



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

**Título de la propuesta:**

**Sistematización de experiencia para la enseñanza de gimnasia artística  
para niños de 7 años.**

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

**Autor: Quintanilla Alarcón Kevin Stalin**

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

**DMQ-ENERO 2023**

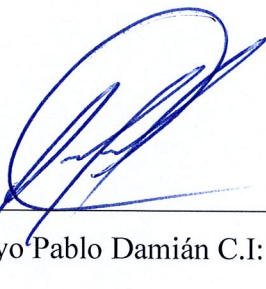
**QUITO-ECUADOR**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIA PARA LA ENSEÑANZA DE GIMNASIA ARTÍSTICA PARA NIÑOS DE 7 AÑOS.

Presentado por el Sr. Kevin Stalin Quintanilla Alarcón 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 se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 03 días de febrero de 2023



---

Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián C.I: 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 la investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Kevin G

Kevin Stalin Quintanilla Alarcón C.C. 1721341178

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis con todo el corazón a mi padre Miguel Quintanilla y mi madre Angela Alarcón y a mi hermana Ingrid Quintanilla los cuales son el sustento de mi vida, los que me han dado fuerza y apoyo para mis estudios y ser una persona profesional y persona de bien.

A mi bisabuela (Blanca Alarcón) que está en la gloria de Dios la persona que me ha enseñado a siempre seguir adelante no importa la que tan difícil sea la que me acuidad desde mi niñez junto con mis padres la que me enseñó

Kevin Stalin Quintanilla Alarcon

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, doy gracias a Dios y a la Virgen del Guayco 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 conmigo en mis logros y fracasos.

De igual manera expreso mi más sentimiento de gratitud ante el Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha por permitirme la continuación de mis estudios profesionales de tercer nivel, teniendo un papel importante dentro de mi formación académica, no siendo parte de mi formación si no haciendo inclusión a muchos otros estudiantes que tuvieron la oportunidad de estudiar en tan prestigioso instituto.

Al Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián, por acompañarme en mi proceso de titulación y guiarme para realizar mi trabajo de investigación, con su sabiduría y paciencia.

Damos reconocimiento a cada uno de los docentes y administración que me han guiado durante todo este proceso estudiantil, aportando con su enseñanza, sabiduría y regaños de tal forma que hemos aprendido a ser buenos maestros en actividad física y recreativa como lo son ellos en cada una de sus áreas especializadas.

Finalmente, agradeciendo a mis compañeros por haberme acompañado en este proceso impulsándome a continuar con mi formación sin decaer en el proceso

Kevin Stalin Quintanilla Alarcon

## Índice general

B.1. Resumen .....	11
Abstract .....	12
B.2. Introducción .....	1
B.3. Antecedentes del problema.....	2
B.4. Planteamiento del problema.....	2
B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
B.6. Objetivos .....	4
6.1 OBJETIVOS GENERALES.....	4
6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	4
B.7. Justificación.....	5
Capítulo I .....	6
B.8. MARCO TEORICO .....	6
Sistematización de experiencia.....	6
Concepto de Actividad Física .....	6
Gimnasia y definición .....	7
Clasificación de la gimnasia .....	9
La gimnasia en edades infantiles .....	10
Aprendizaje en gimnasia artística .....	11
Características de los deportistas en la Gimnasia Artística.....	13
Técnica deportiva.....	15
Demostración de la Gimnasia Artística.....	16
Desarrollo evolutivo de los niños de 7 a 8 años.....	17
La lúdica como medio de aprendizaje de la gimnasia .....	19
B.9. MARCO CONCETUAL .....	20
Flexibilidad .....	20
Fitness .....	21
Capacidades físicas .....	23
Etapa infantil.....	24
Gimnasia .....	25
Psicomotricidad.....	26

Lúdica .....	27
B10. Marco Institucional .....	29
Antecedentes históricos de la institución.....	29
Visión y misión .....	29
Visión: .....	29
Misión: .....	29
Principios institucionales .....	29
Políticas institucionales.....	29
Política de compromiso institucional.....	29
Política de calidad .....	30
Política de talento humano.....	30
Objetivos estratégicos .....	30
Ubicación en el mapa.....	31
Capítulo II .....	32
B.11 Marco metodológico.....	32
Tipos de investigación .....	32
B.12 ACTORES CLAVES.....	33
B.13. Materiales y métodos .....	34
Plan de sistematización.....	35
B.14. Ejes de análisis .....	43
14.1 Cronograma de actividades.....	44
14.2 Descripción de los test aplicados para la valoración de la actividad física .....	46
Test1 - Flexibilidad .....	47
Test 2 - Fuerza de piernas en salto .....	47
Test 3 – Coordinación .....	48
Test 4 – Velocidad .....	48
Test 5 – Resistencia .....	48
B.15 Principales hallazgos:.....	49
Capítulo III.....	63
B.16. Análisis de resultados.....	63
16.1 Test diagnósticos .....	63

Test1 – Flexibilidad.....	63
Test2 – Fuerza de piernas en salto .....	64
Test 3 – Coordinación .....	65
Test 4 – Velocidad .....	66
Test 5 – Resistencia .....	67
16.2 Post Test .....	68
Test1 – Flexibilidad.....	68
Test2 – Fuerza de piernas en salto .....	69
Test 3 – Coordinación .....	70
Test 4 – Velocidad .....	71
Test 5 – Resistencia .....	72
16.3 Resultados generales del Pre- test.....	73
16.4 Resultado generales de la evaluación Post- Test.....	74
16.5 sistematización de testeos .....	75
TEST 1- Flexibilidad .....	75
TEST 2- Fuerza de piernas en salto .....	76
TEST 3- Coordinación .....	77
TEST 4- Velocidad .....	78
TEST 5- Resistencia .....	79
B.17. Conclusiones .....	80
B.18.Recomendaciones.....	80
B.19.Bibliografía.....	81
B.20. Anexos.....	84

#### INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	33
Tabla 2.....	36
Tabla 3.....	37
Tabla 4.....	38
Tabla 5.....	39
Tabla 6.....	40



Tabla 7.....	41
Tabla 8.....	42
Tabla 9.....	44
Tabla 10.....	45
Tabla 11.....	46
Tabla 12.....	47
Tabla 13.....	47
Tabla 14.....	48
Tabla 15.....	48
Tabla 16.....	49
Tabla 17.....	50
Tabla 18.....	51
Tabla 19 Test 1 Flexibilidad.....	63
Tabla 20 Test 2 Fuerza de piernas en salto.....	64
Tabla 21 Test 3 Coordinación.....	65
Tabla 22 Test 4 Velocidad.....	66
Tabla 23 Test 5 Resistencia.....	67
Tabla 24 Post- test 1 Flexibilidad.....	68
Tabla 25 Post - test 2 Fuerza de piernas en salto.....	69
Tabla 26 Post - test 3 Coordinación.....	70
Tabla 27 Post - test 4 Velocidad.....	71
Tabla 28 Post - test 5 Resistencia.....	72
Tabla 29 Resultados generales del Pre- test.....	73
Tabla 30 Resultado generales de la evaluación Post- Test.....	74
Tabla 31 Resultado test 1.....	75
Tabla 32 Resultado test 2.....	76
Tabla 33 Resultado Test 3.....	77
Tabla 34 Resultado test 4.....	78
Tabla 35 Resultado test 5.....	79

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 .....	42
Figura 2 Eje de Análisis .....	43
Figura 3 .....	73
Figura 4 .....	74
Figura 5 .....	75
Figura 6 .....	76
Figura 7 Resultado test 3.....	77
Figura 8 .....	78
Figura 9 .....	79

## INDICE DE ANEXO

Imagen1 .....	31
Imagen 2.....	31
Imagen 3.....	84

### **B.1.Resumen**

En esta guía, el trabajo serio se considera como un proceso preliminar de preparación de los niños para los ejercicios aeróbicos. Este proceso incluye entrenamiento físico,técnico (métodos para enseñar elementos técnicos, procedimientos para enseñar capacidades motrices corrección de errores), psicología (desarrollo psicomotor de niños a esta edad); fue desarrollado con consideración y consulta sobre la estructura del currículo para niños de 7 a 8 años. También muestro la importancia del conocimiento en el campo de las leyes biológicas y físicas que le permiten comprender fácilmente el ejercicio en la aplicación más adelante en la realidad. Debido a la recopilación de información adicional, la información obtenida de algunas fuentes es una descripción técnica, recomendación y las principales reglas que trabajan con niños a esta edad, de acuerdo con los principios de detección de talentos y el talento. El ejercicio básico se considera en la rama de gimnasia en la rama de gimnasia en la Mano actual (rol, mano vertical, reacción, inversión, mortal) y programa de desarrollo sobre danza y elasticidad

En el proceso de entrenamiento de las niñas, esto se ha analizado: entrenamiento físico, técnico, táctico, teoría, biológico y psicológico; Debido a que todos hacen una contribución importante al entrenamiento y, por lo tanto, logran la forma exacta de deportes para los atletas de gimnasia para saber cómo responder positivamente a las dificultades que pueden causar capacidad. Se pone en marcha una evaluación para identificar el talento en el campo, lo que nos ayudará mucho en la planificación del ciclo de trabajo.

Palabras clave:

niños | edades | gimnasia | enseñanza | proceso | capacidades | formación |

### **Abstract**

In this guide, serious work is considered as a preliminary process of preparing children for aerobic exercises. This process includes physical training: physical (strength, endurance, speed, mobility, coordination), technical (methods for teaching technical elements, procedures for teaching motor skills), error correction), psychology (psychomotor development of children at this age); It was developed with consideration and consultation on the structure of the curriculum for children 7-8 years of age. I also show the importance of knowledge in the field of biological, biological and physical laws that allow you to easily understand the exercise in the application later in reality. Due to the collection of additional information, the information obtained from some sources is a technical description, recommendation and the main rules that work with children at this age, according to the principles of talent detection and talent. The basic exercise is considered in the gymnastics branch in the gymnastics branch in the Current Hand (roll, vertical hand, reaction, inversion, somersault) and development program on dance and elasticity

In the training process of the girls, this has been analyzed: physical, technical, tactical, theoretical, biological and psychological training; Because they all make an important contribution to training and therefore achieve the exact form of sports for gymnastics athletes to know how to respond positively to difficulties that can cause capacity. An evaluation is launched to identify talent in the field, which will help us a lot in planning the work cycle

## **B.2. Introducción**

La gimnasia artística, como deporte que prepara atletas de alto nivel, conduce a la población a una visión futurista que tiene en cuenta la seguridad más exigente y la elevación sistemática del escenario de competencia, preparando las reservas deportivas para enfrentar el mundo deportivo disruptivo. Es una disciplina física que consiste en lograr combinaciones coreografiadas incorporando movimientos corporales de alta velocidad.

Es un deporte olímpico y requiere un alto nivel de forma física por parte de la gimnasta, es un deporte profesional precoz en el que el mayor progreso se realiza en la infancia o adolescencia, adquiriendo las destrezas y capacidades motrices necesarias para la actividad. Si bien en los últimos tiempos se ha vuelto común que los mejores rendimientos deportivos se pueden lograr en la edad adulta, es indiscutible que para mantener el rendimiento deportivo es necesario un trabajo efectivo basado en la correcta selección y temprana edad de los talentos en las diferentes etapas. o grupos de edad.

La intervención temprana en la actualidad obedece a una serie de estímulos en los que predominan las acciones motrices o movimientos corporales, mediante el trabajo de una variedad de ayudas didácticas, pedagógicas, se puede lograr el desarrollo de la motricidad gruesa. Dentro del sistema educativo, el nivel de educación inicial, que corresponde a las edades de 7 y 8 años, se considera una plataforma para poder formar una base evolutiva y psicomotriz.

Los niños a menudo exhiben ciertas necesidades educativas y enfermedades que se asemejan a una discapacidad. Ante esta situación, los docentes necesitan realizar evaluaciones para poder ajustar posteriormente los planes y lograr el objetivo motor.

Para desarrollar la motricidad se pueden plantear diversas protestas y alternativas a la actividad física, sin embargo, en esta situación, la gimnasia artística se considera un recurso educativo.

Hay que tener en cuenta que antes de proponer cualquier actividad se deben realizar fases de observación y estudios motores para diseñar los ejercicios de forma adecuada a la edad y desarrollo psicomotor

### **B.3. Antecedentes del problema**

En gran parte de la región de las escuelas institucionales públicas (primarias), las personas observaron a maestros que enseñan ciencias básicas como guiar a las clases de educación física; Mientras que en muchas ocasiones se limitan a actividades simples de y las prácticas deportivas populares, como el fútbol y el baloncesto, entre otros, no muestra con profundidad las técnicas y el procedimiento.

Considerando lo anterior, es fundamental que desde el momento que nace el niño, se sepa si existe algún problema o enfermedad, y esto se conozca a partir de la realización de exámenes y evaluación mediante herramientas que tengan alto valor y confiabilidad, pues en esta manera pueden ser necesarias medidas correctoras para lograr diferentes objetivos de conducción.

Por lo general, los maestros y educadores que atienden a la población descrita anteriormente no planifican ni siguen una estructura que permita el desarrollo de las capacidades motrices motoras gruesas, ya sea a través de la gimnasia o los neuro circuitos.

En otros casos, la habilidad motriz se logra sin tener en cuenta el proceso de desarrollo del niño, y podemos decir que se acelera la adquisición de ciertos patrones motores.

Con el objetivo de crear un contexto más realista y apropiado para el estado actual de la gimnasia masculina, se realizó un ejercicio de mapeo, centrándose más en la historia del deporte e integrándolo en el contexto local, en lugar de pretender ser un estudio. combinado con Esta omisión es totalmente consistente con la estandarización de un sistema de referencia específico y cercano a la operación a realizar, considerándose un terreno fértil para futuras investigaciones.

### **B.4. Planteamiento del problema**

Según (OMS, 2019) Esto nos dice que el 80% de los niños en todo el mundo entre las edades de 7 y 8 años que no hacen suficiente ejercicio diario, lo que aumenta su riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y otras enfermedades, según la investigación. Según el estudio de la OMS, se sabe que 1,6 millones de personas en 146 países no practican deporte por problemas de salud mental, falta de tiempo o interés, lo que es más común entre las niñas con un 85% de probabilidad.

Analizar y sistematizar los datos existentes sobre la eficacia de la gimnasia profesional en la mejora de la salud de los trabajadores en situación de riesgo. Materiales y métodos. Este estudio fue en respuesta a un proyecto de revisión sistemática con un pool de 25 artículos de

investigación y una muestra de 11 artículos de investigación publicados en los siguientes buscadores: Scielo, Ciber índice, Medline, BVS, Lilacs, EBSCO, Epistemonikos y Pubmed.

Estos artículos fueron evaluados críticamente utilizando el sistema GRADE, que califica la calidad de la evidencia y la fuerza de las recomendaciones. RESULTADOS: Del 100% de los estudios analizados el 91% fueron de Brasil y el 9% de Perú, por el tipo de estudio el 100% fue cuantitativo y por el diseño de estudio utilizado el 45% es la venta de prueba. 28% horizontal, 9% prospecto, 9% vertical y 9% descripción y comparación. El 100% (11/11) de los artículos analíticos muestran que la aptitud laboral tiene el efecto de mejorar la salud de los trabajadores con riesgos laborales. Conclusiones: 11 artículos analizados sistemáticamente mostraron que la aptitud ocupacional es efectiva para mejorar la salud de los trabajadores en riesgo laboral.(Colona Risco 2018)

Los indicadores de rendimiento deportivo son importantes en el proceso de gestión del desarrollo deportivo. Por tanto, las pruebas de evaluación del rendimiento deportivo aplicadas en edades tempranas pretenden medir y ver diferentes cualidades físicas esenciales, que pueden ser utilizadas para la investigación y selección de talentos deportivos en cualquier deporte. En este sentido, el objetivo de la investigación está relacionado con la caracterización de ciertos índices de preparación física que intervienen en la detección masiva de la Gimnasia Artística ecuatoriana en ambos sexos, entre las edades de 5-6 años. Investigaciones detalladas y cuasi experimentales, estudiaron a 25 gimnastas masculinos y 23 gimnastas femeninas, aplicaron un test de velocidad en 30 metros, un test de desarrollo de salto sin carrera, un test de abdominales en 30 segundos, flexiones de codo en 30 segundos y una carrera de 600 metros. Para conformar los indicadores se aplicaron diferentes percentiles, obteniendo una escala de rendimiento físico para la detección masiva del talento deportivo ecuatoriano en edades tempranas. (Palacios, Guerrero, y Caicedo 2020)

La mejora de la función de movilidad en la gimnasia artística tiene una clara prioridad sobre el desarrollo de la técnica y el rendimiento de la deportista. Las principales razones que conducen a los déficits en el desarrollo de capacidades en la gimnasia infantil en el Ecuador incluyen la falta de personal capacitado, métodos inadecuados que permitan estructurar la planificación y ejecución del entrenamiento. Objetivo: Mejora de la flexibilidad física en gimnasia artística infantil, género masculino, Concentración Deportiva Pichincha. Métodos: Estudio cuasi experimental, en 3 momentos de preparación, correlaciona indicadores de

flexibilidad antes, durante y después de la participación con ejercicios físicos especializados (35 ejercicios físicos). Como parte de un muestreo no probabilístico intencional, 12 niños gimnastas de la Concentración Deportiva Pichincha (género masculino: 7-13 años) fueron examinados mediante 6 pruebas de evaluación de desempeño.

En él un club le tramp deportivo de Gimnasia Artística para todos los niños que quieran mejorar su técnica o simplemente seguir practicando a su nivel. Se decidió intervenir en este plan, teniendo identificado el problema de la baja cohesión en la práctica de la gimnasia artística.

Los resultados esperados son la formación de una asociación de gimnasia artística que produzca comportamientos que tiendan a desarrollar el gusto por la actividad física, lo que influye significativamente en los estilos de vida del niño. La necesidad que se atenderá será el bajo nivel de cohesión en la práctica de la gimnasia artística. Aparte de las escuelas y club le tramp es dedicados a la enseñanza de este deporte, son pocos los lugares donde se puede realizar, ya sea por el precio o por los altos requisitos técnicos.

Dado nuestro último criterio en el club le tramp, durante nuestro trabajo con los niños podemos demostrar una que tienen baja condición física, en los ejercicios propuestos, en esta situación tenemos varias razones en mente dependiendo de las circunstancias individuales de los niños, algunos de los cuales son obstáculos causados por los padres al salir de casa, exceso de tareas asignadas por los maestros, fatiga después de la escuela y la propia pereza, pero no se han dado casos de niños que la experimenten. La patología provocada por el sedentarismo nos da la iniciativa para los problemas actuales.

## **B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la gimnasia artística a desarrollar capacidades motrices en niños y niñas de 7 y 8 años del “Club le tramp Le Tramp En El Sector El Pintado”?

### **B.6. Objetivos**

#### **6.1 OBJETIVOS GENERALES**

Fortalecer el desarrollo de capacidades motrices mediante la gimnasia artística en niños y niñas de 7 y 8 años del “Club le tramp En El Sector El Pintado”

#### **6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Elaborar una planifican de ejercicios acorde al desarrollar capacidades motrices mediante de la gimnasia artística en niños y niñas de 7 y 8 años.



Identificar el nivel de desarrollar capacidades motrices mediante de la gimnasia artística en niños y niñas de 7 y 8 años.

Impartir el uso de las técnicas adecuada para el desarrollar capacidades motrices mediante de la gimnasia artística en niños y niñas de 7 y 8 años.

