesta, para lo cual y ya con una noción del problema realizamos las preguntas concretas enfocadas en la enseñanza práctica de la gimnasia, luego de tabular las respuestas pudimos conocer las preferencia que tiene los niños por la gimnasia , además que tipo de capacidades y habilidades poseen la mayoría de niños, que capacidades debemos repotenciar a través de la gimnasia y cuál fue la evolución de los niños al emplear de manera planificada una serie de actividades para la sistematización de experiencias para la enseñanza practica de gimnasia en los niños

La implementación de la gimnasia en los niños de 4 a 6 años de edad es algo nuevo y todo cambio normalmente genera resistencia, pero la fortaleza de la implementación de este proyecto está en que la sistematización debe ser participativa e incluyente e implica que se involucren todos los actores niños, padres y profesores, con el objetivo de plasmar la teoría en la práctica misma,

La presente investigación está basada en diferentes libros de gimnasia, artículos científicos, tesis, net gráficas, que aportaron mucho para implementar la metodología de investigación correcta que nos ayude a minimizar el problema y a implementar la sistematización practica de enseñanza de gimnasia en los niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa municipal Oswaldo Lombeyda, para esto nos regimos específicamente en una lista de 15 niños del Segundo año de básica a los cuales al enseñarles con métodos lúdicos la gimnasia desarrollaron sus capacidades y habilidades de manera gradual y lo más importante de esto que tuvimos aceptación y acogida de la gimnasia.

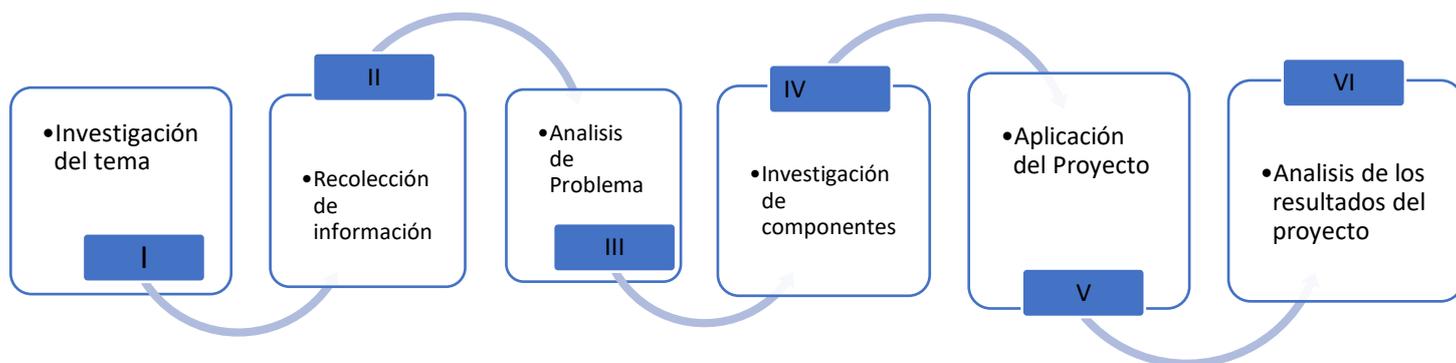
Para realizar la sistematización de experiencias para la enseñanza practica gimnastica en niños de 4 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, una vez identificado el problema procedimos a investigar los componentes específicos que son la gimnasia infantil y el desarrollo de capacidades físicas de los niños, los cuales al desagregar con sus dimensiones y subdimensiones pudimos tener una idea clara de la metodología y la técnica a implementar, apoyados del método analítico sintético pudimos definir variables y sobre ellos aplicamos una acuesta a 15 niños de la unidad educativa en mención, esto nos permito realizar una serie de actividades basadas en la gimnasia dándonos resultados positivos

debido a que existe la predisposición de los niños en prender gimnasia de manera lúdica además de promover la actividad física .

De acuerdo a la implementación de sistematización de experiencias para la enseñanza practica gimnastica en niños de 4 a 6 años, se realizó un cronograma de actividades recreativas para impartir la gimnasia de acuerdo al horario de educación física de los niños, se diseñó un matriz de evaluación de las capacidades y habilidades físicas de los niños, se obtuvo el listado con números de cedula y edad de los niños a ser evaluados, y se llevar un control de cada uno de ellos en una matriz de avances de cada uno de ellos para la evaluación semanal y mensual, tés para detectar talentos.