### **B.7. Justificación**

Con la aplicación de tácticas metodológicas innovadoras en gimnasia en la identificación de capacidades motrices en los estudiantes, este trabajo de investigación tuvo como objetivo desarrollar capacidades motrices en los niños de 7-8 años de este club le tramp, sabiendo que el club le tramp selecciona un gimnasio adecuado para el uso de estas motrices. capacidades motrices . Por eso tengo la perspectiva de incentivar a los muchachos a que se dediquen a la calistenia mediante la aplicación de tácticas técnicas metodológicas de acuerdo al programa de nivel obligatorio de la USAG para poder representar al club le tramp en futuros eventos, competencias o presentaciones. La falta de mantenimiento del territorio está relacionada con el material didáctico, como en el espacio físico, y la falta de publicidad es un elemento negativo en el momento de la práctica.

El club le tramp muestra un gran espacio físico y recursos educativos, un estado de deterioro que le permite degradarse con el paso de las épocas, y eso es exactamente lo que vive el club le tramp en la actualidad. Es así, teniendo en cuenta esta necesidad y con preocupación por el buen desarrollo de las alumnas, que consideré oportuno utilizar la gimnasia artística en la enseñanza de diversas tácticas técnicas metodológicas, ya que la organización cuenta con un local físico bastante amplio y más que nada.

Ya que lo que se busca es el desarrollo de capacidades motrices para los chicos, ya que con la práctica de esta disciplina deportiva lograré una participación masiva en futuras competencias por parte del club le tramp.

Este plan contribuye a la mejora técnica y práctica de los profesionales y futuros profesionales del ámbito de la educación física. No solo se han beneficiado niños y niñas, sino también las propias instituciones deportivas y educativas.

Profesionales de la más alta calidad en el campo de la gimnasia. Niños y niñas en buena condición física aptos para la práctica deportiva. Contribuir al mejoramiento de la educación técnica en los programas de aprendizaje educativo de las instituciones educativas locales.

## Capítulo I

### B.8. MARCO TEORICO

#### **Sistematización de experiencia**

El desarrollo de las capacidades motrices investigativas de los estudiantes está relacionado con el uso correcto del conocimiento; Esto fortalece las capacidades motrices de observación, inferencia, sistematización y cuestionamiento para que se pueda generar y/o gestionar el conocimiento. Se han propuesto diversas estrategias didácticas para desarrollar capacidades motrices investigativas: enfoque investigativo, aprendizaje colaborativo, métodos basados en proyectos, aprendizaje basado en problemas, uso de mapas conceptuales, estudios de casos, seminarios, ensayos y seminarios. Esta revisión sistemática examinó los programas clave implementados en las universidades para mejorar las capacidades motrices de investigación de los estudiantes de medicina. Los programas de verano y las alianzas con mentores se consideran las actividades más frecuentes y efectivas para desarrollar tales competencias.(Castro Rodríguez 2020)

El desarrollo de las capacidades motrices investigativas de un estudiante está relacionado con el uso apropiado de la comprensión. Esto potencia nuestra capacidad de observar, razonar, sistematizar y cuestionar, permitiéndonos generar y/o gestionar razonamientos. Se han propuesto diversas tácticas didácticas para desarrollar la capacidad investigativa. Enfoques investigativos, aprendizaje colaborativo, procedimientos basados en proyectos, aprendizaje basado en problemas, uso de mapas conceptuales, estudios de casos, seminarios, ensayos y seminarios. Esta revisión sistemática examinó los principales programas realizados en las universidades para mejorar las capacidades motrices de indagación de los estudiantes de medicina. Los programas de verano y las asociaciones de tutoría se consideran las ocupaciones más populares y efectivas para desarrollar tales capacidades motrices.

#### **Concepto de Actividad Física**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético seguido del gasto de energía. La actividad física se refiere a todo

movimiento, incluso en el tiempo libre, hacia y desde ciertos lugares o como parte del trabajo. La actividad física, moderada e intensa, es buena para la salud.

Las actividades físicas más comunes incluyen caminar, andar en bicicleta, andar en bicicleta, deportes, actividades recreativas y juegos; todos se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y para que todos disfruten. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS 2022)

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos seguido de un gasto de energía. La actividad física se refiere a todo movimiento, incluso durante el tiempo libre, hacia y desde lugares o como parte del trabajo. La actividad física moderada y vigorosa tiene un efecto beneficioso sobre la salud.

Las actividades físicas más comunes son caminar, andar en bicicleta, andar en bicicleta, deportes, actividades recreativas y juegos; todo lo cual se puede hacer en cualquier nivel y disfrutar por todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversas formas de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, a mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

### **Gimnasia y definición**

La gimnasia es un deporte que presenta un alto riesgo en el momento en que la gimnasta realiza un ejercicio. Por eso es notoria la falta de un proceso educativo en el inicio del deporte, el cuidado del atleta, la metodología de la educación, los medios utilizados para realizar estos ejercicios, las tácticas educativas de la educación. Porque una parte importante del coaching se basa en un entrenamiento que enseña la gimnasia como su iniciación antes de enseñar la gimnasia como deporte profesional. Por ello, la falta de un proceso educativo puede llevar al deporte (gimnasia), tanto a nivel nacional como internacional, a diversos accidentes épicos que no se pueden subsanar. Similar a la situación de Elena Muzhina en la Unión Soviética hace 35 años, sufrió una lesión que la dejó tetrapléjica gracias a la presión de sus instructores durante el entrenamiento previo a la competencia.

Los accidentes son causados no solo por la inadecuada preparación de los ejercicios de alta complejidad gimnástica, sino también por el limitado perfil formativo de los entrenadores para el cuidado de la educación gimnástica desde las etapas iniciales del deporte. Una parte importante del entrenamiento, no solo en gimnasia, sino en el deporte en general, es practicar empíricamente, limitar la experiencia como deportista en el deporte en el que se practica, y no desviar el proceso de formación a especialistas. lecciones de deportes Destacó que el conjunto físico y psíquico de los niños y adolescentes realmente nos preocupa, pero también está claro que la correcta ejecución es la mejor forma de evitar accidentes y lesiones, el ejercicio debe integrar distintos puntos propios de este deporte y buscar potenciar el desarrollo físico y psíquico. condiciones que son parte integral de la historia del deporte. (González-Valencia, Isaza-Gómez, y Parra-Estrada 2021)

La gimnasia es un deporte de alto riesgo en el momento en que una gimnasta realiza gimnasia. Por ello, es notoria la falta de procesos educativos, de atención al atleta, de metodología educativa, de medios para la realización de estos ejercicios y de estrategias educativas en el inicio de la práctica deportiva, ya que se basa en el entrenamiento presentando la gimnasia como un inicio anticipatorio a la Por esta razón, la falta de un proceso educativo puede llevar al deporte (gimnasia), tanto a nivel nacional como mundial, a diversos percances épicos que no se pueden corregir. Como le sucedió a Elena Muzhina en la Unión Soviética hace 35 años, quedó tetrapléjica debido a la presión de su instructor durante el entrenamiento previo a la competencia.

Los accidentes se atribuyen no sólo a la mala preparación para los ejercicios de alta dificultad de la gimnasia, sino también a la disminución del perfil formativo de los entrenadores responsables de la enseñanza de la gimnasia desde los inicios de este deporte. No solo en la gimnasia, sino en el deporte en general, la mayor parte del entrenamiento es vivencial, definiendo la experiencia de ser un atleta en el deporte en el que se realiza, y no desviando el proceso de entrenamiento a los profesionales. y mentales grupos de niños y jóvenes en realidad nos preocupan, pero también está claro que la ejecución ideal es la mejor manera de evitar accidentes y lesiones.

El ejercicio debe integrar y perseguir diferentes perspectivas en este deporte. Promover el desarrollo físico y mental. Un estado que es parte integral de la historia del deporte.

### **Clasificación de la gimnasia**

La Gimnasia, como deporte organizado dependiente de la Federación Mundial de Gimnasia, exhibe 7 posibilidades, de las cuales nos centraremos en 2: Gimnasia Artística Masculina y Gimnasia Artística Femenina. De estos, utilizaremos únicamente pruebas o artefactos en los que sea posible realizar movimientos en apoyo y suspensión. Estos son: barras, anillos, barras y una barra alta.

En el conjunto de estas 4 pruebas, las gimnastas realizan un gran conjunto de movimientos, una gran variedad, bastante dispersos y con escasa conexión entre ellos. Ya que son pocas las obras encargadas por movimientos gimnásticos; y los existentes son difíciles de interpretar, surgió la motivación para proponer una categorización completamente nueva basada en criterios fácilmente comprensibles.

Para dar solución a este problema se desarrolló un trabajo de clasificación, explicación, jerarquización y agrupación de recursos gimnásticos con perfil colgante de artística.

La muestra utilizada en el procedimiento metodológico fue grande; tomado de los códigos de puntuación de dos posibilidades gimnásticas. Abarca cada una de las líneas de actuación gimnástica. Por lo tanto, no fue un accidente.

Se predeterminaron 5 niveles de definición para guiar los grupos estructurales que surgieron de cada paso anterior, con nuevos cambios, adaptados a los nuevos patrones gimnásticos emergentes. La categorización de la codificación se realizó con 4 dígitos y una letra en la última clase.

Los componentes utilizados para realizar las transiciones de primer grado fueron: la postura adoptada en la etapa inicial, la actividad muscular-articular de hombros y caderas en la etapa primaria del componente, la dirección de rotación del movimiento y la postura de la gimnasta. A partir de estos componentes, se realizaron cambios específicos aplicados a la muestra.

El resultado son 4 conjuntos monumentales de recursos gimnásticos que son consistentes con el modelo teórico descrito anteriormente. Estos son: balanzas, ballestas, columpios hacia adelante y columpios hacia atrás. Clase tras clase, se asignan varios conjuntos estructurales hasta llegar a la clase V, en la que finalmente se ordenan todos los recursos gimnásticos existentes.

Tal análisis permite incluir recursos con el mismo núcleo técnico en el mismo conjunto estructural, incluso si se ejecutan en diferentes medios. Esta iniciativa permite clasificar incluso los recursos gimnásticos no creados. (Sáez Pastor 2007)

La gimnasia, como deporte organizativo asociado a la Federación Mundial de Gimnasia, ofrece siete opciones, y nos centraremos en dos de ellas: la gimnasia artística masculina y la gimnasia artística femenina. De estos, solo utilizaremos pruebas o artefactos que puedan realizar acciones de soporte y parada.

Estos son: barras, anillos, barras y barras altas. En estos 4 grupos de prueba, los movimientos realizados por las gimnastas fueron muy amplios, variados, relativamente dispersos y poco relacionados entre sí. Debido a la escasez de trabajos encargados sobre movimientos gimnásticos y la dificultad de interpretar las clasificaciones existentes, hubo una motivación para proponer una nueva clasificación basada en criterios fáciles de entender. Para cumplir con esto, se desarrolló el trabajo de clasificación, presentación, jerarquización y agrupación de los recursos gimnásticos con tensión artística.

La muestra utilizada en el procedimiento metodológico fue grande; Los códigos de puntos se tomaron de dos competencias de gimnasia. Abarca todas las líneas de actuación de la gimnasia. Así que no es una coincidencia. Hay una definición predefinida de 5 niveles para guiar a los grupos estructurales que se construyen a partir de cada nivel anterior, con nuevas variaciones para acomodar nuevos patrones de ejercicio. La categorización de la codificación se realizó con 4 números y una letra en la última clase. Los componentes utilizados para realizar las transiciones de la primera etapa fueron: la posición adoptada en la fase inicial, la actividad musculo articular de hombros y caderas en la etapa primaria del componente, la dirección de rotación del movimiento y la posición de la gimnasta. de estos componentes, se aplicaron modificaciones específicas a la muestra.

El resultado son 4 juegos de enormes equipos de gimnasia de acuerdo con el modelo teórico anterior. Ellos son: balanzas, ballestas, vuelta adelante y vuelta atrás. Después del horario escolar distribución de varios conjuntos de estructuras hasta alcanzar el nivel V y finalmente ordenar todos los recursos gimnásticos existentes. Tal análisis permite incluir recursos con el mismo núcleo técnico en el mismo grupo estructural, incluso si trabajan en diferentes medios. Este paso podría incluso catalogar recursos gimnásticos no creados.

### **La gimnasia en edades infantiles**

Los indicadores de rendimiento deportivo son importantes en el proceso de gestión del entrenamiento deportivo. Por este motivo, los primeros test de rendimiento deportivo tienen

como objetivo medir y ver diversas características físicas esenciales que podrían ser utilizadas para el estudio y selección de talentos deportivos en cualquier deporte. En este sentido, el propósito del estudio está relacionado con la caracterización de ciertos índices de preparación física que intervienen en el reconocimiento masivo de la gimnasia artística ecuatoriana en ambos sexos entre las edades de 5 y 6 años. La investigación es detallada y cuasiexperimental, examinando 25 gimnastas masculinos y 23 gimnastas femeninas, aplicando una prueba de velocidad de 30 metros, la prueba de salto sin carrera de desarrollo, una prueba abdominal en 30 segundos, flexiones de codo en 30 segundos y una carrera de 600 metros. Se utilizaron varios percentiles para formar los indicadores para obtener escalas de rendimiento físico para el reconocimiento masivo de talentos deportivos ecuatorianos en edades tempranas. (Frómata, Cuayal, y Jácome 2019)

Los indicadores de rendimiento deportivo son importantes en la gestión del entrenamiento deportivo. Por esta razón, las primeras pruebas de rendimiento atlético están diseñadas para medir e identificar varias características físicas básicas que pueden usarse para evaluar y seleccionar el talento atlético en cualquier deporte. En este sentido, el propósito del trabajo se refiere a las características de algunos indicadores de condición física que impiden la aceptación masiva de la gimnasia por parte de los ecuatorianos en ambos sexos de 5 a 6 años de edad. Estudio detallado y cuasiexperimental, que incluyó 25 gimnastas masculinos y 23 femeninos, utilizando pruebas de velocidad de 30 metros, prueba de desarrollo de salto, prueba de abdominales de 30 segundos, flexiones de brazos de 30 segundos y carrera de 600 metros. Se utilizaron varios porcentajes para generar puntajes en una escala de rendimiento físico destinada a reconocer la amplia gama de talentos deportivos de Ecuador a una edad temprana.

#### **Aprendizaje en gimnasia artística**

Observar el nivel particular de actividad de las gimnastas durante el entrenamiento nos permite establecer, en primer lugar, una variedad de manifestaciones funcionales, que se expresan en el comportamiento de los indicadores: diferentes números; incluso en los preparados bajo la supervisión de un entrenador y bajo un sistema particular, tales diferencias son muy notorias. Por supuesto, el interés se debe a las condiciones objetivas que determinan la dinámica de los indicadores de rendimiento de la gimnasta en varios puntos de la preparación. Esto se debe al problema de desarrollar un modelo razonable que permita predecir el comportamiento

adaptativo del cuerpo durante el ciclo de entrenamiento y los requerimientos de su uso en la práctica; con la identificación de necesidades objetivas en una determinada cantidad de bienes n y su asignación razonable en el tiempo. Esto destaca la necesidad de comprender las posibilidades reales y la importancia de la escala de cambio funcional en el cuerpo con la operación continua del proceso de entrenamiento y el tiempo requerido para ello. La respuesta a la pregunta que surge de lo anterior debe buscarse en las reservas funcionales de las adaptaciones de los organismos, en cuanto a su tamaño y la eficacia de los métodos de su uso práctico. Es necesario llevar a cabo cualquier proceso pedagógico, definiendo con precisión y claridad el objetivo o tarea que justifica las actividades realizadas.

En este sentido, el entrenador de cualquier actividad gimnástica debe considerar como objetivo de su actividad profesional el entrenar a sus gimnastas para el máximo rendimiento, este resultado será diferente para cada persona, en relación a sus características individuales; pero debes recordar que, ante todo, tu deber con la sociedad es ser un individuo del más alto valor como ciudadano de tal forma que el deporte sea reconocido mundialmente como una actividad institucionalizada. Por supuesto, tenga en cuenta el deporte de mayor rendimiento. Particularmente a la edad de 7-8 años, las gimnastas tienen tareas pedagógicas muy amplias, incluido el elemento técnico muy estricto en la Escuela de Deportes y Educación Física (OSS).

En los campos deportivos se constata que muchos deportistas cometen graves errores en este formato por una mala práctica o porque los docentes no saben cómo abordar a los alumnos en el proceso de enseñanza y preparación física y técnica. Un gran error que se comete a menudo es no acortar el período de formación, sino descuidar las primeras etapas de la formación, o iniciar antes las instalaciones "estrechas" (especialización temprana), o clasificar las primeras etapas como no apropiadas o innecesarias. Esta revisión bibliográfica pretende brindar un análisis teórico del proceso educativo. Entrenamiento aeróbico en la categoría de 7 a 8 años. (López, Hechavarría, y Cala 2021)

Observar el nivel particular de actividad de las gimnastas durante el entrenamiento nos permite establecer, en primer lugar, la variedad de manifestaciones funcionales, que se expresan en el comportamiento de las gimnastas Indicadores: varias cantidades; incluso durante el entrenamiento bajo la guía de un entrenador y en un sistema u otro, tales diferencias son muy notorias. Por supuesto, el interés se debe a las condiciones objetivas que determinan la dinámica



de los indicadores de rendimiento de las gimnastas en las diferentes etapas del entrenamiento. Esto se debe al problema de construir un modelo razonable para predecir el comportamiento adaptativo del cuerpo durante el ciclo de entrenamiento y que requiere su uso en la práctica; con la determinación de la demanda objetiva de una determinada cantidad de bienes ni su justa distribución en el tiempo. Esto pone de relieve la necesidad de comprender las posibilidades reales y la importancia de la escala de cambio funcional en el cuerpo durante el entrenamiento continuo y el tiempo requerido para ello. La respuesta a la pregunta que surge de lo anterior debe buscarse en las reservas funcionales de adaptaciones de los organismos, desde el punto de vista de su tamaño y de la eficacia de los métodos de aprovechamiento alimentario de su economía. Es necesario llevar a cabo cualquier proceso pedagógico, definiendo de manera clara e inequívoca el objetivo o tarea que justifica la acción. En este sentido, los entrenadores de todas las clases de gimnasia deben considerar la preparación de sus jugadoras para obtener los máximos resultados como su meta de desempeño profesional, la cual variará de persona a persona, dependiendo de sus características individuales; pero debes recordar que, sobre todo, es tu deber con la sociedad ser el individuo más valorado como ciudadano, para que el deporte sea reconocido mundialmente como una actividad reconocida. Por supuesto, el deporte de mayor logro no debe olvidarse. Especialmente a la edad de 7-8 años, las gimnastas se enfrentan a tareas pedagógicas muy extensas, incluido un elemento técnico muy riguroso en la Escuela de Educación Física y Deportes (SHFV). La realidad ha demostrado que en los campos deportivos, muchos deportistas cometen graves errores de esta forma por una mala práctica o porque los profesores no saben cómo abordar a los alumnos en el proceso de enseñanza y preparación de la técnica. Un gran error que se comete a menudo es no acortar la curva de aprendizaje, sino saltarse las primeras etapas de aprendizaje, o comenzar temprano en medios "estrechos" (especialización temprana) o categorizar las primeras etapas, es poco práctico o redundante. Esta revisión bibliográfica pretende brindar un análisis teórico del proceso educativo. Entrenamiento aeróbico en la categoría de 7 a 8 años.