### Línea de Tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó en el desarrollo de la investigación.



### Actividades que se implementó en la sistematización

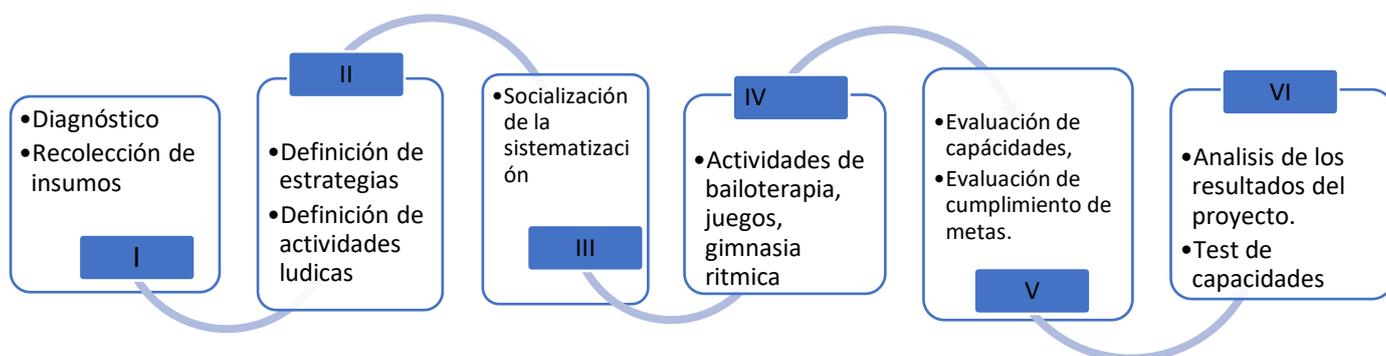


Tabla 11: Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Preparación de actividades gimnásticas	■																			
Solicitar la respectiva autorización a la recta del Plantel Educativo		■	■																	
Coordinar un lugar y equipos acordes para recibir gimnasia			■	■																
Realizar la socialización a estudiantes					■															
Ejecución de actividades gimnásticas					■															
Coordinación correcta de pierna y brazos – para baile					■															
Paso básico de baile con la ula							■													
Coordinación básica para salto, salto en puntillas, salto sobre la colchoneta									■											
Carrera entrada y salto a caer de pie sobre unos colchones										■										
Rol simple para adelante y hacia atrás, parada de manos con apoyo												■								
Pasos de danza, giros														■						
Bailo terapia																				
Ejercicios basados en volteretas																■				
Juegos con ejercicios (limpiar la casa, persecución)																				■

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

## Capacidades y Habilidades que van adquiriendo los niños

Se detalla las capacidades y habilidades que los niños van desarrollando desde la implementación de la gimnasia.

Tabla 12: Detalle de capacidad y habilidades que van adquiriendo los niños

No.	NOMBRES COMPLETOS	EDAD	CAPACIDADES Y HABILIDADES					RESULTADOS	
			Coordina movimientos	Tiene destreza para saltar	Tiene destreza para bailar	Tiene ritmo sincronizado	Tiene destreza para correr		Mantiene el equilibrio
1	ALAJO SANIPATIN ELIDA CAMILA	06 AÑOS	X		X		X	X	4
2	ALMACHI PALOMO JENNIFER SHIRLEY	06 AÑOS		X		X		X	3
3	BENAVIDES LALANGUI HENRY DAVID	05 AÑOS	X	X		X	X	X	5
4	CALLATASIG CENTENO ALEXIS PATRICIO	06 AÑOS	X		X		X		4
5	CHACAN CAMPOS SHIRLY BRIGITTE	06 AÑOS	X	X	X	X		X	5
6	CHALA QUINATO SEBASTIAN NICOLAS	06 AÑOS	X		X		X		3
7	CHALPARIZAN SAAVEDRA CARLOS ISMAEL	06 AÑOS		X		X		X	3
8	CHASI TOAPANTA LISBETH ANAHI	05 AÑOS		X		X	X	X	4

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

## Test para detectar talentos

Tabla 13: Detalle del Test para detectar talentos

TEST PARA DETECTAR TALENTOS					
10/100	NOMBRE	COMPETENCIAS	PUNTAJE	BASE	PERFIL
	CHILUIZA MATA MARISOL ESTEFANIA	ESTRUCTURA CORPORAL	80	50% AL 70%	PARA BAILE
		CAPACIDAD MOTRIZ	100	50% AL 70%	CARRERA
		HABILIDADES TECNICAS	50	40% AL 50%	PARA GIMNASIA
		TOTAL	230		

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

## Control de Clasificaciones en clase

Tabla 14: Detalle de calificaciones y control en clase

No.	NOMBRES COMPLETOS	EDAD	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Calificación					
			L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V						
1	ALAJO SANIPATIN ELIDA CAMILA	06 AÑOS																										
2	ALMACHI PALOMO JENNIFER SHIRLEY	06 AÑOS																										
3	BENAVIDES LALANGUI HENRY DAVID	05 AÑOS																										
4	CALLATASIG CENTENO ALEXIS PATRICIO	06 AÑOS																										
5	CHACAN CAMPOS SHIRLY BRIGITTE	06 AÑOS																										
6	CHALA QUINATOA SEBASTIAN NICOLAS	06 AÑOS																										
7	CHALPARIZAN SAAVEDRA CARLOS ISMAEL	06 AÑOS																										
8	CHASI TOAPANTA LISBETH ANAHI	05 AÑOS																										

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

## Productos de sistematización

Se realizó una socialización a los niños de 6 años de edad de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda sobre la enseñanza practica de gimnasia, posterior se realizó un estiramiento básico y luego unos ejercicios en la colchoneta.

*Ilustración 11: Charla de motivación y socialización*



*Elaborado Por: Z. Dayana*  
*Fuente: datos de la Investigación*

*Ilustración 12: Estiramiento básico*



*Elaborado Por: Z. Dayana*  
*Fuente: datos de la Investigación*

*Ilustración 13: Ejercicios en la colchoneta*



*Elaborado Por: Z. Dayana*  
*Fuente: datos de la Investigación*

*Ilustración 14: Ejercicios acompañado de música*

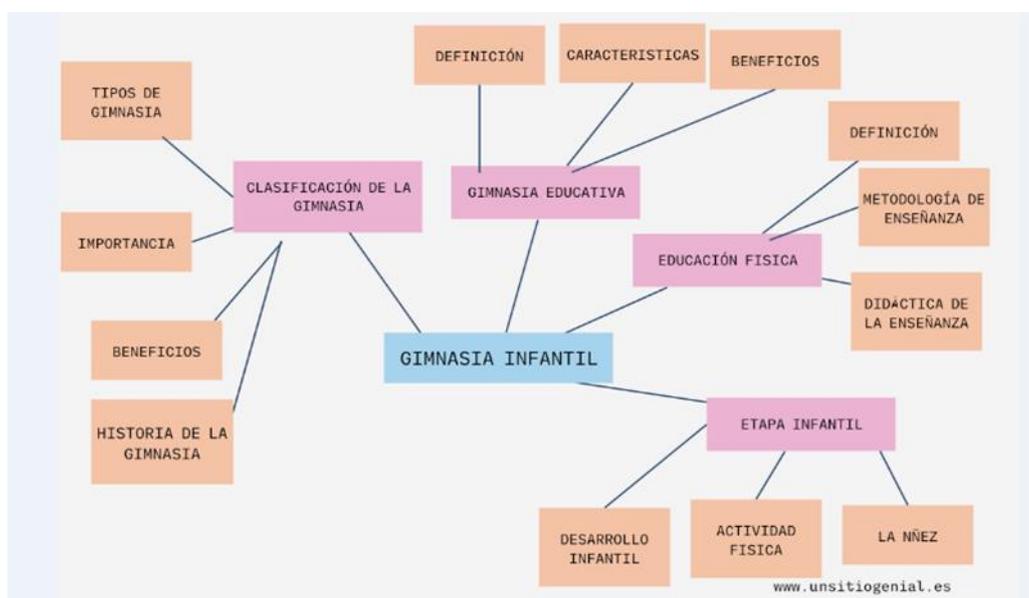


*Elaborado Por: Z. Dayana*  
*Fuente: datos de la Investigación*

## Ejes de análisis

Los componentes que utilizamos enfocados en la sistematización de experiencias para la enseñanza práctica gimnástica en niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, son los principales que nos acercan a la sistematización; empezamos investigando el componente gimnasia infantil y desagregamos en dimensiones que son la clasificación de la gimnasia, gimnasia educativa educación física etapa infantil estas a su vez se derivan en subdimensiones como son definiciones, tipos, importancia, beneficios, características, metodología etc, siempre de manera ordenada siguiendo el sentido de las agujas de un reloj para dar sentido común y ordenar las ideas.

*Gráfico 1: Componente 1 de la investigación*

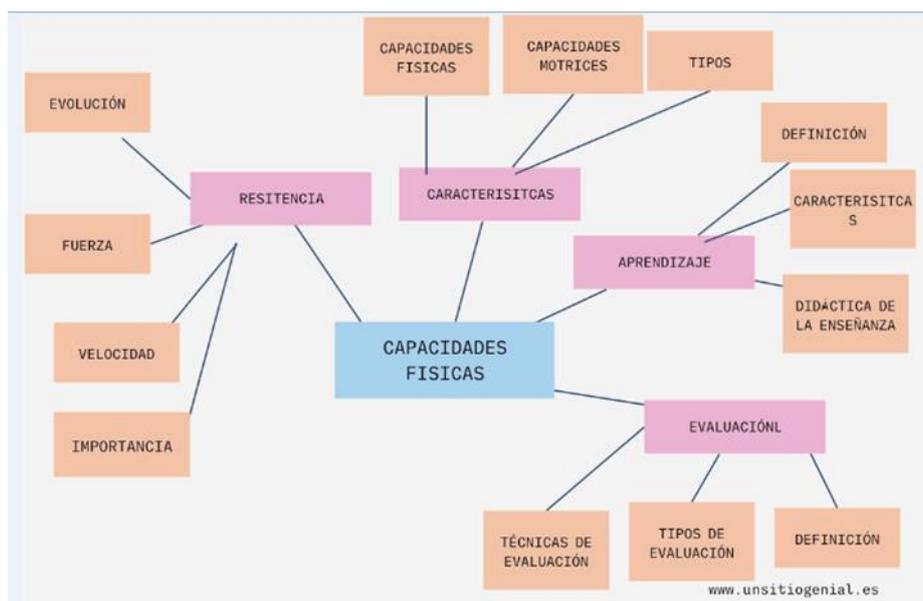


*Elaborado Por: Zamora, D. (2023)*

*Fuente: datos de la Investigación*

Para cerrar el círculo investigamos el componente número 2 que se trata de las capacidades físicas de los niños de 4 a 6 años de edad, en lo cual desagregamos en dimensiones como la resistencia, características de las capacidades, el aprendizaje la evaluación, y sus respectivas subdirecciones que son definición, tipos, didáctica, evolución entre otras que nos dio una idea clara de las capacidades que desarrollan los niños desde temprana edad y cuales debemos potenciar en el futuro.

Gráfico 2: Componente 2 de la investigación



Elaborado Por: Zamora, D. (2023)

Fuente: datos de la Investigación

### Principales hallazgos

Se implementará un cronograma de actividades 2 veces por semana y se calificará su rendimiento con Muy bueno, bueno o regular este cronograma de actividades se rige de las primeras 5 semanas.





## Distribución de la población atendida

*Tabla 17: Detalle de la población atendida*

<b>Sistematización de gimnasia</b>	
No.	Las niñas y niños de 6 años de edad pertenecientes al 2 año de Educación Básica general paralelo "A" de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda
1	ALAJO SANIPATIN ELIDA CAMILA
2	ALMACHI PALOMO JENNIFER SHIRLEY
3	BENAVIDES LALANGUI HENRY DAVID
4	CALLATASIG CENTENO ALEXIS PATRICIO
5	CHACAN CAMPOS SHIRLY BRIGITTE
6	CHALA QUINATOA SEBASTIAN NICOLAS
7	CHALPARIZAN SAAVEDRA CARLOS ISMAEL
8	CHASI TOAPANTA LISBETH ANAHI