#### **Características de los deportistas en la Gimnasia Artística.**

Los aeróbicos como deporte para atletas altamente capacitados llevan a las personas a una visión del futuro que tiene en cuenta el desarrollo más exigente, seguro y sistemático del medio ambiente, prepara la fuerza de reserva deportiva para luchar contra el deporte destructivo del mundo. actual. Es un deporte basado en la realización de una composición coreográfica que

combina al mismo tiempo movimientos corporales de gran velocidad. Este es un deporte olímpico en el que la gimnasia requiere una fuerza física especial. Es un deporte de especialización temprana donde el mayor progreso en la adquisición de las capacidades motrices y destrezas requeridas para la actividad se realiza durante la niñez o adolescencia. Si bien los mejores resultados deportivos se pueden lograr en la edad adulta, lo cual es común en los últimos tiempos, no se puede negar que para mantener el rendimiento en el deporte, es necesario desarrollar un rendimiento efectivo desde el inicio y desde una edad temprana en base a la elección correcta. talentos en las diferentes etapas o edades que atraviesan los atletas. El aeróbico es uno de los deportes más antiguos y está asociado a las antiguas Olimpiadas, cuando los atletas realizaban diversas pruebas bajo el nombre común de gimnasia. Es uno de los deportes más populares del programa olímpico, pero también uno de los más exigentes y desafiantes. Practicado en todo el mundo, requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio, expresión y arte. Desarrolla la armonía y las funciones en el cuerpo para mejorar la forma física, mejorar la salud, prolongar la vida, formar importantes capacidades motrices y hábitos de movimiento, proporcionar conocimientos específicos, enseñar Educar valores morales, de voluntad y estéticos. Observar el nivel particular de actividad de las gimnastas durante el entrenamiento nos permite establecer, en primer lugar, una variedad de manifestaciones funcionales, que se expresan en el comportamiento de los indicadores: diferentes números; incluso en los preparados bajo la supervisión de un entrenador y bajo un sistema particular, tales diferencias son muy notorias. Por supuesto, el interés se debe a las condiciones objetivas que determinan la dinámica de los indicadores de rendimiento de la gimnasta en varios puntos de la preparación. (López, Echavarría, y Cala 2022)

Los aeróbicos como deporte para atletas altamente calificados acercan a las personas a una visión del futuro que tiene en cuenta un entorno más exigente, más seguro y más sostenible, prepara la fuerza deportiva de reserva para luchar contra los deportes destructivos en el mundo actual. Es un deporte que consiste en realizar un trabajo coreográfico, combinando al mismo tiempo movimientos rápidos del cuerpo. Es un deporte olímpico en el que la gimnasia requiere una fuerza física especial.

Es un deporte de especialización temprana, donde el mayor progreso en la adquisición de las capacidades motrices y destrezas necesarias para la actividad se produce durante la infancia o

la adolescencia. Si bien los mejores resultados deportivos se pueden lograr en la edad adulta, como suele ser el caso en los últimos tiempos, no se puede negar que para mantener el rendimiento deportivo es necesario desarrollar resultados efectivos desde el principio y desde una edad temprana. en la elección correcta. talentos en las diferentes etapas o edades que atraviesan los atletas. El aeróbic es uno de los deportes más antiguos y está asociado a los antiguos Juegos Olímpicos, cuando los atletas realizaban diversas pruebas bajo el nombre común de gimnasia. Es uno de los deportes más populares del programa olímpico, pero también uno de los más exigentes y desafiantes. Practicado en todo el mundo, requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio, expresión y arte.

Desarrolla la armonía y las funciones corporales para mejorar el estado físico, promover la salud, prolongar la vida, formar importantes capacidades motrices y hábitos, impartir conocimientos. Específicamente, enseñando la formación de valores morales, de voluntad y estéticos. Observar el nivel particular de actividad de las gimnastas durante el entrenamiento nos permite establecer, en primer lugar, la variedad de manifestaciones funcionales expresadas en el comportamiento de los índices número: cantidad diferente; incluso durante el entrenamiento bajo la guía de un entrenador y en un sistema u otro, tales diferencias son muy notorias. Sin duda, el interés es el resultado de condiciones objetivas que determinan la dinámica de los indicadores de desempeño de las gimnastas en las diferentes etapas de formación.

### **Técnica deportiva**

El proceso de entrenamiento y educación en equipamiento deportivo incluye la formación de capacidades motrices que forman la base para automatizar el rendimiento deportivo. De hecho, el predominio de los métodos tradicionales se observa en el enfoque conductista, que prácticamente no integra los métodos constructivistas con el proceso educativo. El artículo tiene como objetivo reflejar los principios de la epistemología, la teoría locomotora y la teoría del movimiento para comprender los mecanismos subyacentes y las conexiones mentales involucradas en la creación de un programa de movimiento correspondiente a la técnica deportiva. De manera similar, se identifican los procesos neuronales responsables del control coordinado de los movimientos y la generación de programas que contienen patrones complejos de acción motora. Mediante el análisis y síntesis de postulados teóricos y razonamientos deductivos-inductivos, se concluye que el entrenamiento motor contribuirá a la creación de los esquemas básicos de coordinación que permitan al sistema nervioso central y periférico aprender

las complejas leyes de la técnica deportiva. También se consideran los procesos y asociaciones mentales que contribuyen a la creación y conexión de puentes cognitivos entre los planes de coordinación, las capacidades motrices y el equipamiento deportivo.(Mejía y Pérez 2020)

El proceso de formación y educación en el campo del equipamiento deportivo incluye el desarrollo de capacidades motrices que subyacen a la automatización de las actividades deportivas. De hecho, el predominio de los métodos tradicionales se observa en el enfoque conductista, que prácticamente no integra los métodos constructivistas con el proceso educativo. El artículo tiene como objetivo reflexionar sobre los principios de la epistemología, la teoría del movimiento y la teoría del movimiento para comprender los mecanismos subyacentes y las conexiones mentales involucradas en la creación de un programa de movimiento apropiado con la ingeniería deportiva. Asimismo, se identifican los procesos neuronales responsables del control coordinado de los movimientos y la generación de programas que contienen patrones complejos de acción motora. Mediante el análisis y síntesis de postulados teóricos y razonamientos inductivos, se afirma que el entrenamiento motor contribuirá a la creación de esquemas básicos de coordinación que permitan al sistema nervioso central y periférico aprender las complejas leyes de la técnica deportiva.

También se consideran procesos y asociaciones mentales que contribuyen a la creación y conexión de puentes cognitivos entre planes coordinados, habilidades y equipamientos deportivos.

#### **Demostración de la Gimnasia Artística.**

La educación y formación de los nuevos profesores de gimnasia requiere nuevos medios para adquirir los conocimientos necesarios, contra las reticencias, la pereza y el aburrimiento de los futuros alumnos, pero lo esencial es que estos profesores en su enseñanza deben experimentar las cosas que han utilizado en la enseñanza. y proceso de aprendizaje. métodos, donde demuestran sus métodos activos y conjunto de herramientas para centralizar el control de su propio aprendizaje en el alumno. Junto con la informática, la gamificación, el aprendizaje basado en proyectos y otros métodos, la gimnasia, la combinación perfecta de arte, danza y actividad física, es un excelente ejemplo. El propósito de este trabajo es analizar la metodología del proceso educativo y el método de aeróbicos para profesores de gimnasia. El método aplicado se basa en un proyecto de bibliografía tipo documento. El resultado es un aumento en la

alfabetización digital de los estudiantes y su capacidad para usar TI, TAK y MAB en el aprendizaje. En resumen, se puede decir que el cambio en el método del proceso educativo también cambia el resultado en la preparación de los estudiantes, en este caso los futuros profesores de cultura física.(Echeverría Caranqui, León Jácome, y Puga Burgasi 2021)

Educar y entrenar a nuevas gimnastas requiere nuevos medios para adquirir los conocimientos necesarios, a pesar de la desgana, la pereza y el aburrimiento de los futuros estudiantes, pero lo que se necesita es que estos maestros en su enseñanza experimenten lo que han usado en la enseñanza. y proceso de aprendizaje. métodos, donde demuestran a los estudiantes sus métodos activos y un conjunto de herramientas para el control centralizado de su propio aprendizaje. Además de la informática, la gamificación, el aprendizaje basado en proyectos y otros métodos, la gimnasia, la combinación perfecta de arte, danza y actividad física, es un ejemplo perfecto. El propósito del trabajo es analizar la metodología del proceso educativo y los métodos de enseñanza de aeróbicos a los profesores de gimnasia. El método utilizado se basa en el diseño bibliográfico del tipo de documento. El resultado es una mayor alfabetización digital de los estudiantes y su capacidad para utilizar las TIC, TAK y MAB en la enseñanza. En resumen, se puede decir que el cambio en el método del proceso educativo también cambia el resultado en la preparación de los estudiantes, en este caso los futuros profesores de gimnasia.

#### **Desarrollo evolutivo de los niños de 7 a 8 años**

La situación alimentaria es uno de los factores decisivos para la salud, la conciencia y el desarrollo psicológico en la infancia. Por lo tanto, es importante que a partir de ese momento, la madre estuviera embarazada, e independientemente del nivel socioeconómico, hubo condiciones nutricionales favorables para proporcionar desarrollo personal. La falta de una dieta bien balanceada puede causar desnutrición, lo que se considera que aumenta la ingesta de vitaminas y factores vitamínicos, lo que puede manifestarse como falta de jubilación, obesidad o sobrepeso y causar enfermedad, muerte o algunos defectos.

La enfermedad se puede prevenir si se proporciona una nutrición adecuada durante PERI y después del nacimiento. Según la Organización Mundial de la Salud, 52 millones de niños menores de 5 años tienen bajo peso en la escala apropiada para la edad de 55 millones y 41 millones tienen sobrepeso u obesidad; 1 de cada 4 niños menores de 5 años tiene retrasos en el desarrollo, lo que aumenta el riesgo de deterioro cognitivo y motor.

Este problema es visible tanto en países que han alcanzado altos niveles de desarrollo económico y social, como en regiones del tercer mundo. A nivel mundial, la desnutrición crónica ocurre principalmente en África (59 000 personas) y Asia (87 000 personas); más del 30% de los niños menores de 5 años tienen retraso del crecimiento para su edad. En América Latina, según la Organización Panamericana de la Salud, alrededor del 58% de la población tiene sobrepeso, en Bahamas (69%), en México (64. %), mientras que Chile tiene la tasa más alta (63%). Entre los niños menores de 5 años, la prevalencia de la obesidad es del 72%, afectando a 2,5 millones de personas en Sudamérica, 1,1 millones en Centroamérica y 200.000 en el Caribe. (Calceto-Garavito et al. 2019)

El estado nutricional es uno de los factores decisivos para la salud, el desarrollo cognitivo e intelectual de los niños pequeños. Por ello, es importante que a partir de ahora, las madres gestantes, independientemente de su clase socioeconómica, cuenten con condiciones nutricionales favorables para su crecimiento personal.

La falta de una dieta equilibrada puede causar desnutrición, que se considera que aumenta la ingesta de vitaminas y factores vitamínicos, lo que puede manifestarse como falta de jubilación, obesidad o sobrepeso y causar enfermedad, muerte o alguna malformación.

La enfermedad se puede prevenir asegurando una nutrición adecuada durante el embarazo y después del parto. Según la Organización Mundial de la Salud, 52 millones de niños menores de 5 años tienen bajo peso de los aproximadamente 55 millones de niños apropiados para su edad y 41 millones de niños tienen sobrepeso u obesidad; Uno de cada cuatro niños menores de cinco años tiene un retraso en el desarrollo, lo que aumenta el riesgo de trastornos cognitivos y motores.

Este problema es visible tanto en países que han alcanzado altos niveles de desarrollo económico y social, como en regiones del tercer mundo. A nivel mundial, la desnutrición crónica ocurre principalmente en África (59 000 personas) y Asia (87 000 personas); Más del 30% de los niños menores de 5 años tienen retraso del crecimiento para su edad. En América Latina, según la Organización Panamericana de la Salud, alrededor del 58% de la población tiene sobrepeso, en las Bahamas (69%), en México (64%). %), mientras que Chile tiene la tasa más alta (63%). Entre los niños menores de 5 años, la prevalencia de la obesidad es del 72%, afectando a 2,5 millones de personas en Sudamérica, 1,1 millones en Centroamérica y 200.000 en el Caribe.

### **La lúdica como medio de aprendizaje de la gimnasia**

La oración se titula "Brain Gymnastics: Jugar estrategia para mejorar el pensamiento lógico en los niños" para falta de fines de lectura y observamos las deficiencias en las que no establecen la relación entre ideas, ideas, no construyen el significado global del texto, No se compara y no se muestra, no hay conclusión sobre la aplicación de información oculta en el texto.

Según lo anterior, existe una opinión que en el tercer niño en el Instituto Técnico José Miguel Silva Plaza en Duitama (Boyacá), para mejorar el Índice de Calidad Sintética (ISCE), por el país del Ministerio de Educación Colombia (ME) creado. Para ello se cuenta con una prueba de diagnóstico institucional estilo Saber denominada SAI 2-1 NE Evaluación de Vigilancia Académica, la cual fue adoptada el 6 de abril de 2017, se realizó el análisis como formato cuantitativo y cualitativo para dar seguimiento al logro y brechas en Logro educativo. conocimientos y capacidades motrices en áreas clave.

Al observar los resultados de la prueba de comprensión lectora de los alumnos de 3° grado, encontró que el nivel de desarrollo del razonamiento lógico era bajo, en promedio 41,33%, de los cuales 10 niños (de 25 alumnos de 3° grado) tomaron muestra de esta prueba. 3 niños como mínimo (233 a 296) y 7 niños como mínimo (100 a 233), según el Instituto de Evaluación Educativa de Columbia.

Al utilizar Brain Gym como una estrategia de juego para desarrollar la capacidad de razonamiento, los niños aumentarán su capacidad de prestar atención, razonar, comprender la lectura y deducir información oculta. Brain Gym consiste en un conjunto de 25 ejercicios mentales y físicos fáciles de seguir, desarrollados por el Dr. Paul Dennison en 1964 que, cuando se usan diariamente con perseverancia y disciplina, crearán las condiciones óptimas para el aprendizaje holístico, brindando a su hijo una ambiente divertido, funcional y significativo. (González Becerra y González Becerra 2018)

La propuesta, titulada "Ejercicio cerebral: una estrategia lúdica para potenciar el pensamiento lógico en los niños" debido a la falta de metas lectoras y señalamos las falencias cuando los niños no logran establecer relaciones entre ideas, ideas, no construyen el significado global del artículo. texto, no comparado y no mostrado, no se pueden sacar conclusiones sobre el uso de la información oculta en el texto.

De acuerdo a lo anterior, se sugiere que el tercer niño del Instituto Técnico José Miguel Silva Plaza de Duitama (Bojaca) elaboró el Índice Integrado de Calidad (ISCE) del Ministerio de Educación (ME) de Colombia. Para ello se cuenta con una prueba de diagnóstico institucional estilo Saber denominada SAI 2-1 NE Evaluación de Vigilancia Académica, la cual fue adoptada el 6 de abril de 2017, se realizó el análisis como formato cuantitativo y cualitativo para dar seguimiento al logro y brechas en Logro educativo. conocimientos y capacidades motrices en áreas clave. Al observar los resultados de la prueba de comprensión lectora de los alumnos de 3° grado, encontró que el nivel de desarrollo del razonamiento lógico era bajo, en promedio 41,33%, de los cuales 10 niños (de 25 alumnos de 3° grado) tomaron muestra de esta prueba. 3 niños como mínimo (233 a 296) y 7 niños como mínimo (100 a 233), según el Instituto de Evaluación Educativa de Colombia.

Al usar Brain Gym como una estrategia de juego que desarrolla capacidades motrices de razonamiento, los niños aumentarán su capacidad de prestar atención, razonar, comprender la lectura y deducir información oculta. Brain Gym consiste en un conjunto de 25 ejercicios mentales y físicos simples desarrollados en 1964 por el Dr. Paul Dennison que, cuando se realizan diariamente con perseverancia y disciplina, crearán las condiciones óptimas para el aprendizaje integral mientras brindan a su hijo una experiencia divertida, práctica y entorno.

## **B.9. MARCO CONCEPTUAL**

### **Flexibilidad**

En esta investigación se abordan como categorías de interés la flexibilidad cognitiva y los efectos de las sustancias psicoactivas en la población púber, siendo de especial relevancia los efectos psicológicos, neuropsicológicos y sociales que logran influir en la flexibilidad cognitiva por el uso del balneario. La flexibilidad cognitiva es la capacidad del cerebro para adaptarse a diferentes situaciones y pensamientos mientras descubre la función adaptativa a diferentes entornos. Sin embargo, investigadores y profesionales definen los efectos del uso del spa como sustancias que producen un cambio en el afrontamiento físico y mental, perjudicando así los procesos cognitivos de los jóvenes. En última instancia, la adolescencia es una fase crucial tanto en la maduración como en el desarrollo del sujeto, ya que la flexibilidad cognitiva aún no se realiza plenamente en esta fase. En general, un adolescente sin flexibilidad cognitiva tendrá más dificultades para reajustar su comportamiento o adaptarse a nuevos entornos, por lo que es tan vulnerable en cuanto a la flexibilidad en las primeras etapas del uso de sustancias psicoactivas



que tienen efectos neuropsicológicos. Además, el predominio de componentes de riesgo en esta fase fundamental y la falta de componentes protectores hacen al adolescente más vulnerable al consumo más allá de los empíricos, así como las conductas en esta fase producen implicaciones para la vida adulta y la salud mental posterior. (Pérez-Palacio et al. 2021)

En este estudio, la flexibilidad cognitiva y los efectos de los neuro estimulantes en la población adolescente se consideraron categorías de interés, con un enfoque en los efectos psicológicos, neuropsiquiátricos y sociales que influyen en la flexibilidad cognitiva a través del uso del spa. La flexibilidad cognitiva es la capacidad del cerebro para adaptarse a diferentes situaciones y pensamientos mientras abre funciones adaptativas a diferentes entornos. Sin embargo, investigadores y expertos definen la exposición al spa como sustancias que provocan cambios en el estado físico y mental, alterando así los procesos cognitivos de los jóvenes. Finalmente, la adolescencia es un período importante tanto en la maduración como en el desarrollo de los sujetos, debido a que la flexibilidad cognitiva durante este período aún no se realiza por completo. En general, un adolescente sin flexibilidad cognitiva tendrá más dificultades para cambiar de comportamiento o adaptarse a un nuevo entorno, razón por la cual son tan propensos a la flexibilidad en las primeras etapas del uso de psicoactivos. Además, la prevalencia de factores de riesgo durante este período de línea base y la falta de factores protectores hacen que los adolescentes sean vulnerables al consumo fuera de la experiencia, de la misma manera que el comportamiento durante este período crea consecuencias para la vida adulta y la salud mental posterior.

### **Fitness**

El sector del fitness se encuentra actualmente en auge en nuestra región, lo que conlleva un crecimiento fundamental en los puestos de trabajo asociados. Sin embargo, el perfil de sus trabajadores apenas ha sido estudiado. El objetivo de este trabajo es explicar las características de los profesionales empleados en los centros de fitness de una ciudad representativa a nivel nacional como es Zaragoza (España).