*Elaborado por: Zamora, D. (2023)*

*Fuente: Datos de la Investigación*

## Matriz para la metodología utilizada por los estudiantes

*Tabla 18: Detalle de la metodología utilizada para los estudiantes*

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos empleados</b>	<b>Resultados sobresalientes</b>
ALAJO SANIPATIN ELIDA CAMILA	<b>Del diagnóstico:</b> Regular en estiramiento,	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	A las primeras 5 semanas se vio un notable avance en la niña coordina bien los movimientos logra la concentración
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con movimientos coordinados, calentamiento con ejercicios	<b>Didácticos:</b> Pelota, colchoneta	
		<b>Teóricos:</b> Trabajo de motricidad de fina, volteretas, gana control motor	
ALMACHI PALOMO JENNIFER SHIRLEY	<b>Del diagnóstico:</b> no coordina bien los movimientos al bailar	<b>Físicos:</b> Aula, salón, patio, profesor, docente	A las primeras 5 semanas se vio un notable avance en la niña coordina bien los movimientos, alcanza pasos básicos de baile
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con movimientos coordinados, movimientos con ula, movimientos con pelota.	<b>Didácticos:</b> Pelota, ula, música	
		<b>Teóricos:</b> Mejora actividad física, mejora la flexibilidad	
BENAVIDES LALANGUI HENRY DAVID	<b>Del diagnóstico:</b> Regular trote	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	Logra la concentración, mejora su condición física, estimula competencia
	<b>De intervención:</b> La dinámica del trote no asimila, se realiza actividad física cardio, ejercicios para incrementar masa	<b>Didácticos:</b> Pista, estadios, profesor, docente	
		<b>Teóricos:</b> Incrementa masa muscular, mejora la condición física	
CALLATASIG CENTENO ALEXIS PATRICIO	<b>Del diagnóstico:</b> No coordina los saltos	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	Aprende a saltar la cuerda, se encuentra más seguro de sí mismo, accede a clases de gimnasia
	<b>De intervención:</b> Se trabaja con movimientos coordinados de cuerda, se promueve la confianza en el niño,	<b>Didácticos:</b> cuerda, colchoneta, pelota	
		<b>Teóricos:</b> Desarrolla la agilidad mental, las capacidades específicas como saltara, correr	
CHACAN CAMPOS SHIRLY BRIGITTE	<b>Del diagnóstico:</b> Estiramiento regular	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	desarrolla ejercicios de estiramiento básicos, baila, trota
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con movimientos coordinados, ejercicios gimnásticos,	<b>Didácticos:</b> Pelota, colchoneta	
		<b>Teóricos:</b> Mejora actividad física, mejora la flexibilidad	
CHALA QUINATO A SEBASTIAN NICOLAS	<b>Del diagnóstico:</b> Regular en estiramiento	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	Notable avance en la niña coordina bien los movimientos logra la concentración
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con	<b>Didácticos:</b> Pelota, colchoneta	
		<b>Teóricos:</b>	

	movimientos coordinados		
CHALPARIZAN SAAVEDRA CARLOS ISMAEL	<b>Del diagnóstico:</b> No accede a realizar ejercicio	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	Realiza movimientos básicos, baila corre, salta coordinadamente
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con movimientos motrices, movimientos con música, estiramientos	<b>Didácticos:</b> Pelota, colchoneta, conos <b>Teóricos:</b> Desarrolla confianza en sí mismo, corrige postura	
CHASI TOAPANTA LISBETH ANAHI	<b>Del diagnóstico:</b> No le gusta el baile	<b>Físicos:</b> Coliseo sitio abierto, patio, profesor, docente	Realiza pases básicos de baile, ejercicios de gimnasia
	<b>De intervención:</b> Se trabajó con movimientos coordinados, sentadillas, apnea	<b>Didácticos:</b> Pelota, colchoneta, música <b>Teóricos:</b> Desarrolla habilidades para moverse, aumenta el desarrollo neuromuscular	

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

### Análisis de resultados

#### 1.- ¿Qué deporte te gustaría practicar en la escuela?

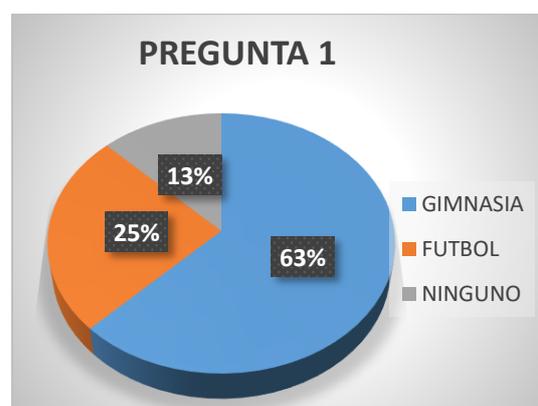
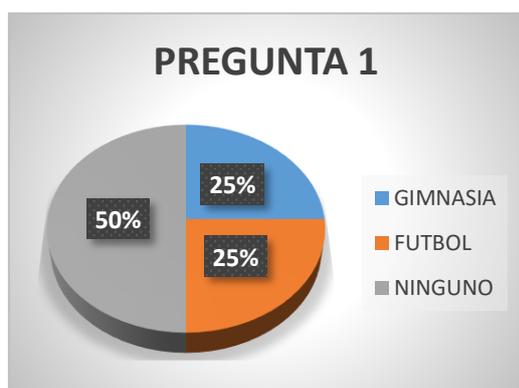
Tabla 19

PRE TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
GIMNASIA	2	25%
FUTBOL	2	25%
NINGUNO	4	50%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
GIMNASIA	5	63%
FUTBOL	2	25%
NINGUNO	1	13%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación



**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 1 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 50% de niños que no le interesa ningún deporte, el 25% que le gusta el futbol y el

25% que le gusta la gimnasia, dándonos a conocer que la mayoría no realiza actividad física de manera regular.

**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 1 luego de implementar el proyecto, existen el 60% de niños que le interesa la gimnasia, el 25% que le interesa el fútbol y el 13% que no le gusta ningún deporte, dándonos a conocer que la implementación de la gimnasia practica si dio buenos resultados en los niños