Esta determinación la realizan los directores técnicos y/o coordinadores de los órganos de contratación. En términos de consumo, la ciudad más importante de Aragón suele ser la ciudad que mejor representa la realidad socioeconómica de España, ya que tiene un tamaño enorme y está a medio camino entre Madrid, Barcelona y Euskadi. Zaragoza concentra las condiciones

para representar bien la media española en diferentes estudios de mercado. Diecinueve centros participaron en el análisis y sus directores técnicos o coordinadores cumplimentaron un cuestionario de impacto elaborado.

Los porcentajes de hombres y mujeres que trabajan en la región en la ciudad de Zaragoza se mantienen bastante equilibrados. Los centros de trabajo suelen establecer políticas de incentivos para la formación continua y suelen repartir sus costes entre el trabajador y la empresa (79%).

La gran mayoría de los centros cuentan con al menos un licenciado en ciencias del ejercicio y del deporte que, en la mayoría de los casos, ejerce como supervisor o profesor. En el momento de la contratación de los profesionales de un gimnasio, la experiencia gremial prima sobre las competencias en puesto, personalidad o titulación, en ese orden. (Estrada Marcén et al. 2019)

El sector del fitness está actualmente en auge en nuestra área, lo que lleva a un aumento fundamental en los trabajos relacionados. Sin embargo, los registros de sus empleados prácticamente no se investigan. El objetivo de este artículo es explicar las características de los profesionales que trabajan en los centros de fitness típicos de Zaragoza (España) de todo el país.

Esta decisión la toman los directores técnicos y/o coordinadores de las agencias contratantes. Cuando se trata de consumo, la ciudad más importante de Aragón suele ser la que mejor refleja las realidades socioeconómicas de España, siendo enorme y situada entre Madrid, Barcelona y Euskadi. Zaragoza reúne términos para representar la media española en diversos estudios de mercado.

Diecinueve centros participaron en el análisis y su director técnico o coordinador cumplimentó un cuestionario de impacto elaborado. La proporción de hombres y mujeres que trabajan en la región de Zaragoza sigue siendo bastante equilibrada.

Los centros de trabajo suelen tener políticas que fomentan el aprendizaje continuo y tienden a compartir costos entre los empleados y la empresa (79%).

La mayoría de los centros tienen al menos un graduado en deportes y atletismo que en la mayoría de los casos se desempeña como supervisor o maestro. Al contratar profesionales de gimnasios, la experiencia en la asociación tiene prioridad sobre la capacidad laboral, el carácter o las calificaciones, en ese orden.

### **Capacidades físicas**

Sin presentar un artículo, se realizó un estudio de la necesidad de mejorar o desarrollar las capacidades físicas de 2 estudiantes de ingeniería mecánica de la Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca” de Pinar del Flujo de Agua, con el fin de adquirir y el desarrollo fisiológico que enfrentarán o enfrentarán una vida donde sus cuerpos se adapten físicamente a las condiciones del desarrollo social a medida que envejecen, y que sean educados en una clase de educación física que prepare a una persona física y psicológicamente para los desafíos de la vida. El propósito de este trabajo es reflejar la importancia del desarrollo de las capacidades motrices físicas en las clases de educación física de los estudiantes de la carrera de mecánica de la Universidad Hermanos Saiz Montes de Oca de Pinar del Río durante el curso 2018-2019.

El estudio tiene como base metodológica un procedimiento dialéctico-materialista; Forma utilizó procedimientos como la revisión de documentos, la observación, la entrevista y el test para establecer sus principales aportes y limitaciones como base para la propuesta final. Las actividades propuestas muestran la importancia de desarrollar, proporcionar capacidades motrices físicas y su importancia para el desarrollo del individuo y su salud. (Carrillo Linares, Aguilar Hernández, y González Blanco 2020)

Sin presentar un artículo, se realizó un estudio sobre la necesidad de mejorar o desarrollar las capacidades físicas de 2 estudiantes de mecánica de la Universidad “Hermanos Saíz Montes de Oca” de Pinar del Flujo de Agua para adquirir y desarrollar capacidades fisiológicas. enfrentarán o enfrentarán una vida en la que sus cuerpos se adapten físicamente a las condiciones del desarrollo social a medida que envejecen, y que sean educados en una clase de educación física que prepare al individuo física y psicológicamente para los desafíos de la vida. El propósito de este trabajo es reflejar la importancia del desarrollo de las capacidades motrices físicas en las clases de educación física de los estudiantes de la carrera de mecánica de la Universidad Hermanos Sais Montes de Oca sede Pinar del Río durante el curso 2018-2019.

La investigación se realiza según el enfoque materialista dialéctico; El Forma utilizó procedimientos como la revisión de documentos, la observación, la entrevista y el test para determinar sus principales contribuciones y limitaciones como base para la propuesta final. Las actividades propuestas muestran la importancia de desarrollar y proporcionar aptitud física y su importancia para el desarrollo del individuo y su salud.

### **Etapas infantil**

La estimulación temprana es una técnica educativa utilizada para modificar cognitiva, social y emocionalmente a los niños en la primera infancia (0-10 años). Trastornos psicomotores que estimulan las capacidades compensatorias.

El propósito del estudio es demostrar el valor de la estimulación temprana como respuesta a la necesidad de dedicarse a ocupaciones educativas que capaciten a los niños para competir con capacidades motrices y psicomotricidad y lenguaje cognitivo que contribuyan a la vinculación beneficiosa en la sociedad.

El paradigma de investigación es positivista con enfoque cuantitativo y de tipo no empírico a partir de fuentes documentales y experimentales. Teniendo en cuenta que el espacio analítico es de campo y longitudinal, el orden es descriptivo.

La población está compuesta por 200 niños de II Básica de la Unidad Educativa Ecuatoriana en Ambato, Ecuador. De 3 a 5 años. Las herramientas de medición utilizadas fueron la abreviatura Ortiz Development y el Examen ELA-Albor. Los resultados muestran que cuando se utiliza y examina el valor de la herramienta en las Etapas I y II (pretest y post-test), hubo una mejora en el competidor durante los seis meses. Muestra que la repetición y el refuerzo entre tridentes (niños, educadores y padres) son efectivos en la evolución de los preciosos menores. Las conclusiones muestran que el uso correcto de los programas de estimulación temprana ayuda a la igualdad emocional de los niños y apoya la mejora de las vocaciones de desarrollo neurológico del comportamiento social. (Zambrano Pintado et al. 2022)

La estimulación temprana es un método educativo utilizado para cambiar el bienestar cognitivo, social y emocional de los niños durante la infancia (0-10 años). Los trastornos psicomotores estimulan las capacidades compensatorias. El objetivo del estudio fue demostrar el valor de la estimulación temprana como respuesta a la necesidad de participar en actividades educativas que enseñen a los niños de manera competitiva en capacidades motrices, psicomotricidad y lenguaje cognitivo, conducentes a la construcción de relaciones sociales beneficiosas.

El modelo de investigación es el positivismo con un enfoque cuantitativo y no empírico, basado en fuentes documentales y empíricas. Dado que el espacio de análisis es de campo y vertical, el orden es descriptivo.

La población incluye 200 niños del segundo nivel de la institución de educación básica ecuatoriana en Ambato, Ecuador. de 3 a 5 años. Se utilizaron como herramientas de medición la abreviatura Desarrollo Ortiz y la prueba ELA-Albor. Los resultados mostraron que cuando se utilizó y exploró el valor de la herramienta durante las fases I y II (antes y después de la prueba), dentro de los seis meses, los participantes experimentaron una mejora. Esto sugiere que la repetición y el refuerzo entre trillizos (niños, cuidadores y padres) son efectivos en la evolución de una descendencia valiosa. Las investigaciones demuestran que el uso correcto de los programas de estimulación temprana promueve el equilibrio emocional en los niños y contribuye a mejorar el neurodesarrollo de las tendencias prosociales.

### **Gimnasia**

La gimnasia artística es un deporte estético que tiene 2 tipos de competición: individual (ejercicios de 1,5 minutos) y grupal (ejercicios de 2,5 minutos con 5 gimnastas), cuya evaluación se basa en la puntuación de complejidad (riesgos, equilibrios, giros, Saltos y complejidad dispositivos compuestos) y ejecución, que incluye defectos artísticos y técnicos. Aunque algunos autores consideran este deporte como un tipo de entrenamiento anaeróbico, la duración (entre 1 y 4 horas) y las características de los entrenamientos en relación con la competición hacen que se trate de un ejercicio mixto con fases anaeróbicas y aeróbicas.

Los estudios muestran que el gasto total de energía y los niveles de actividad física de las gimnastas están por delante de otros deportes y que los costos de grasa corporal son más bajos. Por cierto, la gimnasia artística registra que sus competidores tienen un porcentaje de grasa del 10-12% de su peso corporal, característica que se tiene en cuenta a la hora de seleccionar atletas de élite.

Así, es habitual en el club le tramp es deportivos que, con el objetivo de adaptarse a los objetivos estéticos, a pesar de las gimnastas, se recomienda seguir con dietas de adelgazamiento o controlar la ingesta de alimentos de forma que afecte a su forma física. Esto responde al predominio de las ganancias de peso en la estabilidad, el centro de gravedad y otras cuestiones técnicas de los montajes, sin embargo, esta presión favorece la aparición de trastornos de la conducta alimentaria. (Martínez Rodríguez et al. 2020)

La gimnasia artística es un deporte estético con 2 modalidades de competición: individual (ejercicio de 1,5 minutos) y grupal (ejercicio de 2,5 minutos con 5 personas), evaluadas en

función de la dificultad (nivel aventura, equilibrio, giros, saltos y complejidad.) de dispositivos sintéticos) y mano de obra, incluidos los defectos técnicos y artísticos. Aunque algunos autores consideran el deporte un tipo de entrenamiento anaeróbico, su duración (de 1 a 4 horas) y las características de práctica-competencia lo convierten en un ejercicio mixto con fases anaeróbicas y segmentos aeróbicos.

Las investigaciones muestran que las personas que hacen ejercicio tienen un mayor gasto total de energía y niveles de actividad física que otros deportes, así como una menor cantidad de grasa corporal.

Por cierto, en la gimnasia artística, se observa que sus competidores tienen un porcentaje de grasa del 10-12% del peso corporal, y esta característica se tiene en cuenta al seleccionar atletas de élite. Por ello, en el club le tramp es deportivos es habitual adaptarse a objetivos estéticos, aunque las gimnastas deben continuar con sus dietas de adelgazamiento o de control de la ingesta de alimentos para adecuarlas a su condición física. Esto corresponde al predominio de la ganancia de peso sobre la estabilidad, la concentración y otros problemas técnicos del agregado, pero esta presión favorece la aparición del trastorno por atracón.

### **Psicomotricidad**

La psicomotricidad bien puede expresarse como una mediación educativa o terapéutica cuyo fin es el desarrollo de las capacidades motrices, expresivas y creativas del infante a través del cuerpo, utilizando para ello el movimiento corporal.

Esta disciplina tiene en cuenta varios indicadores para comprender el proceso de desarrollo humano: coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), función tónica, postura y equivalencia, control emocional, lateralidad, orientación espacio-temporal, esquema corporal, organización artística, praxis, grafomotricidad, interacción con objetos y comunicaciones. Para la psicomotricidad, es importante poner 2 recursos en lo visual y afines: psíquico y motor. Hablamos de algo que básicamente se refiere al desplazamiento, pero con connotaciones psicológicas que van más allá de la pura biomecánica. La psicomotricidad no se ocupa del desplazamiento humano en sí mismo, sino de comprender el desplazamiento como un componente del desarrollo y la expresión del sujeto relacionado con su campo.

Principios de la psicomotricidad a principios del siglo XX, momento donde confluyeron al menos 3 escuelas científicas; Por un lado, la enfermedad cerebral acepta la disolución en la correspondencia entre la lesión y sus síntomas.

La realidad de la disfunción grave se ha verificado sin la realidad del daño cerebral localizado, sin embargo, los neurofisiólogos expresaron su preocupación por el comportamiento del sujeto relacionado con el medio ambiente, alejándose del laboratorio para estudiar las acciones adaptativas del sistema nervioso, llegando a la conclusión de que cualquier el desplazamiento tiene importancia biológica. (León Castro et al. 2021)

La psicometría también se puede presentar como una mediación educativa o terapéutica para desarrollar las capacidades motrices, expresivas y creativas del infante a través del cuerpo, utilizando para ello los movimientos del cuerpo del infante.

Esta disciplina incluye varios indicadores para entender el desarrollo humano: coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), función del complemento, postura y equivalencia, control emocional, lateralidad, orientación espacial, diagrama corporal, organización artística, práctica. capacidades motrices para dibujar gráficos, interactuar con objetos y comunicarse. Para la psicomotricidad es importante alinear los dos acompañantes visuales: mental y motor. Estamos hablando de algo principalmente relacionado con el movimiento, pero con un significado psicológico que va más allá de los mecanismos puramente biológicos.

La psicología no se ocupa del movimiento de tal persona, sino de la comprensión del desplazamiento como un componente del desarrollo y la manifestación del tema relacionado con su campo.

Principios psicológicos de principios del siglo XX, es decir, la confluencia de al menos 3 escuelas de ciencias; Por un lado, la encefalopatía se resuelve dependiendo de la lesión y sus síntomas. El hecho de la disfunción severa ha verificado que no existe un verdadero daño cerebral localizado, sin embargo, los neurofisiólogos han expresado su preocupación por el comportamiento del sujeto en relación con el medio ambiente, abandonó el laboratorio para estudiar las acciones adaptativas del sistema nervioso, concluyendo que cualquier desplazamiento tiene importancia biológica.

### **Lúdica**

Perspectivas humorísticas como probabilidades de aprendizaje activo y relevante "No vas a la escuela a aprender, de ser informado como algo que se desarrolla, así como el punto de vista de un estudiante en particular Creé el test actual como una tarea de nivel para seleccionar la problemática Maestría en Educación con Énfasis en Ciencias de la Salud.

Este trabajo es una investigación, una vuelta al juego, una reacción, una herramienta para ello. Revisar, proponer y reevaluar las actividades educativas realizadas de forma básica Comportamiento más allá de las posibilidades de entretenimiento.

De esta manera es Momentos de alegría y omnipotencia habituales de la infancia provocados por el juego. Sigue a un planeta maduro, cada uno jugando con sus propias reglas. Juegos de amor, juegos de guerra, juegos políticos, juegos de vida en general.

El punto de este trabajo es continuar usando el juego tal como es. Herramientas didácticas para desarrollar plenamente, crear diversión y liberar al sujeto. Cámbialo a control, como mencionó Nicolás Buenaventura en la presentación del libro, el modelo es Pedagógico, a Sócrates el Maestro: "Por tanto, mi amigo Glaucón, no transgredas las doctrinas niño enseñando De antemano, trata de jugar y educar. Puede tener una mejor idea de cada posición natural. " La dirección pedagógica utilizada es el modelo pedagógico constructivista, Centrarse en el aprendizaje crítico y utilizar el juego como táctica didáctica

Investigar la formación de sujetos activos capaces de hacer y producir elecciones Determinación de costos que requiere una colaboración activa entre profesores y estudiantes. interactuar en el desarrollo de clases para construir, generar, promover, liberar, Hacer preguntas, criticar y razonar. (Posada González 2014)

Las perspectivas humorísticas como posibilidad de un aprendizaje activo y apropiado "No se va a la escuela para aprender a percibir tanto el crecimiento como la perspectiva de las ciencias de un estudiante individual. Este trabajo es una investigación, una vuelta al juego, una respuesta, una herramienta para ello. Revisar, sugerir y reevaluar actividades de aprendizaje centradas en el comportamiento además de las actividades recreativas. Así que estos son solo momentos de la alegría y el poder todopoderoso de la infancia evocados en el juego. Sigue un planeta maduro donde todos juegan con sus propias reglas. Juegos de amor, juegos de guerra, juegos políticos, juegos de vida en general. El propósito de este trabajo es continuar usando el juego en su forma actual. Herramientas didácticas para el desarrollo holístico, creando una materia divertida y sencilla. Cámbialo por controlar, como mencionó Nicolás Buenaventura al presentar su libro El Modelo Pedagógico a Sócrates: "Por tanto, mi amigo Glaucón, no violes las doctrinas enseñadas al niño. Intenta jugar y aprender primero. Es posible que tengas una mejor idea de cada lugar natural. "La dirección pedagógica utilizada es un modelo pedagógico



constructivista. Centrarse en el aprendizaje crítico y utilizar el juego como táctica de enseñanza. Explorar la creación de entidades activas capaces de tomar y tomar decisiones. clases para crear, crear, promover, publicar, cuestionar, criticar y razonar

## **B10. Marco Institucional**

### **Antecedentes históricos de la institución**

Somos el club le tramp deportivo Le Tramp, creada en el año 2005 ubicado en el sur de Quito, en el sector de El Pintado, tratamos de enseñar gimnasia artística, ponerla en práctica, utilizando técnicas adecuadas para cada atleta y entender las capacidades motrices de los niños, teniendo en cuenta su actitud y la capacidad de enseñarles Descubra nuevas capacidades motrices, mejore su estado físico, ame los deportes, siga entrenando, motívelos a seguir entrenando en su rutina diaria porque sabemos lo que los hace mejores

### **Visión y misión**

#### **Visión:**

Ser un club le tramp deportivo orientado al desarrollo del deporte y al mejoramiento de la condición física de los niños de la comunidad local, reconocido por su profesionalismo y aporte a la salud de nuestra gente.

#### **Misión:**

Somos un club le tramp deportivo encargado de brindar deporte, recreación y esparcimiento, ofreciendo entrenamiento para mejorar la condición física en la que puedan llevar una vida sana y aceptar la profesionalidad con la que trabajan.

### **Principios institucionales**

Tenemos unos principios en nuestro club le tramp, pero los más importantes son el respeto, el trabajo en equipo, el compromiso, la responsabilidad, el trabajo duro, la disciplina, la convivencia, la superación, la motivación, la humildad y el aprendizaje en el desarrollo de futuros deportistas y talentos.

### **Políticas institucionales**

#### **Política de compromiso institucional**

El club le tramp Como departamento que se enfoca en popularizar, desarrollar y entrenar deportes en la modalidad de gimnasia, contribuyendo activamente a la formación de una cultura

deportiva integral de niños y padres; contribuir a la sostenibilidad ambiental de parques e instalaciones deportivas; Promoción de programas públicos. y el interés público, respetando y cumpliendo las leyes, normas y reglamentos aplicables en el ámbito del deporte.

### **Política de calidad**

Club le tramp se compromete a satisfacer las necesidades y expectativas de sus clientes a través de los principios de oportunidad, accesibilidad y participación de la comunidad, brindando servicios deportivos de calidad y buscando la mejora, la continuidad de los procesos a través del desarrollo de capacidades motrices y talentos, y la gestión y uso efectivo de los recursos. política personal

### **Política de talento humano**

El talento es el factor más importante en la preparación técnica y humana de nuestros deportistas, así como un factor clave en la implementación de los programas y proyectos del club le tramp; Teniendo en cuenta los factores anteriores, club le tramp se esfuerza por crear un ambiente de trabajo armonioso en las áreas de desarrollo personal y profesional, desarrollo laboral, educación y bienestar. Atraer, seleccionar y retener a las personas adecuadas en base a los valores institucionales. y reglas

### **Objetivos estratégicos**

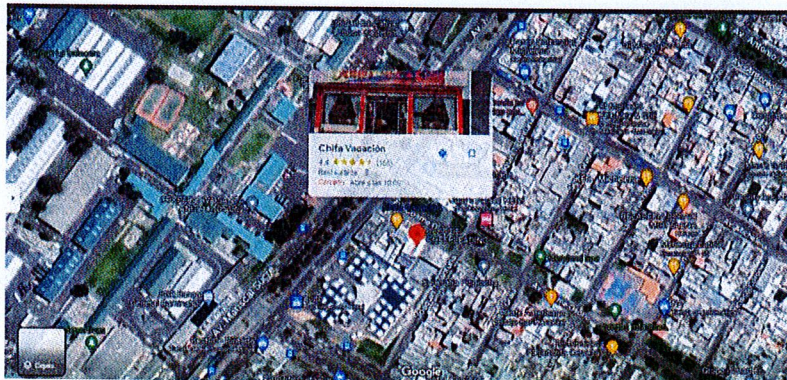
Aprovecha la nueva política pública del Ministerio del Deporte sobre patrocinios y beneficios en la industria del entrenamiento deportivo.

Desarrollar un plan de marketing estratégico apropiado para el club le tramp y generar nuevos ingresos para la institución.

Fortalecer las competencias de los entrenadores de club le tramp es como entrenadores en diversas categorías a nivel competitivo

## Ubicación en el mapa

### Imagen1



Fuente: Elaboración propia

### Imagen 2



Fuente: Elaboración propia

## Capítulo II

### B.11 Marco metodológico

El proyecto de investigación se presenta para respaldar un enfoque cuantitativo y cualitativo de la información, teniendo en cuenta la recopilación de datos, un gráfico que muestra el porcentaje basado en la respuesta correcta a los números de respuesta correcta.

Para sistematizar a través de métodos de investigación inductivos, históricos y analíticos, basados en el diseño de investigación de campo en el club le tramp, donde enseñar en niños de 7 a 8 años de edad sobre el deporte de la gimnasia artística, nos apoyamos con documentos e investigación de autores anteriores. Para el tema, con un estudio descrito, hemos recibido información de temas relacionados con la lista comparativa, instrucciones de observación y test como los métodos de recopilación de datos.

En el proceso de sistematización, el test do y los objetivos principales de la investigación tienen la copia principal del instructor responsable Para entrenar en el desarrollo de ejercicios físicos, así como el segundo lugar los participantes tendrán en cuenta las copias que realizan estas acciones físicas, coordinar, descansar, flexible y resistir, compensar los años restantes sentarse con un resultado positivo en el que se transmitirá la experiencia, regrese a la vida saludable y práctico, logrando las aspiraciones que se han planteado treinta.

Principios de investigación, mejora de la apariencia de participantes y desarrollo la resistencia al cuerpo durante el tiempo también mejora los aspectos psicológicos

#### **Tipos de investigación**

Este estudio se realiza con el área de investigación principal para el experimento, tiene un enfoque previo al experimento, como su nombre lo indica, el diseño se basa en los experimentos realizados para lograr los resultados reales que lograremos a través de los ejercicios básicos. conoceremos el proceso por qué medios se llevará a cabo la gestión.

A través de la sistematización, recibiremos como experiencia un aprendizaje que será hacer día tras día, observando los resultados que fueron analizados por el instructor e investigador, interactuando y formando un análisis preciso de los cambios que se han producido con el fin de compartir conocimientos entre ellos.

En el proceso de sistematización nos informó sobre el objetivo principal, objeto y tarea del estudio, tomando como ejemplo principal como instructor responsable de la enseñanza, desarrollando los ejercicios físicos que son impartidos por el docente, segunda propuesta y ejemplo de participantes realizando estas actividades. ejercicios físicos de coordinación, flexibilidad y resistencia.

La sistematización nos permite dar cuenta de la evolución del comportamiento, las reacciones de las personas ante las acciones y la información que se comparte y se discute. Nos ayuda a identificar los componentes, explicar los logros y dificultades que se pueden replicar, reflexionar sobre los motivos y extraer información de ellos.

A través de esta rutina de ejercicios se pretende desarrollar de manera adecuada en los menores, ya que se tomó en consideración que los ejercicios sean apropiados para su edad y se complementen con los métodos antes mencionados, además se consideraron ejercicios que sean de fácil realización para que no tengan complicaciones al momento de hacerlos

#### **B.12 ACTORES CLAVES**

En total son 14 alumnos en el club le tramp cuyo horario se selecciona de acuerdo al horario de la escuela, teniendo en cuenta lo anterior, la sistematización de la experiencia tiene como objetivo la adaptación, por lo que se incluyeron todos los adolescentes participantes, tomando como base la edad 7-8 años, correspondiente a la constitución de este club le tramp.

**Tabla 1**

Nombre	Edad	Sexo	Enfermedades
Emily Acurio	8	Mujer	No
Ariana Vargas	8	Mujer	No
Carlo Velasco	7	Hombre	No
Magaly Sánchez	7	Mujer	No
Jazmani Lara	7	Hombre	No
Mateo Gracia	8	Hombre	No
Triana Becerra	7	Mujer	No
Mario Vistin	7	Hombre	No
Sebastián Sangucho	8	Hombre	No

Marcos Capuz	7	Hombre	No
Hiliana Nazareno	7	Mujer	No
Lucia Moreira	8	Mujer	No
Pedro Tituaña	8	Hombre	No
Juan Reinoso	8	Hombre	No

Fuente: Elaboración propia

### **B.13. Materiales y métodos**

Dada la naturaleza presentada en el proceso de sistematización, tendremos algún elemento de campo como requisito para ser utilizado como herramienta necesaria para realizar las acciones propuestas, con el método presentado, previamente presentado, procesaremos el diagnóstico, el plan de acción será evaluado y finalmente después del diagnóstico

Test diagnóstico

Plan de actividades

Test post diagnóstico

Sedentarismo

La sistematización se refiere a la disposición o clasificación de diferentes elementos de acuerdo a una regla o parámetro fijo, por lo que sistematizar las actividades lúdicas es una idea novedosa y está abierta a todos los niños, obtener efectos positivos a través de la práctica de ejercicios que estimulen y mejoren la salud. estilo de vida con diferentes actividades.

En el proceso de sistematización se han desarrollado métodos: grupos focales, observaciones y firmas, por lo cual se proponen tareas a realizar con ellos, se pueden realizar actividades lúdicas, cuando observamos a niños de 7 a 8 años también creamos hojas para que cada niño evalúe si su obesidad ha disminuido.

La sistematización la aplique a 14 niños del clum le tram para una enseñanza de gimnasia artística por lo tanto, un plan de trabajo consiste en desarrollar las capacidades de los infantes a través de los recursos que nos ofrece la gimnasia artística, de esta manera, se debe tomar en consideración, el tiempo que va a durar el entrenamiento o que duraran los ejercicios, los materiales que se van a usar y las etapas en las que se desarrollaran los ejercicios.

### **Plan de sistematización**

Se han sistematizado actividades de salud para la enseñanza de aerobio a niños de 7 a 8 años en el club le Tramp, donde se organizan actividades destinadas a mantener un buen estilo de vida para los estudiantes. Además, vale la pena saber que estos ejercicios son necesarios para mejorar sus capacidades motrices: fuerza, flexibilidad, coordinación y velocidad, entre otras. Esto reducirá la obesidad al mejorar la calidad de vida de los niños en el futuro.

En Club le Tramp se observó que el 20% de los hombres/mujeres tienen dificultades para hacer ejercicio, algunos no, lo que aumenta más la probabilidad de perder en los deportes, por esta razón, se han seleccionado varias actividades para mantener a los estudiantes en movimiento, y disfrutar de cada uno de estos también.

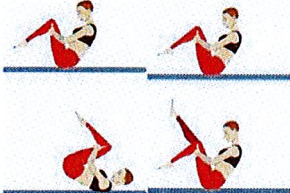
A la hora de elegir un tema se tuvo en cuenta un caso muy especial, cuando surgió la curiosidad de por qué los niños aprenden aeróbicos, a partir de ese momento se empezó a descubrir en libros, revistas, sitios web, repositorios, etc. Asimismo, al promover la sistematización de la experiencia de enseñanza de la gimnasia a niños de 7 a 8 años, Enel club le Tramp ofrece a su vez a sus alumnos el beneficio de mantener un buen estilo de vida a corto y largo plazo.

En efecto, la sistematización de las experiencias recreativas no tiene un 100% de éxito, pero sí un 50%, porque 14 estudiantes sin conocimientos deportivos muchas veces no participan en actividades recreativas o físicas, por falta de tiempo libre sino por las actividades que están realizando. ayuda en el club le tramp, cabe destacar que el 10% de los niños controlan su mejor conocimiento sobre este deporte, que es el aerobio, así como su estilo de vida, ya en los eventos.

Los métodos que se han utilizado para implementar esta sistematización son; un grupo focal que observa los gustos, necesidades y preferencias de los estudiantes en actividades recreativas, una observación donde se puede ver cómo se comportan los estudiantes individualmente, y un método de prueba en el que se indica la importancia de los datos del estudiante y se describe el desarrollo individual del estudiante.

Esto tiene el beneficio de enseñar a los niños en un club, mejorar su estilo de vida, ir bien en la escuela y también disfrutar de actividades de ocio solos o en su entorno social.

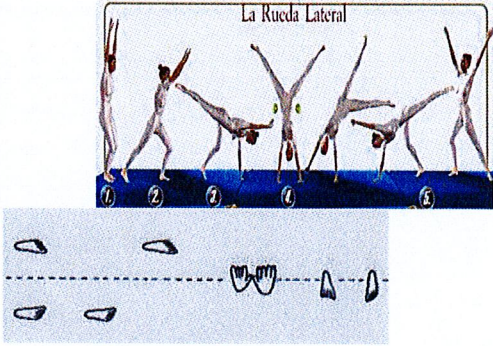
Tabla 2

ACTIVIDADES	CLUB LE TRAMO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	El balancín
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo. Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Patio y colchoneta  Posición inicial: sentado sobre el coxis, las piernas dobladas y conectadas, las piernas levantadas en el aire, las manos sujetando las piernas por debajo de las rodillas. Cuerpo en posición C, redondeando la columna (sin olvidar la parte cervical); mira tus rodillas. Inhala en esta posición. Ejecución: Exhala, dejándote caer hacia atrás sin perder C hasta que estés por encima de los omóplatos. Inhala mientras regresas (no empujes) hasta que estés encima del coxis. Repetidamente. Inhala manteniendo la posición inicial y, mientras exhalas, estira una pierna sin cambiar de posición. Haz lo mismo con la otra pierna y alterna. Cuando termines, estira los isquiotibiales.
PREPARACIÓN DESARROLLO:	
ESQUEMA GRÁFICO:	

Fuente: Elaboración propia

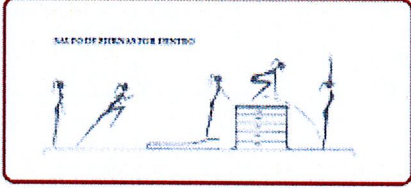


Tabla 3

ACTIVIDADES	CLUB LE TRAMP
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Rueda lateral
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo.
	Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Piso
	Párese con los pies juntos y rectos. El brazo está levantado y también extendido. Se hace un "abajo", es decir, un largo paso adelante. Brazos extendidos y levantados, ligeramente hacia adelante. Durante esta fase se realizan tres acciones consecutivas, casi simultáneas: Levantar la pierna caída. –Extender la pierna delantera previamente flexionada. El vástago está doblado para soporte. Las dos manos deben estar en una línea imaginaria (recta) en el suelo. Primero se apoyará el brazo correspondiente a la pierna doblada (que se ha bajado), seguido del otro brazo.
PREPARACIÓN DESARROLLO:	
ESQUEMA GRÁFICO:	

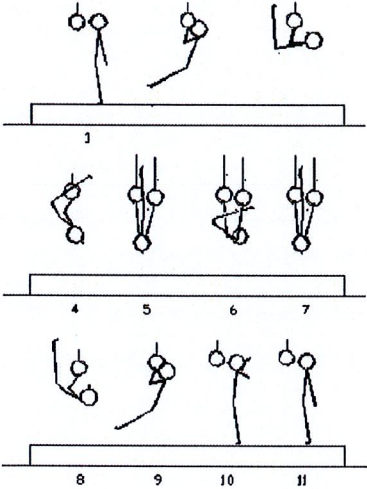
Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

ACTIVIDADES	CLUB LE TRAMP
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Salto de pierna por dentro
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo.
	Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Cajoneras – pica y colchoneta
	Primer lugar deberá estar apoyado sobre el trampolín y
PREPARACIÓN DESARROLLO:	sostenido del potro o plinto, luego se realizará
	un salto continuo haciendo un pique para que vaya
	obteniendo Agilidad al momento de la ejecución en la
	misma posición.
ESQUEMA GRÁFICO:	

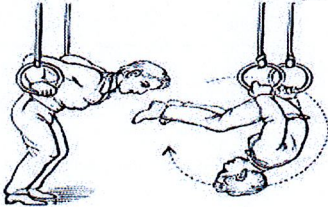
Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

ACTIVIDADES R	CLUB LE TRAMP
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Anillas de gimnasia invertidas
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo.
PROPÓSITO:	Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Anillas y colchoneta
PREPARACIÓN DESARROLLO:	<p>El equilibrio de anillos es un ejercicio que requiere progreso debido a un entorno desequilibrado. No olvide que nuestra articulación del hombro está bastante desequilibrada, y agregar más inestabilidad puede provocar una desalineación con el riesgo de lesiones. Para evitar esto, realiza el ejercicio con buena técnica siguiendo estos pasos: Agarra los aros y mantén los brazos rectos.</p>
ESQUEMA GRÁFICO:	 <p>El diagrama muestra 11 pasos numerados para realizar el ejercicio de anillas invertidas. Los pasos 1, 2 y 3 muestran la preparación inicial y el agarre de las anillas. Los pasos 4, 5, 6 y 7 muestran el descenso y el establecimiento de la posición invertida. Los pasos 8, 9, 10 y 11 muestran el ascenso y el final del ejercicio.</p>

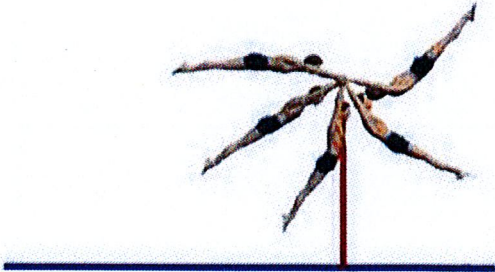
Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

ACTIVIDADES	CLUB LE TRAMP
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Balanceo en anillas
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo.
PROPÓSITO:	Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Anillas y colchoneta
PREPARACIÓN DESARROLLO:	El gimnasta debe realizar el cristo de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.
ESQUEMA GRÁFICO:	

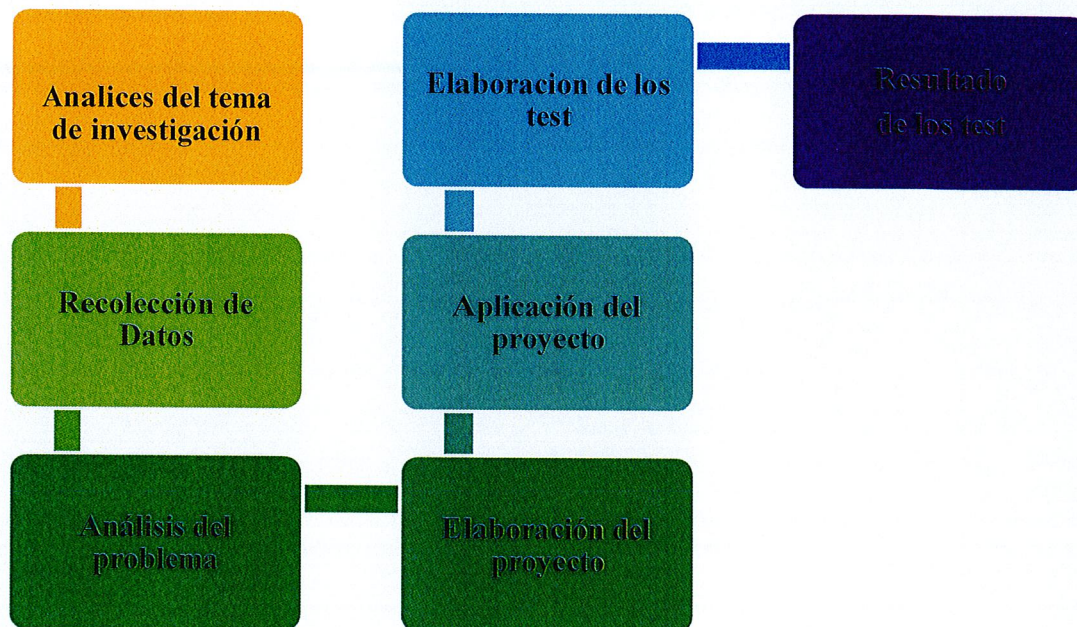
Fuente: Elaboración propia

Tabla 7

ACTIVIDADES	CLUB LE TRAMP
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Balanceo en barra
TÉCNICA:	Fomenta la concentración
N. PARTICIPANTES:	Grupo mediano
PROPÓSITO:	Lograr animar al grupo.
AREAS Y MATERIALES:	Lograr la concentración cuando hay dispersión
AREAS Y MATERIALES:	Barra y colchoneta
PREPARACIÓN DESARROLLO:	El balanceo en el apoyo de manos en las barras paralelas
PREPARACIÓN DESARROLLO:	se debe realizar con el cuerpo extendido desde los
PREPARACIÓN DESARROLLO:	hombros hasta los pies, sin mostrar la posición carpado
PREPARACIÓN DESARROLLO:	
ESQUEMA GRÁFICO:	

Fuente: Elaboración propia

Figura 1



Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

DETALLE DE LA ACTIVIDADENERO/ FEBRERO	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana4			
	L	MI	V	S	L	MI	V	S	L	MI	V	S	L	MI	V	S
Investigación de actividades	■															
Preparación del test para ejecutar	■				■											
Realización de la propaganda dando a conocer el programa con sus diferentes actividades					■				■							
Ejecución de las diferentes actividades para la enseñanza de la gimnasia artística									■							
Flexibilidad	■															
Fuerza de piernas en salto					■											
Coordinación									■							
Velocidad	■															
Resistencia	■															
El balancín									■							

Rueda lateral

Salto de pierna por dentro

Anillas de gimnasia invertidas

Balanceo en anillas

Balanceo en barra

Fuente: Elaboración propia

#### B.14. Ejes de análisis

El eje de análisis de la investigación que se tiene presente se relaciona con la naturaleza del problema que se tiene como objetivo resolver, tomando en cuenta los siguientes parámetros.

**Figura 2 Eje de Análisis**



Fuente: Elaboración propia

La importancia del deporte de Gimnasia Artística es muy exigente y requiere mucha voluntad y práctica. Sin embargo, también aporta grandes beneficios a los niños que practican este método. La gimnasia aeróbica te ayudará a aumentar tus capacidades motrices : fuerza, flexibilidad, coordinación y velocidad, entre otras. Desarrollar el equilibrio y el sentido del ritmo, posición correcta del cuerpo gana seguridad y confianza, promover la concentración mejorar el trabajo en equipo, la socialización, la amistad y el respeto por los demás.

Además, si son amantes de este deporte físicamente exigente, la práctica les ayudará a desarrollar la perseverancia y el sentido de la responsabilidad. También aprenderán a aprovechar mejor su tiempo libre y adquirirán los valores de la perseverancia, el coraje y la tolerancia a la decepción.