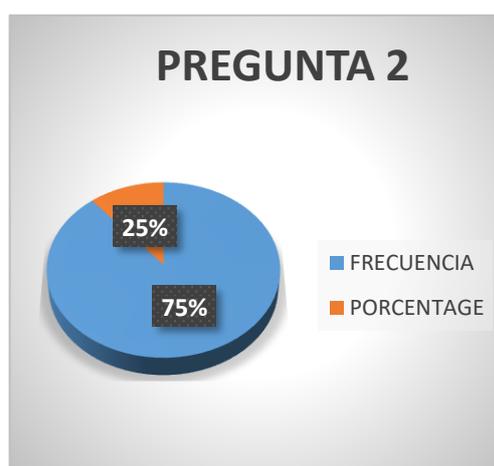
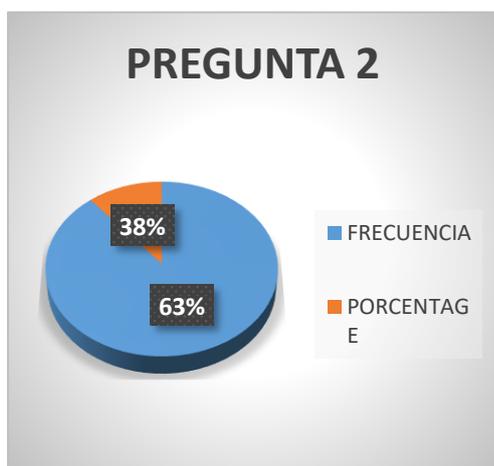
**2.- ¿Te incentivan tus padres para que realices algún tipo de deporte?**

Tabla 20

PRE TEST			POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
SI	3	38%	SI	6	75%
NO	5	63%	NO	2	25%
TOTAL	8	100%	TOTAL	8	8%

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación



**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 2 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 63% de padres que no incentivan a sus hijos a realizar actividad física, y el 38% que les incentiva regularmente a realizar algún deporte esto nos demuestra que los niños se dedican a otras actividades menos al deporte.

**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 2 y luego de implementar el proyecto, existen el 75% de padres que incentivan a realizar deporte a sus hijos y un 25% que no les incentivan, lo que nos demuestra que existe un cambio de actitud en los padres de familia.

### 3.- ¿Te gustaría practicar gimnasia de manera lúdica?

Tabla 21

PRE TEST			POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
SI	5	63%	SI	7	88%
NO	3	38%	NO	1	13%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación



**Análisis:** De acuerdo a la pregunta 3 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 63% de niños que les gustaría practicar gimnasia mientras que el 38% que les no les interesa practicar e esto nos demuestra que quizá no conocen la disciplina

**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 3 y luego de implementar el proyecto, existen el 88% de niños que desean practicar gimnasia mientras que el 13% que no desea aquí identificamos que es viable el proyecto debido a que los niños han optado por practicar la gimnasia.

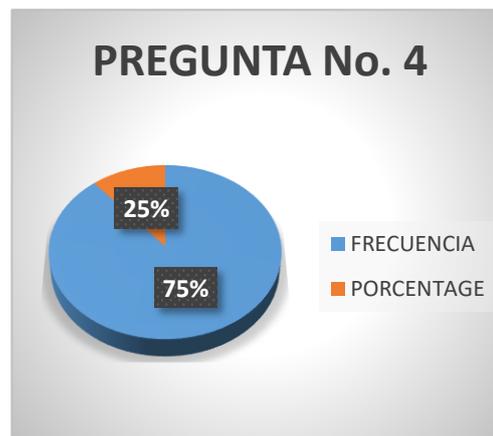
#### 4.- ¿Te ayudan tus padres a realizar roles?

Tabla 22

PRE TEST			POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
SI	5	63%	SI	6	75%
NO	3	38%	NO	2	25%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación



Análisis: De acuerdo con la pregunta 4 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 63% de padres que les ayudan a realizar algún ejercicio en casa mientras que un 38% no les ayudan a realizar por diferentes causas uno de ellos el trabajo.

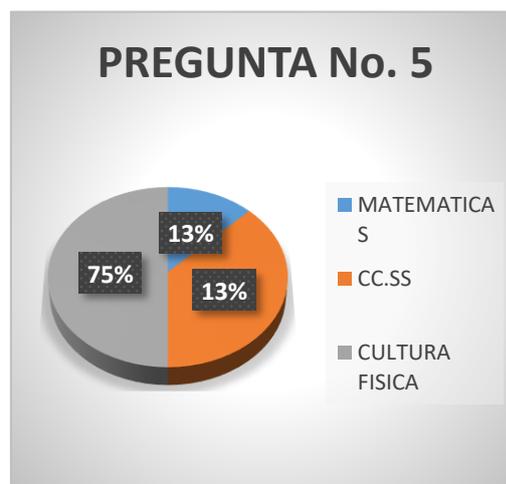
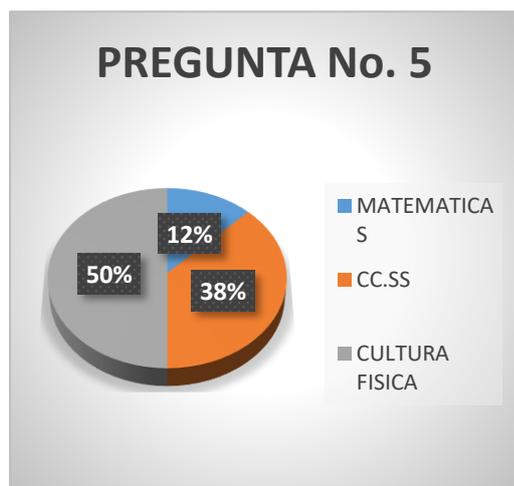
Análisis: De acuerdo con la pregunta 4 y luego de implementar el proyecto, existen el 75% de padres que si ayudan a sus hijos a realizar ejercicios en casa mientras que el 25% no les ayudan debido a que trabajan papa y mama, no pasan en la casa o son hogares disfuncionales.

#### 5.- ¿Qué materia te gusta más en la escuela?

Tabla 23

PRE TEST			POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
MATEMATICAS	1	13%	MATEMATICAS	1	13%
CC.SS	3	38%	CC.SS	1	13%
CULTURA FISICA	4	50%	CULTURA FISICA	6	75%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Zamora, D. (2023)  
Fuente: Datos de la Investigación



**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 5 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 50% de niños que optan por la materia de cultura física, un 38% que optan por la materia de ciencias sociales y un 12% por la materia de matemáticas, lo nos indica que si existe la predisposición por la actividad física.