El plan de actividades será ejecutado por 14 niños que vendrían hacer los estudiantes principales para poder realizar la sistematización

#### 14.1 Cronograma de actividades

El plan de acción en consideración es de 4 semanas, siempre que bajo este programa se desarrollen 14 ejercicios con pesas; Flexible; centros de coordinación, cuyo objeto principal es la enseñanza de la gimnasia en el ámbito de la actividad física que se desarrolla en cada uno de ellos.

**Tabla 9**

Actividades y mes	2023					
	Enero			Enero/ Febrero		
	9 al 13	16 al 20	23 al 27	30 al 3	6 al 10	13 al 17
Fase 1: Evaluación de diagnóstico						
Fase 2: Aplicación de guía de ejercicios						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
Fase 3: evaluación post						

Fuente: Elaboración propia



**Tabla 10**

Las actividades se realizarán en un periodo de 6 semanas, teniendo la inclusión de juegos que constarán dentro del plan de ejercicio.

FASE	FASE1	FASE 2				FASSE2
Fecha	9 al 13	16 al 20	23 al 27	30 al 3	6 al 10	13 al 17
	Enero	Enero	Enero	Enero- Febrero	Febrero	Febrero
Actividad	Evaluación Diagnostica	Aplicación de guía de Ejercicios				Evaluación Post Diagnóstico
Resultados	Se ha podido visualizar un porcentaje de sedentarismo elevado en los estudiantes participantes al tener la aplicación de una prueba de resistencia pudimos evidenciar falta de ejercicio físico, sin embargo, los ejercicios se coordinación fueron los que mejor se ha mantenido mediante reflejos naturales.	Actividades para el Club le tramp				Se presentó un avance significativo en el resultado de la evaluación, teniendo una mejora de resistencia física en cuestión de tiempo, mejor coordinación y Resistencia, presentando una baja en los porcentajes de sedentarismo anteriormente vistos en la evaluación diagnóstica
		Lunes: ejercicios de flexibilidad		1 y ejercicios 3		
		Martes: ejercicios de resistencia		2 y ejercicio 7		
		Miércoles ejercicios de coordinación		3 y ejercicio 5		
		Jueves: ejercicios de velocidad		4 y ejercicio 4		
		Viernes: Juego		5 y juegos 5		

Fuente: Elaboración propia

### 14.2 Descripción de los test aplicados para la valoración de la actividad física

De acuerdo al plan, en la organización sistematizada del proyecto, se propusieron los momentos críticos para la cuantificación del proyecto, se utilizaron las primeras 5 pruebas con el objetivo de realizar un diagnóstico de cada participante, evaluando cada punto mencionado dentro de la evaluación, seguido del Plan de actividades propuesto con el último enfoque probado como punto final, que se denomina prueba post-diagnóstico, nos da como referencia la mejora de los participantes que trabajaron en cada actividad durante 4 semanas. Habrá 14 participantes a los que se les realizarán 2 valoraciones, una prueba diagnóstica y una prueba posdiagnóstica donde se evaluarán las actividades que se consideren necesarias para las valoraciones anteriores dado el alcance de la valoración ofertada.

**Tabla 11**

Test	Objetivo
Flexibilidad	Desarrollar flexibilidad en el área del cuerpo
Fuerza de piernas en salto	Calcular la fuerza de los músculos ubicados en la zona de las piernas
Coordinación	Deducir la coordinación de forma general en ejercicios de obstáculos
Velocidad	Establecer marca de tiempo para llegar a un determinado punto de desplazamiento
Resistencia	Evaluar la Resistencia al momento de desplazarse entre obstáculos.

Fuente: Elaboración propia

**Test1 - Flexibilidad**

Objetivo: desarrollar flexibilidad en el área del tronco al flexionarse junto con la cadera

Ejecución: en una posición sentada, se mantendrá las piernas extendidas, apoyando la planta de los pies que se apoye al fondo de un banco, el objetivo es llevar las manos hacia adelante

**Tabla 12**

Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Rango
5	Excelente	0 a 30 seg
4	Muy bueno	30 seg a 50 seg
3	Bueno	50 seg a 1 min 10
2	Regular	1 min 10 a 1 min 30
1	Malo	1 min 30 a 2 min

Fuente: Elaboración propia

**Test 2 - Fuerza de piernas en salto**

Objetivo: Calcular la fuerza de los músculos situados en la zona de las piernas

Ejecución: Encontrar los puntos de llegada horizontal y vertical, ligeramente alejados del punto de partida, utilizar el impulso y saltar para intentar llegar a los puntos principales previamente marcados.

**Tabla 13**

Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Rango
5	Excelente	0 a 40 seg
4	Muy bueno	40 seg a 1 min
3	Bueno	1 min a 1 min 20
2	Regular	1 min 20 a 1 min 40
1	Malo	2 minutos o más

Fuente: Elaboración propia

### Test 3 – Coordinación

Objetivo: Deducir la coordinación de manera general durante los ejercicios de carreras de obstáculos.

Ejecución: Coloca obstáculos para que el concursante los atraviese y evita chocar con ellos.

**Tabla 14**

Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Rango
5	Excelente	0 a 40 seg
4	Muy bueno	40 seg a 1 min
3	Bueno	1 min a 1 min 20
2	Regular	1 min 20 a 1 min 40
1	Malo	2 minutos o más

Fuente: Elaboración propia

### Test 4 – Velocidad

Objetivo: establecer una marca de tiempo para alcanzar un cierto desplazamiento

Ejecución: Establecer la línea de salida donde partirá cada competidor, luego de colocarlos en la posición de salida, deberán recorrer las 3 vueltas del recorrido, llegando nuevamente al punto principal.

**Tabla 15**

Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Rango
5	Excelente	0 a 30 seg
4	Muy bueno	30 seg a 50 seg
3	Bueno	50 seg a 1 min 10
2	Regular	1 min 10 a 1 min 30
1	Malo	1 min 30 a 2 min

Fuente: Elaboración propia

### Test 5 – Resistencia

Objetivo: evaluar la destreza al moverse entre obstáculos.

Ejecución: marcar el punto de partida colocando obstáculos, los participantes se prepararán en el punto de partida, cuando suene el silbato, superarán simultáneamente cada obstáculo sin caerse, chocando, asegurando la movilidad del jugador. miembros inferiores.

**Tabla 16**

Calificación Cuantitativa	Calificación Cualitativa	Rango
5	Excelente	0 a 30 seg
4	Muy bueno	30 seg a 50 seg
3	Bueno	50 seg a 1 min 10
2	Regular	1 min 10 a 1 min 30
1	Malo	1 min 30 a 2 min

Fuente: Elaboración propia

### B.15 Principales hallazgos:

El objetivo principal que muestra el estudio es sistematizar las actividades físicas con el fin de minimizar el sedentarismo en los niños, para lo cual utilizaremos la estrategia de clases, importante para la enseñanza de la gimnasia artística, tendremos como objetivo principal el desarrollo capacidades motrices, que les fueron asignadas, se presentaron a través de actividades que se postularon iban desde actividades deportivas hasta actividades recreativas, motivándolos a practicar deportes y optimizando resultados.

Desde hace 2 años, los chicos comenzaron a llevar un estilo de vida sedentario, la principal razón es el Coronavirus 19, pero no en todos los casos, en diferentes casos, las razones son la mala alimentación, la pobreza, el horario desorganizado, la falta de actividad física reduce la buena concentración, usted tener éxito en el aprendizaje entre otros, cabe señalar que las actividades físicas son necesarias para el desarrollo y el aprendizaje, debido a que se encuentran en una fase delicada de crecimiento, con la ayuda de estas actividades tenemos la oportunidad de minimizar el peligro de quienes padecen de larga duración. patologías a largo plazo, o reduciéndolas en la situación en la que ya han surgido.

La sistematización nos permitió conocer buenos resultados, los cuales mejoraron con respecto al examen diagnóstico utilizado anteriormente, pudimos evidenciar que algunos de los participantes descubrieron nuevas capacidades motrices o destrezas que en general les sirvieron, ya que esto también ayuda a fortalecer el personaje.

Test 1 mostró mejoras en la flexibilidad del torso y la cadera, lo que permitió a la mayoría de los niños realizar los ejercicios correctamente y tocar los pies con éxito como se había planeado al principio.

Test 2, se atestiguó que hubo una optimización de la fuerza muscular en las extremidades, con un problema de salto, ya que en la primera evaluación algunos de ellos no pudieron llegar al punto de evaluación, se mejoró el control de cada infante. dándoles un lugar para apoyar diversas variaciones de los ejercicios originales.

Test 3, se apoyó el trabajo de coordinación ayudando a los participantes a controlar mejor sus miembros superiores e inferiores, también tuvimos la oportunidad de mejorar sus reflejos cognitivos, ya que son necesarios para mejorar la coordinación.

Test 4 de velocidad, seguir entrenando constantemente, ya sea ligero o fuerte, apoyándose en ello para mejorar otros exámenes anteriores.

En el último test en el caso de la Resistencia, pudimos mirar y considerar la ayuda que brinda la coordinación antes de este último examen, porque sin coordinación no tenemos forma de mantener una buena velocidad o mejorarla.

Estas clases se aplicaron a través del cronograma de clases con niños del club le tramp deportivo.

**Tabla 17**

FECHA	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	OBSERVACIONES
09-01-2023	Aplicación de la	14 niños asistentes al	Aplicación correcta
13-01-2023	evaluación del test diagnóstico	Club le tramp	de la evaluación hacia los niños participantes.
16-01-2023	Realización del plan	14 niños asistentes al	Desarrollo adaptado
20-01-2023	de actividades	Club le tramp	de manera correcta de los propuestos en el plan de actividades.

23-01-2023	Aplicación de la	14 niños asistentes al	Aplicación correcta
27-01-2023	evaluación post test diagnóstico	Club le tramp	de la evaluación que nos dio a conocer la mejora de la conducta física de los niños participantes.
30-01-2023	Resultados completos	14 niños asistentes al	Tabulación y análisis
03-02-2023	de la sistematización	Club le tramp	de resultados al cumplir con los objetivos en la investigación.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla18**

<b>Número de estudiantes</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos empleados</b>	<b>Resultados sobresalientes</b>
<b>Estudiante 1:</b>  Emily Acurio	<b>Del diagnóstico:</b>  La niña tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad y resistencia. <b>De intervención:</b> Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios método pero el más importante fue <b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o	<b>Físicos:</b> Gimnasio y niño <b>Didácticos:</b> Caballete Pisos Cuerda Mancuernas de suelo Anillas <b>Teóricos:</b> Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar la	Tuvo una capacidad física baja lo que es flexibilidad y resistencia pero al transcurso de los días fue ganado lo que es flexibilidad y resistencia se vio buenos resultado con los métodos aplicados

compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.

Para mejorar su resistencia se utilizó un

**Método de repeticiones** el cual se le consistes en una serie de ejercicios un descanso adecuado

## Estudiante 2:

### Del diagnóstico:

La niña tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad.

### De intervención:

Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios método pero el más importante fue

### Físicos:

Gimnasio y niño

### Didácticos:

Caballote

Pisos

Cuerda

Mancuernas de suelo

Anillas

### Teóricos:

Realizo estos ejercicios físicos

Tuvo una capacidad física baja lo que es flexibilidad y ¿velocidad pero al transcurso de los días fue ganado lo que es flexibilidad y velocidad se vio buenos resultado con los métodos aplicados



Ariana Vargas **Método pasivo:** por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento.

Para mejorar su velocidad vamos a utilizar un **Método de velocidad de desplazamiento:** se trata de la capacidad que permite recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Es el producto de la frecuencia por la amplitud de zancada. Se distinguen tres fases)

**Estudiante 3:**

**Del diagnóstico:**  
El niño tiene una buena capacidad física en fue tomado todo el test

**De intervención:**

**Físicos:**  
Gimnasio y niño

**Didácticos:**  
Caballette  
Pisos  
Cuerda  
Mancuernas de

Sobresaliente en los ejercicios

Carlo Velasco

		método para mejorar	suelo	
			Anillas	
			<b>Teóricos:</b>	
			Realizo estos	
			ejercicios físicos	
			con el fin de	
			mejorar más sus	
			capacidades físicas	
<b>Estudiante 4:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>		<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
	El niño tenía un bajo		Gimnasio y niño	física baja lo que es
	capacidad física en lo		<b>Didácticos:</b>	flexibilidad pero al
	que es flexibilidad		Caballote	transcurso de los días
	<b>De intervención:</b>		Pisos	fue ganado lo que es
Magaly Sánchez	Lo que se hizo para		Cuerda	flexibilidad se vio
	mejorar la flexibilidad		Mancuernas de	buenos resultado con
	fue trabajar con varios		suelo	los métodos
	método pero el más		Anillas	aplicados
	importante fue		<b>Teóricos:</b>	
	<b>Método pasivo:</b> por la		Realizo estos	
	aplicación de una		ejercicios físicos	
	fuerza externa o		con el fin de	
	compañero. Este		mejorar	
	método consiste en la			
	ayuda de un			
	compañero, el cual va			
	a ejecutar el			
	estiramiento mientras			
	el sujeto se encuentra			
	en estado pasivo, sin			
	realizar algún tipo de			
	resistencia.			

<b>Estudiante 5:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
Jazmani Lara	La niña tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	Gimnasio y niño	física baja lo que es flexibilidad y
	<b>De intervención:</b>	<b>Didácticos:</b>	¿velocidad pero al
	Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios método pero el más importante fue	Caballette	transcurso de los días
	<b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.	Pisos	fue ganado lo que es flexibilidad y
		Cuerda	velocidad se vio
		Mancuernas de	buenos resultado con
		suelo	los métodos
		Anillas	aplicados
		<b>Teóricos:</b>	
		Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar	
<b>Estudiante 6:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
Mateo Gracia	El niño tenía un bajo capacidad fuerza y resistencia	Gimnasio y niño	física baja lo que es flexibilidad y
	<b>De intervención</b>	<b>Didácticos:</b>	¿velocidad pero al
	Saltar a la cuerda: es uno de los mejores ejercicios de	Caballette	transcurso de los días
		Pisos	fue ganado lo que es
		Cuerda	flexibilidad y
		Mancuernas de	velocidad se vio
		suelo	

<b>Estudiante 7:</b>	<p>preparación, es idóneo para la resistencia, el trabajo de pies, la coordinación y el fortalecimiento de las piernas <b>Método de repeticiones</b> el cual se le consistes en una serie de ejercicios un descaso adecuado</p>	<p>Anillas <b>Teóricos:</b> Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar</p>	<p>buenos resultado con los métodos aplicados</p>
Triana Becerra	<p><b>Del diagnóstico:</b> La niña tenía un bajo capacidad fuerza y resistencia <b>De intervención:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de existencia.</p>	<p><b>Físicos:</b> Gimnasio y niño <b>Didácticos:</b> Caballette Pisos Cuerda Mancuernas de suelo Anillas <b>Teóricos:</b> Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar</p>	<p>Tuvo una capacidad física baja lo que es flexibilidad y ¿velocidad pero al transcurso de los días fue ganado lo que es flexibilidad y velocidad se vio buenos resultado con los métodos aplicados</p>

<b>Estudiante 8:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una
Mario Vistin	El niño tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	Gimnasio y niño	capacidad física baja
	<b>De intervención:</b>	<b>Didácticos:</b>	lo que es flexibilidad
	Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios método pero el más importante fue	Caballete	y ¿velocidad pero al
	<b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.	Pisos	transcurso de los días
		Cuerda	fue ganado lo que es
		Mancuernas de	flexibilidad y
		suelo	velocidad se vio
		Anillas	buenos resultado con
		<b>Teóricos:</b>	los métodos
		Realizo estos	aplicados
		ejercicios físicos	
		con el fin de	
		mejorar	
<b>Estudiante 9:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
	El niño tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	Gimnasio y niño	física baja lo que es
	<b>De intervención:</b>	<b>Didácticos:</b>	flexibilidad y
	Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad	Caballete	¿velocidad pero al
		Pisos	transcurso de los días
		Cuerda	fue ganado lo que es
		Mancuernas de	flexibilidad y

Sebastián Sangucho	<p>fue trabajar con varios método pero el más importante fue</p> <p><b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.</p>	<p>suelo</p> <p>Anillas</p> <p><b>Teóricos:</b></p> <p>Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar</p>	<p>velocidad se vio buenos resultado con los métodos aplicados</p>
<b>Estudiante 10:</b>	<p><b>Del diagnóstico:</b></p> <p>El niño tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad</p> <p><b>De intervención:</b></p> <p>Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad</p>	<p><b>Físicos:</b></p> <p>Gimnasio y niño</p> <p><b>Didácticos:</b></p> <p>Caballote</p> <p>Pisos</p> <p>Cuerda</p> <p>Mancuernas de</p>	<p>Tuvo una capacidad física baja lo que es flexibilidad y ¿velocidad pero al transcurso de los días fue ganado lo que es flexibilidad y</p>
Marcos Capuz	<p>fue trabajar con varios método pero el más importante fue</p> <p><b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la</p>	<p>suelo</p> <p>Anillas</p> <p><b>Teóricos:</b></p> <p>Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar</p>	<p>velocidad se vio buenos resultado con los métodos aplicados</p>

ayuda de un  
compañero, el cual va  
a ejecutar el  
estiramiento mientras  
el sujeto se encuentra  
en estado pasivo, sin  
realizar algún tipo de  
resistencia.

**Estudiante 11:**

Hiliana Nazareno

**Del diagnóstico:**

La niña tenía un bajo  
capacidad física en lo  
que es flexibilidad

**De intervención:**

Lo que se hizo para  
mejorar la flexibilidad  
fue trabajar con varios  
método pero el más  
importante fue

**Método pasivo:** por la  
aplicación de una  
fuerza externa o  
compañero. Este  
método consiste en la  
ayuda de un  
compañero, el cual va  
a ejecutar el  
estiramiento mientras  
el sujeto se encuentra  
en estado pasivo, sin  
realizar algún tipo de  
resistencia.

**Físicos:**

Gimnasio y niño

**Didácticos:**

Caballette  
Pisos  
Cuerda  
Mancuernas de  
suelo  
Anillas

**Teóricos:**

Realizo estos  
ejercicios físicos  
con el fin de  
mejorar

Tuvo una capacidad  
física baja lo que es  
flexibilidad y  
¿velocidad pero al  
transcurso de los días  
fue ganado lo que es  
flexibilidad y  
velocidad se vio  
buenos resultado con  
los métodos  
aplicados

12:	<b>Estudiante</b>	<b>Del</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una
	Lucia Moreira	<b>diagnóstico:</b>	Gimnasio y niño	capacidad física baja
		La niña tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	<b>Didácticos:</b>	lo que es flexibilidad
		<b>De</b>	Caballete	y ¿velocidad pero al
		<b>intervención:</b>	Pisos	transcurso de los días
		Lo que se hizo	Cuerda	fue ganado lo que es
		para mejorar la	Mancuernas de	flexibilidad y
		flexibilidad fue	suelo Anillas	velocidad se vio
		trabajar con varios	<b>Teóricos:</b>	buenos resultado con
		método pero el más	Realizo estos	los métodos
		importante fue	ejercicios físicos	aplicados
		<b>Método pasivo:</b> por la	con el fin de	
		aplicación de una	mejorar	
		fuerza externa o		
		compañero. Este		
		método consiste en la		
		ayuda de un		
		compañero, el cual va		
		a ejecutar el		
		estiramiento mientras		
		el sujeto se encuentra		
		en estado pasivo, sin		
		realizar algún tipo de		
		resistencia.		