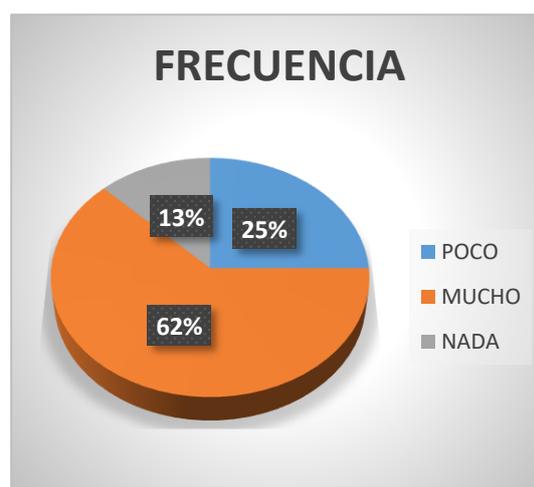
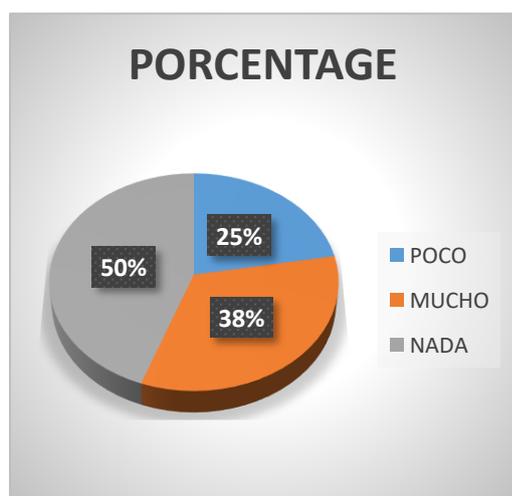
De acuerdo con la pregunta 5 realizada después de implementar el proyecto, existen el 75% de niños que optan por la materia de cultura física subió notablemente, un 13% que optan por la materia de ciencias sociales y un 13% por la materia de matemáticas, lo nos indica que si existe la predisposición por realizar actividad física.

#### 6.- ¿Te gustaría desarrollar capacidades y habilidades físicas?

Tabla 24

PRE TEST			POST-TEST		
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAGE
POCO	2	25%	POCO	2	25%
MUCHO	3	38%	MUCHO	5	63%
NADA	4	50%	NADA	1	13%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Zamora, D. (2023)  
Fuente: Datos de la Investigación



**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 6 realizada antes de implementar el proyecto, existen el 50% de niños que no desean desarrollar capacidades, un 38% que si desea desarrollar capacidades y un 25% que no desean en absoluto desarrollar capacidades.

**Análisis:** De acuerdo con la pregunta 6 realizada después de implementar el proyecto, existen el 63% de niños que, si desean mucho desarrollar capacidades, un 25% que, si desea desarrollar pocas capacidades y un 13% que no desean en absoluto desarrollar capacidades, lo que nos alienta que el porcentaje va en aumento luego de implementar el proyecto.

### Resultados que arrojó el diagnóstico

Tabla 25: Tabla de diagnóstico antes de implementar la sistematización de gimnasia

PRE TEST			
PREGUNTA	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.- ¿Qué deporte te gustaría practicar en la escuela?	GIMNASIA	2	25%
	FUTBOL	2	25%
	NINGUNO	4	50%
2.- ¿Te incentivan tus padres para que realices algún tipo de deporte?	SI	3	38%
	NO	5	63%
3.- ¿Te gustaría practicar gimnasia de manera lúdica?	SI	5	63%
	NO	3	38%
4.- ¿Te ayudan tus padres a realizar roles?	SI	5	63%
	NO	3	38%
5.- ¿Qué materia te gusta más en la escuela	MATEMATICAS	1	13%
	CC.SS	3	38%

	CULTURA FISICA	4	50%
6.- ¿Te gustaría desarrollar capacidades y habilidades físicas?	POCO	2	25%
	MUCHO	3	38%
	NADA	4	50%

Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

**Análisis:** Se detalla la tabla de porcentajes de las encuestas realizadas antes de implementar la sistematización de gimnasia en donde se identifica que los niños de 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, la mayoría no realizar actividad física, no practican ningún deporte y existe un bajo porcentaje que desea mejorar sus capacidades físicas, lo que nos motiva a implementar el proyecto en dicho establecimiento con el objetivo de cambiar el modo de vida de los niños e incitar a realizar la gimnasia como un deporte

*Tabla 26: Tabla de diagnóstico después de implementar la sistematización de gimnasia*

POST TEST			
PREGUNTA	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.- ¿Qué deporte te gustaría practicar en la escuela?	GIMNASIA	2	63%
	FUTBOL	2	25%
	NINGUNO	4	13%
2.- ¿Te incentivan tus padres para que realices algún tipo de deporte?	SI	3	75%
	NO	5	25%
3.- ¿Te gustaría practicar gimnasia de manera lúdica?	SI	5	88%
	NO	3	13%
4.- ¿Te ayudan tus padres a realizar roles?	SI	5	75%
	NO	3	25%
5.- ¿Qué materia te gusta más en la escuela	MATEMATICAS	1	13%
	CC.SS	3	13%
	CULTURA FISICA	4	75%
6.- ¿Te gustaría desarrollar capacidades y habilidades físicas?	POCO	2	25%
	MUCHO	3	63%
	NADA	4	13%

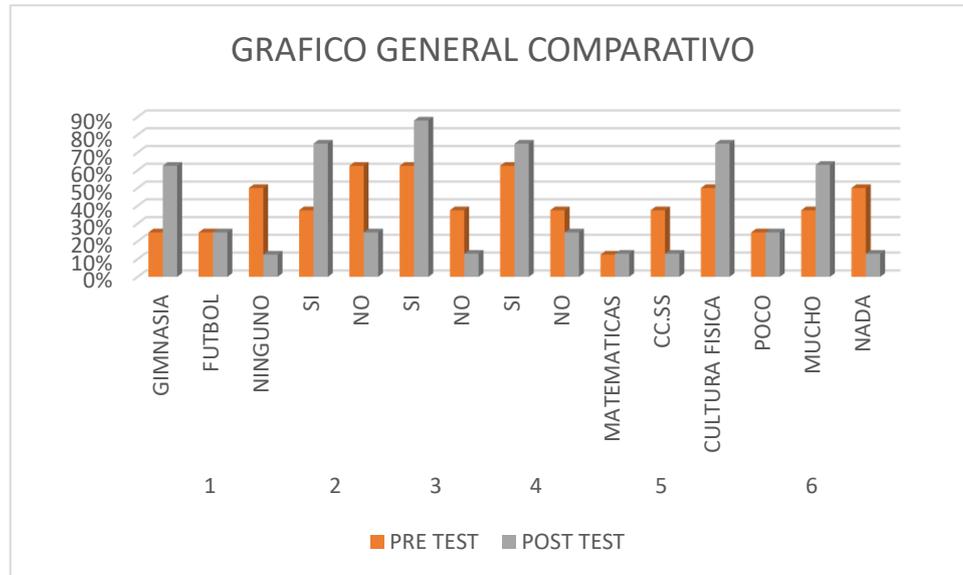
Elaborado por: Zamora, D. (2023)

Fuente: Datos de la Investigación

**Análisis:** Se detalla la tabla de porcentajes de las encuestas realizadas después de implementar la sistematización de gimnasia en donde se identifica que los niños de 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, en un gran porcentaje ha optado por practicar la gimnasia como un deporte, ha incrementado notablemente sus capacidades y existe una buena predisposición por seguir practicando la gimnasia de manera lúdica

Gráfico comparativo entre los indicadores antes y después de la implementación de gimnasia en la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda

*Gráfico 3: Gráfico general comparativo*



## Conclusiones

Luego de identificar el problema en los niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Municipal Oswaldo Lombeyda, se realizó una investigación de componentes y seguido de un proceso de sistematización exista un cambio de actitud en los niños además mediante métodos lúdicos se pueda practicar gimnasia y mantenerles activos que es fundamental en esta etapa de vida, como un estilo de vida que mejoren sus capacidades y habilidades físicas y psíquicas.

De acuerdo con la metodología utilizada en la investigación nos refleja que la gimnasia y el mantenerles en actividad física a los niños, les motiva a los niños a ponerse metas y alcanzarlas en base a disciplina y responsabilidad competencias que van adquiriendo y son vitales para encajar en el conglomerado social.

Con la sistematización de la gimnasia sin duda de fomento en los niños la práctica de actividad física y sobre todo se desarrolla capacidades y habilidades en ellos que van perfeccionándose en inclinándose a una disciplina deportiva, bajo ese contexto en el desarrollo de la investigación se desarrolló un test para detectar talentos e ir perfilándoles a los niños a llegar a ser un gran deportista en cualquiera de las disciplinas deportiva.

## **Recomendaciones**

Los educadores en especial de Actividad física deben estar siempre actualizando sus conocimientos concernientes a una adecuada metodología de enseñanza en lo que respecta a actividad o cultura físicas con la finalidad de que puedan abordar a los niños de manera estratégica y creen en ellos el hábito de mantenerse activos físicamente dejando a un lado los prejuicios que mucho daño hace a las personas en especial niños.

Los actores directos del entorno de un niño son los padres es muy importante concientizar y recalcar el acompañamiento directo que deben brindar como padres, además de inmiscuirse ser parte de la rutina diarias de los niños incentivando y asistiéndoles con una buena alimentación, atención médica y mucho Amor.

Se recomienda implementar este proyecto ya que se desprende de una investigación proba sustentada en diferentes bibliografías científicas y sobre todo bajo una metodología acorde para establecer una sistematización de enseñanza gimnastica en niños de 6 años basada en el desarrollo de capacidades además y por qué no en y replicar ente proyecto en diferentes centros educativos de la ciudad Quito.

## Referencia Bibliográfica

### Biografía

Sampieri, R (1997). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN. México: McGraw – HILLINTERAMERICANA DE MEXICO, SA.

Adoración, M. : López, B., Alcorcón, F., Madrid, C., Carrascón, C., Psicólogo, S., Equipo, T., Autismo, A., Gabinete, P., Zaragoza, M., & Ángel, M. *y signos de alarma*. Aepap.org. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de [https://www.aepap.org/sites/default/files/2em.1\\_desarrollo\\_psicomotor\\_y\\_signos\\_de\\_alarma.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/2em.1_desarrollo_psicomotor_y_signos_de_alarma.pdf)

Ramírez, L. J. J. (2022/06). *Pablo Waichman, tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico*. Slideshare.net. <https://es.slideshare.net/ludicajose/pablo-waichman-tiempo-libre-y-recreacin-un-desafio-pedaggico>

Humanas, C. (2023/05). *Dr. C. Santiago Calero Morales Dr. C. Silvio A. González Catalá*. Edu.ec.<https://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>.

Guterman, T. (2022/10). *La actividad lúdica como estrategia pedagógica en educación inicial*. Efdportes.com, de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm> de Investigadores, T., & Perfil, V. T. mi. *Tesis de Investigacion*. Blogspot.com. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/09/disenio-documental-segun-tulio-ramirez.html>

Researchgate.net.[https://www.researchgate.net/publication/301894369\\_EL\\_PROYECTO\\_DE\\_INVESTIGACION\\_6a\\_EDICION](https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION)

Mastor.cl.de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigacion-C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Investigaliacr.com. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/>

Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administracion de Negocios*, 82, 175–195. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Galindo Caceres, J. (1999). *Tecnicas de Investigacion En Sociedad Cultura y AP*. Addison Wesley Longman.