<b>Estudiante 13:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
Pedro Tituaña	El niño tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	Gimnasio y niño	física baja lo que es flexibilidad y
	<b>De intervención:</b>	<b>Didácticos:</b>	¿velocidad pero al transcurso de los días
	Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios método pero el más importante fue	Caballete	fue ganado lo que es flexibilidad y
	<b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia	Pisos Cuerda	velocidad se vio buenos resultado con
		Mancuernas de	los métodos aplicados
		suelo	
		Anillas	
		<b>Teóricos:</b>	
		Realizo estos	
		ejercicios físicos	
		con el fin de	
		mejorar	
<b>Estudiante 14:</b>	<b>Del diagnóstico:</b>	<b>Físicos:</b>	Tuvo una capacidad
	El niño tenía un bajo capacidad física en lo que es flexibilidad	Gimnasio y niño	física baja lo que es flexibilidad pero al
	<b>De intervención:</b>	<b>Didácticos:</b>	transcurso de los días
	Lo que se hizo para mejorar la flexibilidad fue trabajar con varios	Caballete	fue ganado lo que es flexibilidad se vio
		Pisos	buenos resultado con
		Cuerda	los métodos
		Mancuernas de	
		suelo	

Juan Reinoso	método pero el más importante fue	Anillas	aplicados
	<b>Método pasivo:</b> por la aplicación de una fuerza externa o compañero. Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.	<b>Teóricos:</b> Realizo estos ejercicios físicos con el fin de mejorar	

Fuente: Elaboración Propia

### Capítulo III

#### B.16. Análisis de resultados

evaluación de test de diagnóstico, y poster

iormente tendremos el post test de diagnóstico siendo la última evaluación para poder ver las mejoras o reducción de los adolescentes,

#### 16.1 Test diagnósticos

##### Test1 – Flexibilidad

**Tabla 19 Test 1 Flexibilidad**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	2/5
Ariana Vargas	1/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	2 /5
Jazmani Lara	2/5
Mateo Gracia	3/5
Triana Becerra	4/5
Mario Vistin	2 /5
Sebastián Sangucho	2/5
Marcos Capuz	3/5
Hiliana Nazareno	2/5
Lucia Moreira	4/5
Pedro Tituaña	3/5
Juan Reinoso	2/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test2 – Fuerza de piernas en salto****Tabla 20 Test 2 Fuerza de piernas en salto**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	3/5
Ariana Vargas	5/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	1/5
Jazmani Lara	3/5
Mateo Gracia	2/5
Triana Becerra	2/5
Mario Vistin	3/5
Sebastián Sangucho	1/5
Marcos Capuz	2/5
Hiliana Nazareno	3/5
Lucia Moreira	2/5
Pedro Tituaña	2/5
Juan Reinoso	3/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 3 – Coordinación****Tabla 21 Test 3 Coordinación**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	2/5
Ariana Vargas	5/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	1/5
Jazmani Lara	3/5
Mateo Gracia	3/5
Triana Becerra	2/5
Mario Vistin	3/5
Sebastián Sangucho	1/5
Marcos Capuz	1/5
Hiliana Nazareno	3/5
Lucia Moreira	2/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	4/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 4 – Velocidad****Tabla 22 Test 4 Velocidad**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	3/5
Ariana Vargas	3/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	2/5
Jazmani Lara	3/5
Mateo Gracia	3/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	4/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	2/5
Hiliana Nazareno	3/5
Lucia Moreira	2/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 5 – Resistencia****Tabla 23 Test 5 Resistencia**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	2/5
Ariana Vargas	2/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	2/5
Jazmani Lara	3/5
Mateo Gracia	1/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	2/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

**16.2 Post Test****Test1 – Flexibilidad****Tabla 24 Post- test 1 Flexibilidad**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	5/5
Ariana Vargas	4/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	4/5
Jazmani Lara	4/5
Mateo Gracia	4/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	4/5
Pedro Tituaña	4/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia



**Test2 – Fuerza de piernas en salto****Tabla 25 Post - test 2 Fuerza de piernas en salto**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	4/5
Ariana Vargas	4/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	4/5
Jazmani Lara	5/5
Mateo Gracia	4/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	5/5
Pedro Tituaña	4/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 3 – Coordinación****Tabla 26 Post - test 3 Coordinación**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	5/5
Ariana Vargas	4/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	4/5
Jazmani Lara	4/5
Mateo Gracia	4/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	4/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 4 – Velocidad****Tabla 27 Post - test 4 Velocidad**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	5/5
Ariana Vargas	5/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	4/5
Jazmani Lara	5/5
Mateo Gracia	4/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	5/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

**Test 5 – Resistencia****Tabla 28 Post - test 5 Resistencia**

Nombre	Calificación
Emely Acurio	5/5
Ariana Vargas	4/5
Carlo Velasco	5/5
Magaly Sánchez	4/5
Jazmani Lara	5/5
Mateo Gracia	4/5
Triana Becerra	5/5
Mario Vistin	5/5
Sebastián Sangucho	4/5
Marcos Capuz	5/5
Hiliana Nazareno	4/5
Lucia Moreira	4/5
Pedro Tituaña	5/5
Juan Reinoso	5/5

Fuente: Elaboración Propia

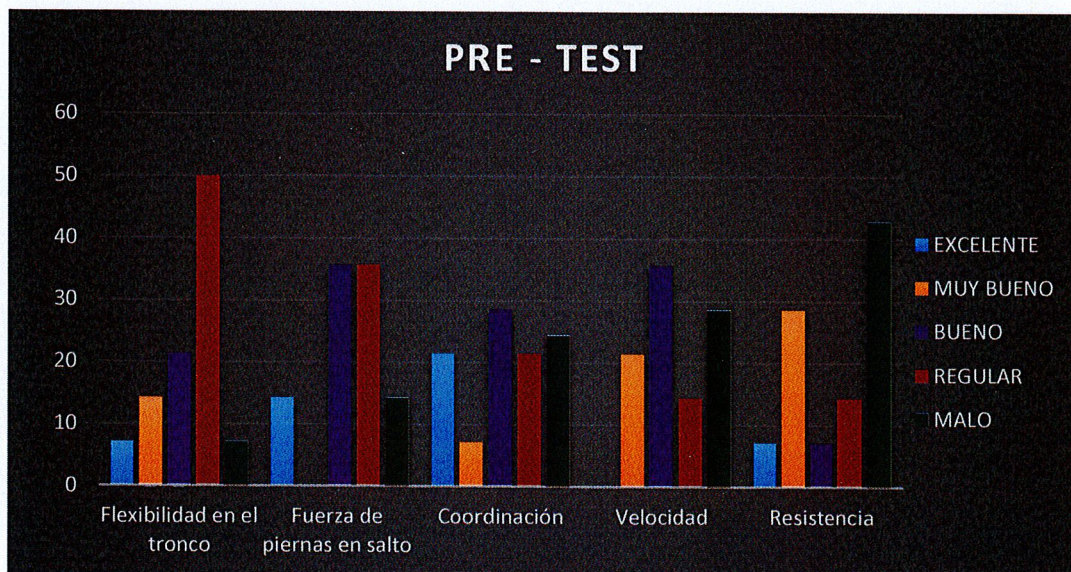
### 16.3 Resultados generales del Pre- test

**Tabla 29 Resultados generales del Pre- test**

TEST	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO	TOTAL
Flexibilidad	7,14%	14,29%	21,43%	50%	7,14%	100%
Fuerza de piernas en salto	14,29%	0%	35,71%	35,71%	14,29%	100%
Coordinación	21,43%	7,14%	28,57%	21,43%	24,43%	100%
Velocidad	0%	21,43%	35,71%	14,29%	28,57%	100%
Resistencia	7,14%	28,57%	7,14%	14,29%	42,86%	100%

Fuente: Elaboración Propio

**Figura 3**



Fuente: Elaboración Propia

Explicación: Con base en los resultados finales de la evaluación de la prueba de diagnóstico, encontramos que los niños generalmente retienen un buen grado de flexibilidad del tronco y fuerza en las piernas durante los saltos, pero buena coordinación, que es uno de esos movimientos que son poderosos pero que no apoyan el ejercicio, es una de esas partes que se pueden mejorar.

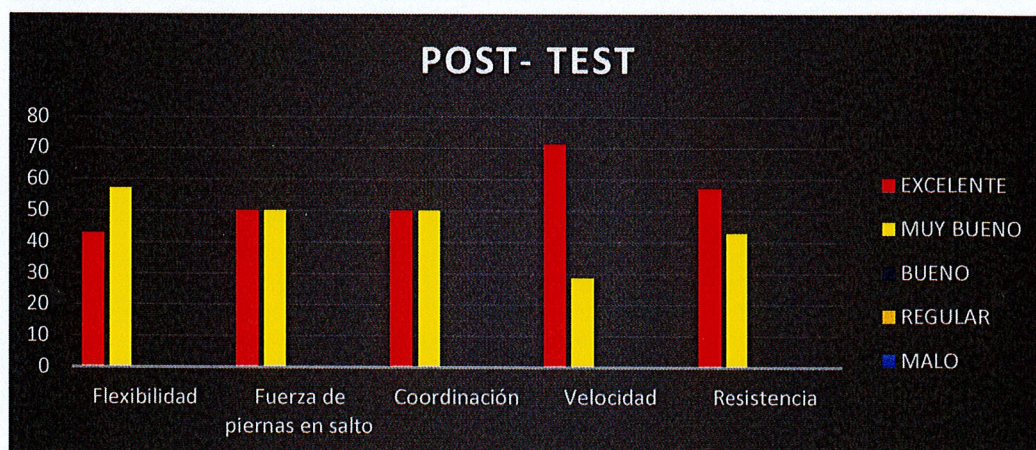
#### 16.4 Resultado generales de la evaluación Post- Test

**Tabla 30 Resultado generales de la evaluación Post- Test**

TEST	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO	TOTAL
Flexibilidad	42,86%	57,14%	0%	0%	0%	100%
Fuerza de piernas en salto	50%	50%	0%	0%	0%	100%
Coordinación	50%	50%	0%	0%	0%	100%
Velocidad	71,43%	28,57%	0%	0%	0%	100%
Resistencia	57,14%	42,86%	0%	0%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4**



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: al finalizar la evaluación post diagnóstico podemos ver que se ha dado mejoría en cada uno de los puntos planteados para los test, dándonos a entender que los adolescentes participantes tuvieron grandes mejorías en coordinación, flexibilidad, velocidad, y Resistencia, desarrollando nuevas capacidades motrices con las diferentes actividades que se fueron trabajando durante 4 semanas con un cronograma de actividades establecido anteriormente, durante este tiempo se ve la reducción del sedentarismo el cual fue el principal problema para realizar la sistematización.

### 16.5 sistematización de testeos

En esta parte de la sistematización mantendremos los resultados de evaluación del test de diagnóstico en conjunto con el post test de diagnóstico en el que podremos ver los avances en un rango de 4 semanas.

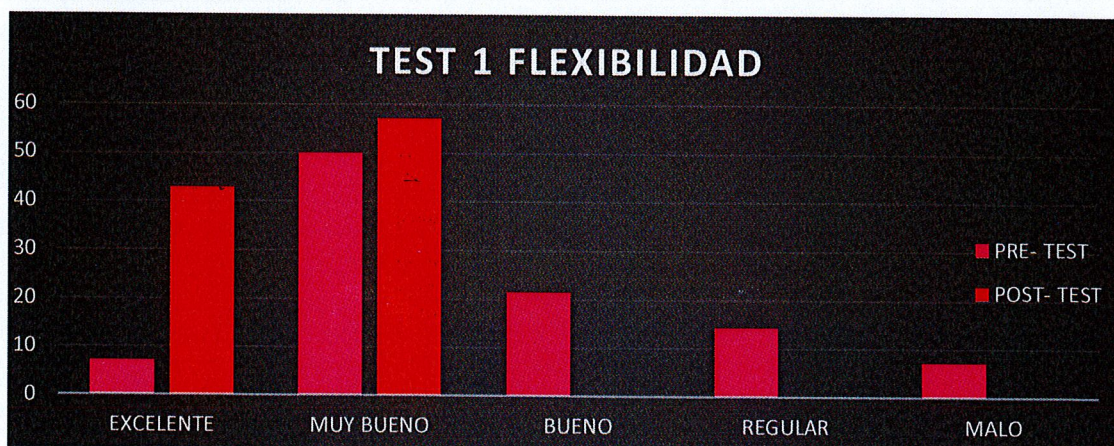
#### TEST 1- Flexibilidad

**Tabla 31 Resultado test 1**

CALIFICACION	TEST 1	
	PRE- TEST	POST- TEST
EXCELENTE	7,14%	42,86%
MUY BUENO	50%	57,14%
BUENO	21,43%	0%
REGULAR	14,29%	0%
MALO	7,14%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Figura 5**



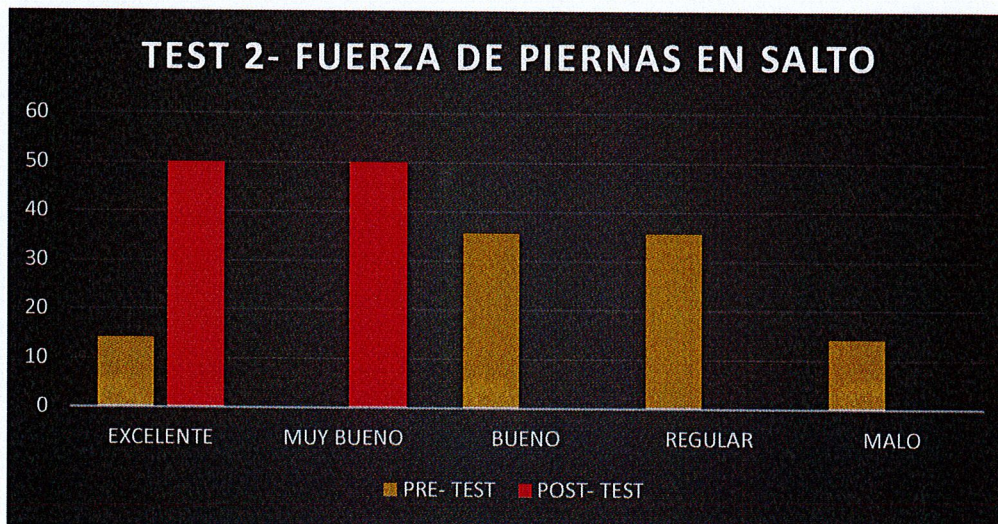
Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: se puede evidenciar que la mayoría de los adolescentes tuvieron una mejoría en la flexibilidad con respecto al tronco y la cadera puesto que se han realizado ejercicios de flexibilidad como juegos para tener mejores resultados de los que se ve en el test diagnóstico.

**TEST 2- Fuerza de piernas en salto****Tabla 32 Resultado test 2**

CALIFICACION	TEST 2	
	PRE- TEST	POST- TEST
EXCELENTE	14,29%	50%
MUY BUENO	0%	50%
BUENO	35,71%	0%
REGULAR	35,71%	0%
MALO	14,29%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Figura 6**

Fuente: Elaboración Propia

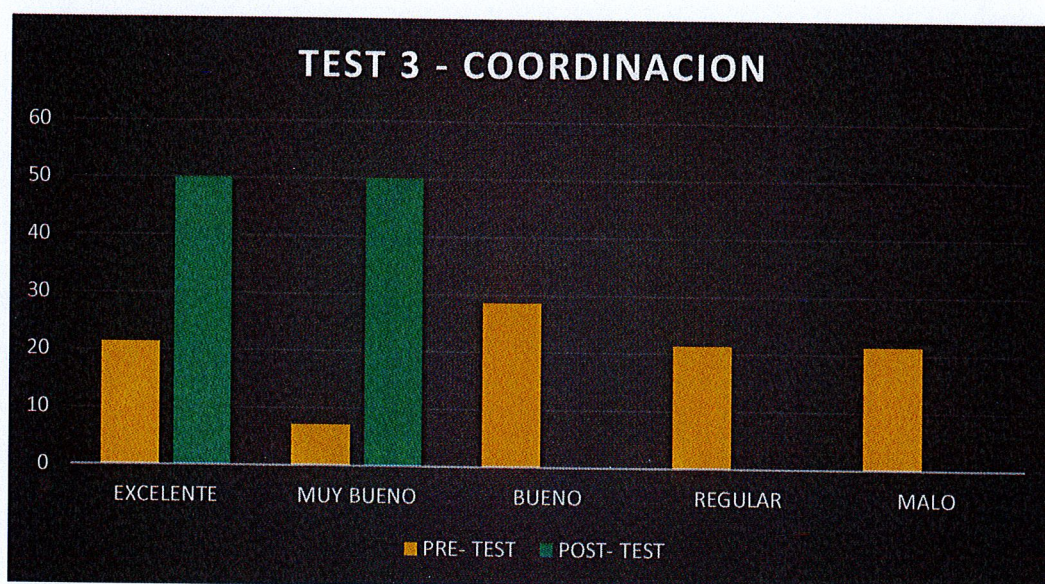
Interpretación: durante la duración del test 2 evidenciamos la que la fuerza en las piernas es más resistente en los ejercicios realizados teniendo una resistencia mayor, facilitando a los adolescentes participantes en el salto siendo el principal objetivo con el que se aumentó la fuerza en este.



**TEST 3- Coordinación****Tabla 33 Resultado Test 3**

CALIFICACION	TEST 3	
	PRE- TEST	POST- TEST
EXCELENTE	21,43%	50%
MUY BUENO	7,14%	50%
BUENO	28,57%	0%
REGULAR	21,43%	0%
MALO	21,43%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Figura 7 Resultado test 3**

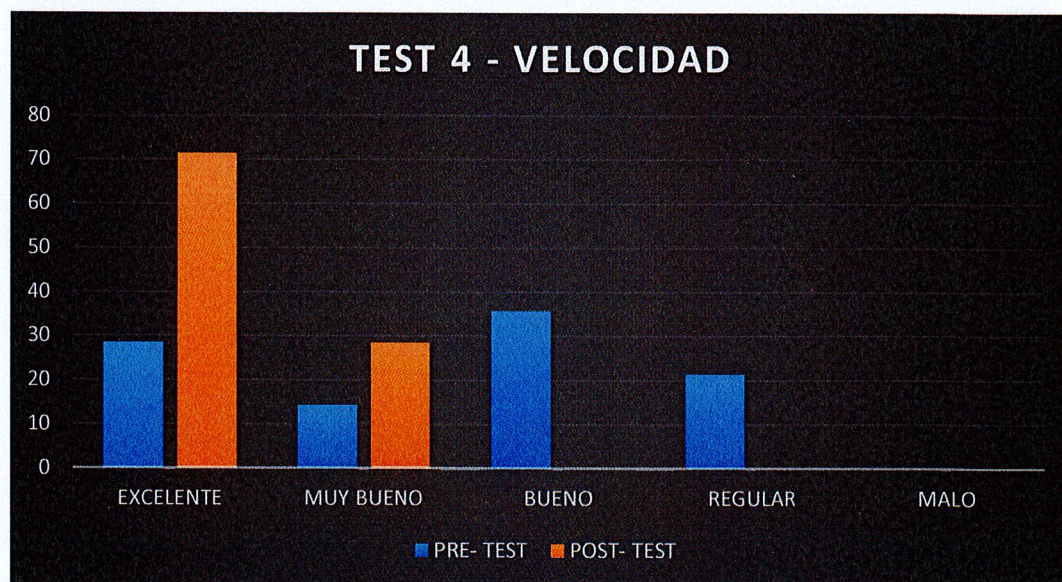
Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: tuvimos un resultado excelente comparado al test de diagnóstico, aunque no eran tan bajos como en los demás pudimos evidenciar una mejoría bastante grande al trabajar con obstáculos, generando capacidades motrices y de por si coordinación con sus brazos y piernas.