Grasso, L. (2006). *Encuestas*. Ediciones Encuentro

## Antiplagio



CERTIFICADO DE ANÁLISIS  
magister

### ZAMORA~1

2% Similitudes  < 1% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: ZAMORA~1.PDF  
ID del documento: 0e3194ac7160dfe093d2a6df5a2f569a28f20872  
Tamaño del documento original: 1,59 Mo

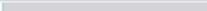
Depositante: Gladys Barragan  
Fecha de depósito: 14/3/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 18.262  
Número de caracteres: 126.931

Ubicación de las similitudes en el documento:



#### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="https://educacion.quito.gob.ec">educacion.quito.gob.ec</a>   Visión <a href="https://educacion.quito.gob.ec/unidades/oswaldolombeyda/index.php/datos-informativos/vision">https://educacion.quito.gob.ec/unidades/oswaldolombeyda/index.php/datos-informativos/vision</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (124 palabras)
2	 <a href="https://educacion.quito.gob.ec">educacion.quito.gob.ec</a>   Misión <a href="http://educacion.quito.gob.ec/unidades/oswaldolombeyda/index.php/datos-informativos/mision">http://educacion.quito.gob.ec/unidades/oswaldolombeyda/index.php/datos-informativos/mision</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (74 palabras)
3	 <a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a>   "LA INTEGRACIÓN FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN LA RECUPERACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR EN LA CIUDAD DE QUITO" <a href="http://repositorio.uta.edu.ec/cjspuil/bitstream/123456789/12753/1/FCHE-EBS-1503.pdf">http://repositorio.uta.edu.ec/cjspuil/bitstream/123456789/12753/1/FCHE-EBS-1503.pdf</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (42 palabras)
4	 <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec">repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec</a> <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/142/1/Monica%20Caleiro.pdf">https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/142/1/Monica Caleiro.pdf</a> 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (25 palabras)
5	 <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec">repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec</a> <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/329/1/ALVARADO%20PAUCAR%20MARLENE.pdf">https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/329/1/ALVARADO PAUCAR MARLENE.pdf</a> 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (22 palabras)

#### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="http://www.dspace.uce.edu.ec">www.dspace.uce.edu.ec</a> <a href="http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24096/1/UCE-RL-GUALAN%20VANESA.pdf">http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24096/1/UCE-RL-GUALAN VANESA.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
2	 <a href="https://revistamagnesia.com">revistamagnesia.com</a>   Historia de la gimnasia - Revista Magnesia <a href="https://revistamagnesia.com/recomendaciones-de-entrenamiento/historia-de-la-gimnasia/">https://revistamagnesia.com/recomendaciones-de-entrenamiento/historia-de-la-gimnasia/</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (14 palabras)
3	 <a href="https://esemtia.com">esemtia.com</a>   La evaluación en educación infantil. Técnicas e instrumentos usados... <a href="https://esemtia.com/2022/03/30/evaluacion-en-educacion-infantil/#:~:text=La%20evaluaci%C3%B3n%20forma%20parte%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20pedag%C3%B3gica,">https://esemtia.com/2022/03/30/evaluacion-en-educacion-infantil/#:~:text=La evaluación forma parte ...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)
4	 <a href="http://repositorio.utm.edu.ec">repositorio.utm.edu.ec</a> <a href="http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/11842/2/FC%20970%20TRABAJO%20GRADO.pdf">http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/11842/2/FC 970 TRABAJO GRADO.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (10 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  [https://www.aepap.org/sites/default/files/2em.1\\_desarrollo\\_psicomotor\\_y\\_signos\\_de\\_alargamiento.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/2em.1_desarrollo_psicomotor_y_signos_de_alargamiento.pdf)
-  <https://es.slideshare.net/ludicajose/pablo-waichman-tiempo-libre-y-recreacion-un-desafio-pedagogico>
-  <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-el-aula-de-educacion-infantil.pdf>
-  <http://tesisdeinvestigacion.blogspot.com/2011/09/dise-no-documental-segun-tulio-ramirez.html>
-  <https://es.slideshare.net/ludicajose/pablo-waichman-tiempo-libre-y-recreacion-un-desafio-pedagogico>

## Anexos

### Anexo 1: Pregunta No. 1

### PRACTICA GIMNASTICA

 mauricioimba2008@gmail.com (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#)  Borrador guardado

**\*Obligatorio**

**¿Qué deporte te gustaria practicar en la escuela?**

Basket

Danza

Gimnasia

Futbol

Ninguno

[Borrar selección](#)

### Anexo 2: Pregunta No 2 y 3

**¿Qué deporte te gustaria practicar en la escuela?**

Basket

Danza

Gimnasia

Futbol

Ninguno

[Borrar selección](#)

**¿Te incentivan tus padres para que realices algún tipo de deporte?**

SI

No

[Borrar selección](#)

### Anexo: 3: Pregunta No 4 y 5

¿Te gustaria practicar gimnasia de manera lúdica?

- SI  
 NO

Borrar selección

¿ Te ayudan tus padres a realizar roles?

- SI  
 NO

Borrar selección

#### Anexo 4: Pregunta No. 6

¿ Te ayudan tus padres a realizar roles?

- SI  
 NO

Borrar selección

¿Qué materia te gusta mas en la escuela \*

- Matematica  
 Ciencias Naturales  
 Cultura Fisica

#### Anexo 5: Fotografía niños



**Fotografía 6: Fotografía niños****Anexo 7: Solicitudes**

Quito, 16 de enero del 2023

MSc.

Silvio Burgos

**Rector**

**UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL OSWALDO LOMBEYDA**

Presente. -0

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo de la Srta. Dayana Elizabeth Zamora Navas con C.I 1754992764 estudiante de titulación del Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha ahora, Tecnológico Universitario Pichincha

Me dirijo a usted de la manera mas cordial me autorice utilizar en mi tesis de grado el nombre de la institución que usted muy acertadamente lo conduce ya que en la misma realice mis prácticas.

Segura de contar su respuesta favorable me despido de usted muy atentamente Dayana Zamora

Atentamente...

Dayana Zamora