**TEST 4- Velocidad****Tabla 34 Resultado test 4**

CALIFICACION	TEST 4	
	PRE- TEST	POST- TEST
EXCELENTE	28,57%	71,43%
MUY BUENO	14,29%	28,57%
BUENO	35,71%	0%
REGULAR	21,43%	0%
MALO	0%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Figura 8**

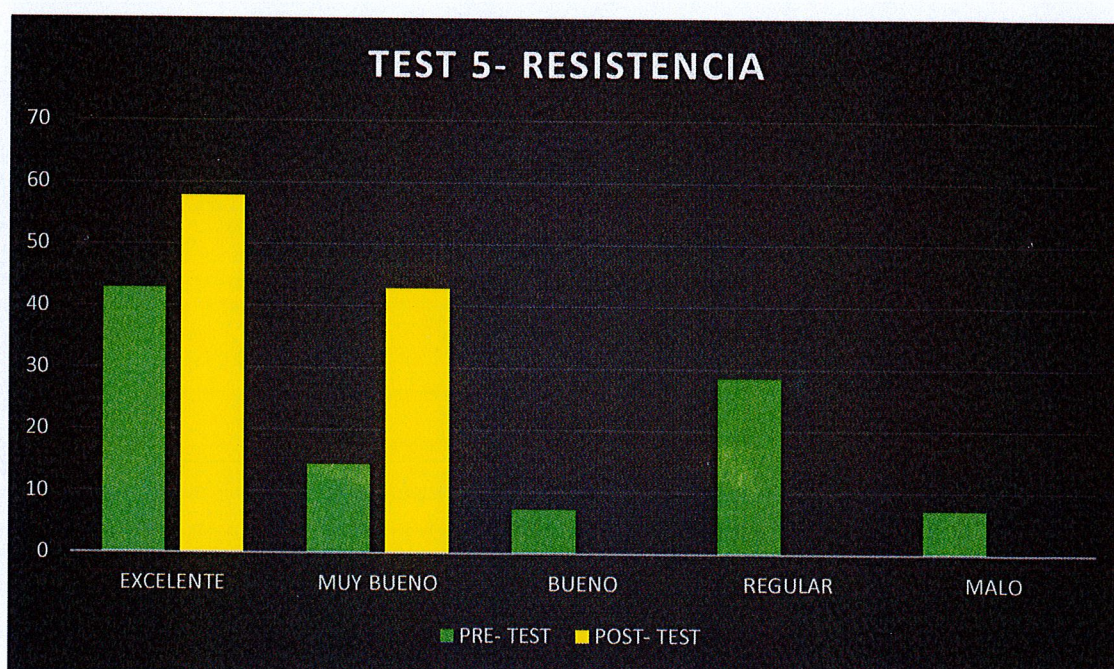
Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: con respecto a la velocidad nos dieron a evaluar que se aumentó la velocidad con la que se realizaban los ejercicios, dando puntos de llegada, la mayoría de ellos alcanzaron el rango de evaluación que se estimó al contrario de lo que se vio en el test anterior.

**TEST 5- Resistencia****Tabla 35 Resultado test 5**

CALIFICACION	TEST 5	
	PRE- TEST	POST- TEST
EXCELENTE	42,86%	57,86%
MUY BUENO	14,29%	42,86%
BUENO	7,14%	0%
REGULAR	28,57%	0%
MALO	7,14%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

**Figura 9**

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: las capacidades motrices en Resistencia se pueden evidenciar fácilmente al saber que se trabajaron con diferentes obstáculos a superar y con espacios muy estrechos entre ellos, pudieron manejarlo correctamente con todos los estándares esperados en su mayoría.

### **B.17. Conclusiones**

Después de este proyecto, pudimos llegar a la siguiente conclusión:

Ejercicio para la gimnasia para mejorar la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, ayudar a mejorar las clases en la vida cotidiana de los niños, en el futuro cercano se convertirá en nuevos atletas y futuros atletas

Al determinar las características fisiológicas de los niños de 7 a 8 años, ayudaremos al mejor desarrollo de cada factor de ejercicio a optimizar el tiempo y usar armas.

El uso de pruebas nos permite sobre la base de los resultados, elegir a los niños que han presentado la mayor cantidad de características para este deporte. Este proyecto se confirma en un grupo de niños, esta es una promoción notable en sus capacidades motrices, que se establecerá en club Le Tramp en gimnasia artística, porque este proyecto es efectivo para lograr un conjunto objetivo.

Desarrollar el proceso metodológico adecuado y sus adaptaciones define como realizar correctamente los ejercicios de piso y sus variantes, alternando actividades lúdicas al finalizar cada sesión de aprendizaje técnico, y recopilar los avances individuales de cada niño, por otro lado, es importante informarnos constantemente sobre el proceso de adaptación mediante la información teórica y práctica relacionada con la expresión corporal y los fundamentos de la Gimnasia Artística.

Para finalizar con la estructura de este Sistema Piloto adaptado a la iniciación deportiva en Gimnasia Artística se busca fortalecer la capacidad motriz y mantener un avance técnico de las capacidades motrices gimnásticas en la transición de cada elemento, favorecerá el crecimiento deportivo en las primeras edades

### **B.18.Recomendaciones**

Finalmente, al finalizar con éxito el proyecto, recomendamos:

A la hora de elegir un deporte para niños hay que tener en cuenta que la práctica deportiva temprana contribuye al desarrollo motor, psíquico, social, etc.

Enseñanza del aeróbic, desarrollando medios de apoyo al aprendizaje de los contenidos de este deporte.

. Se anima a los niños a continuar con el ejercicio aeróbico planificado y organizado adecuado a su desarrollo individual, bajo la supervisión de profesionales y con el ajuste técnico adecuado al nivel y edad del niño.

Recomendaciones según las características fisiológicas y los biotims, para no excluir a un estudiante con sobrepeso u otras condiciones físicas no evita su desarrollo normal, debido a la tendencia de practicar esta disciplina deportiva. En estas edades es importante, sí, incluso, incluso, incluso los mejores resultados son el hecho de que un estudiante tiene la mejor condición física, pero no tiende a aprender de la falta de interés o el sabor, porque nos damos cuenta de que hay desarrollo de ejercicios cuando al objeto le gusta trabajar.

No acelere ni salte a ningún método de menos que reducir la información teórica y de realidad relacionada con la manifestación del cuerpo y la base del ritmo.

Para fortalecer las capacidades motrices motoras y mantener el progreso técnico de las capacidades motrices gimnásticas durante la implementación de cada elemento, se requiere el apoyo del padre que decide sobre su cliente, la continuación de las clases y la capacidad de participar en competencias de nivel.

#### **B.19. Bibliografía**

Calceto-Garavito, Laura, Sonia Garzón, Jasmín Bonilla, Dorian Cala-Martínez, Laura Calceto-Garavito, Sonia Garzón, Jasmín Bonilla, y Dorian Cala-Martínez. 2019. «Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia». *Revista Ecuatoriana de Neurología* 28 (2): 50-58.

Carrillo Linares, Enrique, Vadim Aguilar Hernández, y Yudelmis González Blanco. 2020. «El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física». *Mendive. Revista de Educación* 18 (4): 794-807.

Castro Rodríguez, Yuri. 2020. «Desarrollo de competencias investigativas en estudiantes de las Ciencias de la Salud. Sistematización de experiencias». *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud* 17 (4): 65-80.

Colona Risco, Viviana Rocío. 2018. «Efectividad de la Gimnasia Laboral en la mejora del Estado de Salud del Trabajador con riesgo laboral». *Repositorio institucional - WIENER*, enero. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1419>.

Echeverría Caranqui, Jenniffer Pamela, Gabriel Omar León Jácome, y Guillermo Leonidas Puga Burgasi. 2021. «Análisis Metodológico del Proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Gimnasia Artística para Docentes de Educación Física». *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional* 6 (8): 1012-27.

Elcorobarrutia, David Rodríguez. 2016. «Los mejores 9 ejercicios de gimnasia para principiantes». Entrenamiento. 15 de agosto de 2016. <https://www.entrenamiento.com/mas-deportes/gimnasia/mejores-ejercicios-gimnasia-para-principiantes/>.

Estrada Marcén, Nerea, Gonzalo Sanz Gonzalo, Jaime Casterad Seral, Javier Simón Grima, y Alberto Roso Moliner. 2019. «Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciudad de Zaragoza». Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, n.o 35: 185-90.

Frómata, Edgardo Romero, Amílcar Tirira Cuayal, y Adriana Vivas Jácome. 2019. «Detección masiva de niñas y niños de Ecuador de 5-6 años para la gimnasia artística». Lecturas: Educación Física y Deportes 24 (254): 63-75.

González Becerra, Miryam Marlén, y Ruby Yolanda González Becerra. 2018. «Gimnasia cerebral: estrategia lúdica para fortalecer el pensamiento inferencial en los niños». En [https://rdigitales.uptc.edu.co/memorias/index.php/ped\\_practicas/ped\\_practicas1/paper/view/2679](https://rdigitales.uptc.edu.co/memorias/index.php/ped_practicas/ped_practicas1/paper/view/2679). <http://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/6121>.

González-Valencia, Heriberto, German Darío Isaza-Gómez, y Luz Karime Parra-Estrada. 2021. «Práctica pedagógica para la enseñanza de la gimnasia artística: Etapa de iniciación deportiva». CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD 12 (2): 95-112. <https://doi.org/10.17981/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.06>.

León Castro, Angélica Mirella, Ana Lucía Mora Mora, Laura Grace Tovar Vera, Angélica Mirella León Castro, Ana Lucía Mora Mora, y Laura Grace Tovar Vera. 2021. «Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad». Dilemas contemporáneos: educación, política y valores 9 (1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>.

López, Dayliuvis Diaz, Rebeca Robert Echavarría, y Maribel Asin Cala. 2022. «Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de la categoría 7-8 años (Revisión)». Olimpia 19 (1). <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/3040/6482?inline=1>.

López, Dayliuvis Diaz, Rebeca Robert Hechavarría, y Maribel Asin Cala. 2021. «Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de la categoría 7-8 años (Revisión)». Revista científica Olimpia 18 (1): 451-59.

Martínez Rodríguez, Alejandro, Cristina Reche García, Mari Carmen Martínez Fernández, José Miguel Martínez Sanz, Alejandro Martínez Rodríguez, Cristina Reche García, Mari Carmen Martínez Fernández, y José Miguel Martínez Sanz. 2020. «Valoración del estado

dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia artística». *Nutrición Hospitalaria* 37 (6): 1217-25. <https://doi.org/10.20960/nh.03141>.

Mejía, Noel Fernando Mejía, y Bergelino Zaldívar Pérez. 2020. «Bases neurológicas para el aprendizaje y entrenamiento de la técnica deportiva». *Acción* 16. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/96>.

OMS. 2022. «Actividad física». 5 de octubre de 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Palacios, Ángel Esteban Cabeza, Jairo Rafael Llumiquinga Guerrero, y Diego Fernando Guayasamín Caicedo. 2020. «Detección preliminar de niños ecuatorianos de 7-8 años para la gimnasia artística». *Lecturas: Educación Física y Deportes* 24 (261): 57-68. <https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1941>.

Pérez-Palacio, Angie Carolina, Leidy Ámbar Cadena-Villacrés, Yuliza Gómez-Cardona, Isabel Serna Moreno, y Ángela María Vallejo-Quintero. 2021. «Consumo de SPA y sus efectos en la flexibilidad cognitiva en adolescentes: un estudio de revisión». *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible - IDS* 2 (1): 43-56. <https://doi.org/10.47185/27113760.v2n1.44>.

Posada González, Regis. 2014. «La lúdica como estrategia didáctica». <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/47668>.

Sáez Pastor, Francisco. 2007. «Propuesta de clasificación de los elementos gimnásticos con perfil de suspensión». <Http://purl.org/dc/dcmitype/Text>, Universidade de Vigo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=133946>.

Zambrano Pintado, Ruth Narcisa, Hugo Luis Moncayo Cueva, Soraya Nathaly López Arcos, y Diego Mauricio Bonilla Jurado. 2022. «Estimulación temprana como programa neurológico en las capacidades y destrezas en niños en etapa infantil». *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, n.o 44: 252-63.

# QUINTA~1

3%  
Similitudes

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

Nombre del documento: QUINTA~1.PDF  
ID del documento: 965fa5ef005dd9d7d846001f7435b9e00fc7c1d  
Tamaño del documento original: 1,86 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: 21.767  
Número de caracteres: 171.803

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>repositorio.ug.edu.ec</b> <a href="http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44830/1/Rivas%20Brand%20Andrea%20Elizabeth%20076-2019%20Cl.pdf">http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44830/1/Rivas Brand Andrea Elizabeth 076-2019 Cl.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (108 palabras)
2	<b>aprendeconreyhan.org</b>   ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA? - Fundación Aprende con RE... <a href="https://aprendeconreyhan.org/que-es-la-actividad-fisica/">https://aprendeconreyhan.org/que-es-la-actividad-fisica/</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (104 palabras)
3	<b>recyt.fecyt.es</b>   Perfil profesional de los trabajadores del sector del fitness en la ciud... <a href="https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/63892">https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/63892</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (103 palabras)
4	<b>revistas.udg.co.cu</b>   Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de ... <a href="https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/3040/6482?inline=1">https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/3040/6482?inline=1</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (91 palabras)
5	<b>www.mexicosocial.org</b>   La Importancia de la actividad física: OMS - Mexico Social <a href="https://www.mexicosocial.org/la-actividad-fisica/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20los%20s%C3%ADntomas%20de%20la%20c...">https://www.mexicosocial.org/la-actividad-fisica/#:~:text=La actividad física reduce los síntomas de la,c...</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (81 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>scielo.isciii.es</b>   Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, ... <a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-1611202000800019">https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0212-1611202000800019</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
2	<b>www.argentina.gob.ar</b>   Recomendaciones sobre actividad física y comportamiento ... <a href="https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/recomendaciones#:~:text=Caminar,%20andar%20en%20bicic...">https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/recomendaciones#:~:text=Caminar, andar en bic...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (26 palabras)
3	<b>www.scielo.org.mx</b>   Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad <a href="https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-78902021000700033">https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-78902021000700033</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
4	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b>   Efectividad de la Gimnasia Laboral en la mejora del Est... <a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1419">https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1419</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
5	<b>doi.org</b>   Potenciación de la capacidad flexibilidad en la gimnasia artística masculina... <a href="https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1943">https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1943</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (23 palabras)

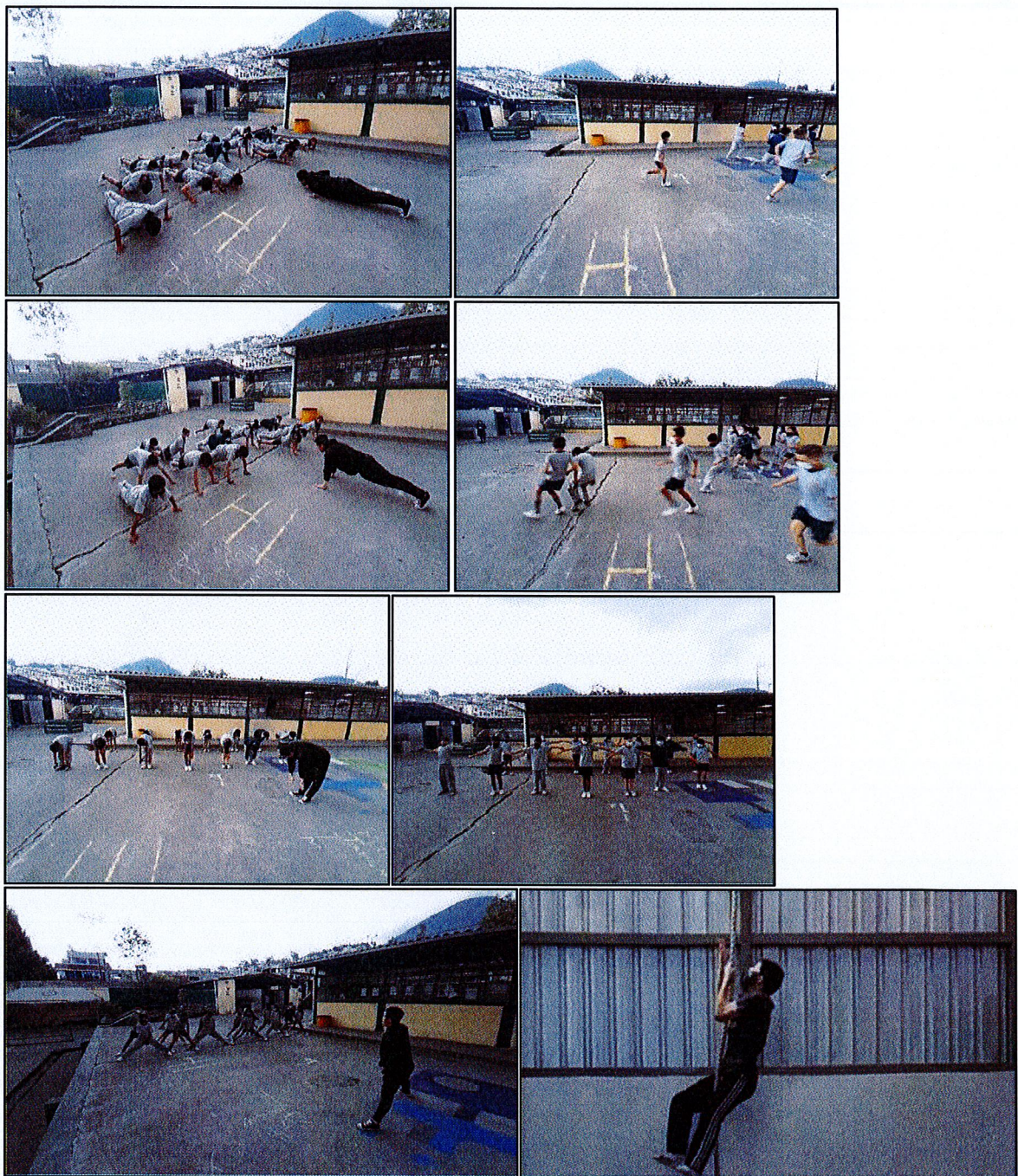
## Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	<a href="https://www.entrenamiento.com/mas-deportes/gimnasia/mejores-ejercicios-gimnasia-para-principiantes/#elementor-toc_heading-anchor-1">https://www.entrenamiento.com/mas-deportes/gimnasia/mejores-ejercicios-gimnasia-para-principiantes/#elementor-toc_heading-anchor-1</a>
2	<a href="https://www.axahealthkeeper.com/blog/beneficios-de-saltar-ala-comba/">https://www.axahealthkeeper.com/blog/beneficios-de-saltar-ala-comba/</a>
3	<a href="https://www.entrenamiento.com/mas">https://www.entrenamiento.com/mas</a>
4	<a href="https://rdigitales.uptc.edu.co/memorias/index.php/ped_practicas/ped_practicas1/paper/view/26">https://rdigitales.uptc.edu.co/memorias/index.php/ped_practicas/ped_practicas1/paper/view/26</a>
5	<a href="https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861">https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861</a>



B.20. Anexos

Imagen 3





Fuente: Elaboración Propia