

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCAVELICA

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Tesis de Investigación Educativa

La Coordinación Motriz y la Gimnasia a Manos Libre en los
estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de
Pampachacra, Huancavelica 2023

Autores:

CCENCHO PARI, Marín

CCENCHO PARI, Rolando

Asesor:

ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia

Línea de investigación:

Educación Física

PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
HUANCAVELICA - PERÚ

2024

AGRADECIMIENTO

Deseo comenzar este apartado expresando mi más sincero y profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi fortaleza y guía a lo largo de este viaje académico. Su presencia constante en mi vida ha iluminado mi camino en los momentos de incertidumbre y me ha brindado la sabiduría y el aliento necesarios para enfrentar los desafíos que se han presentado. Sin Su guía, no habría podido perseverar ante las adversidades.

Quiero dedicar este espacio a mis queridos padres, Feliciano y Julio. Su amor incondicional y apoyo inquebrantable han sido la piedra angular de mi trayectoria académica. Cada palabra de aliento, cada consejo y cada sacrificio que han hecho por mí han sido fundamentales en este proceso. Su confianza en mis capacidades y su disposición a estar a mi lado en cada paso del camino han sido la motivación que necesitaba para avanzar. Estoy profundamente agradecido por la vida que me han brindado y por todos los valores que me han inculcado, los cuales me han acompañado en cada decisión y en cada desafío.

Asimismo, deseo expresar mi gratitud a nuestra asesora, Mg. Zenaida Octavia Almonacid Alvitres. Su orientación y apoyo continuo han sido invaluable. Desde el inicio de esta investigación, su compromiso con mi desarrollo académico ha sido evidente. Gracias a sus amplios conocimientos y a sus consejos acertados, he podido enfrentar y superar los obstáculos que surgieron en el camino. Su dedicación y pasión por la enseñanza han dejado una huella imborrable en mi vida, y me siento privilegiado de haber contado con su guía.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Cada uno ha contribuido de manera significativa a mi formación y crecimiento, y por ello les estaré eternamente agradecido.

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios para hacer realidad mis sueños."

Rolando

A mis hijos, quienes han sido mi mayor inspiración y motivación para alcanzar este logro académico.

Marin

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador;

Que, de acuerdo al cumplimiento del reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de Educación Física Huancavelica Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: “La coordinación motriz y la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la institución Educativa N° 36065 Pampachacra, Huancavelica 2023”, Trabajo de investigación, elaborado en cumplimiento a las normas educativas vigentes y reglamento de investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” Huancavelica, con el propósito de obtener el Título profesional de Profesor de Educación Física., cuyo objetivo general fue Determinar la influencia la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra - Huancavelica, 2023.

La investigación se estructura en cuatro capítulos. El primer capítulo, Planteamiento del Problema, describe la realidad problemática, formula el problema objeto de estudio, define los objetivos y justifica la necesidad de llevar a cabo la investigación. Capítulo II, se refiere al sustento o marco teórico, en la que se presenta los resúmenes de los antecedentes de estudio, las consideraciones teóricas que sustentan el trabajo de investigación, formulación de las hipótesis de investigación y la conceptualización de las variables de investigación. Capítulo III, comprende el marco metodológico, que comprende la tipo y nivel y diseño de investigación, así como población, muestra, técnica instrumento y muestreo, de recolección y análisis de datos empleados. Capítulo IV, los resultados de la investigación, contiene el análisis descriptivo e inferencial de datos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión, conclusiones y recomendaciones. En la parte final, presenta los anexos, en el cual se adjuntan diversas informaciones relevantes y detalladas que evidencian la implementación, la obtención de los resultados y la toma de decisiones.

Los autores

CONTENIDO**DEDICATORIA****AGRADECIMIENTO****PRESENTACION**

CAPÍTULO I: PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema	4
1.2.1. Problema General	5
1.2.2. Problemas Específicos	5
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo General.....	5
1.3.2. Objetivos Específicos	5
1.4. Justificación	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes.....	9
2.2.1. Antecedentes Internacionales.....	8
2.2.2. Antecedentes Nacionales.....	10
2.2.3. Antecedentes Locales.....	12
2.2. Bases Teóricas.....	13
2.3. Definición de terminos.....	21
2.4. Hipotesis.....	32
2.5. Identificación de Variables e indicadores	33
CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.1. Tipo y nivel de Investigación	35

3.2. Método de Investigación	35
3.3. Diseño de Investigación	36
3.4. Población, Muestra, Muestreo.....	36
3.5. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos	37
3.6. Procedimiento de Recolección de Datos.....	37
3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.....	37
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Resultados de pre test y post test de la dimensión equilibrio.....	39
Tabla.2 Resultados del pre test y post test de la dimensión flexibilidad.....	40
Tabla 3. Resultados del pre test y post test de la dimensión fuerza.....	41
Tabla 4. Resultados generales del pre test y post test de coordinación motriz.....	42
Tabla 5. Prueba de hipótesis de la variable gimnasia a manos libres.....	44
Tabla 6. Prueba de hipótesis de la dimensión equilibrio.....	44
Tabla 7. Prueba de hipótesis de la dimensión flexibilidad.....	45
Tabla 8. Prueba de hipótesis de la dimensión fuerza.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados estadísticos de la dimensión coordinación.....	39
Figura 2 Resultados estadísticos de la dimensión habilidades y destrezas.....	41
Figura 3 Resultados estadísticos de la dimensión técnicas del movimiento.....	43
Figura 4. Resultados generales de la variable coordinación motriz	43

RESUMEN

El trabajo de investigación titulado, “La coordinación motriz y la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la institución Educativa N° 36065 Pampachacra, Huancavelica 2023”. se ha realizado con fines de titulación a fin de obtener el título de profesor de Educación Física. Cuyo objetivo general Determinar la influencia de la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres. en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel descriptiva explicativo. Con una población estudiantes de la institución educativa mencionada y una muestra de 20 estudiantes del sexto grado seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó los pre test de entrada y los posts test de salida. Lográndose demostrar que mediante actividades de coordinación motriz mejora la gimnasia a manos libres de los estudiantes del sexto grado de la institución mencionada cuyos resultados fueron procesados a través de la base de datos y el programa SPSS-V26.

La presente investigación concluyo demostrándose la existencia de una influencia significativa de la coordinación motriz mejora la gimnasia a manos libres en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36064, Pampachacra, Huancavelica, 2023. De esta manera se puede rechazar la hipótesis nula (H_0), puesto la prueba paramétrica de T de Student manifiestan una significancia de 0,05 que rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Estadísticamente es un nivel significativo de confianza del 95 %.

Palabras clave: Coordinación motriz gimnasia a manos libres

ABSTRAC

The research paper titled "Motor Coordination and Free Hand Gymnastics in Students of Educational Institution No. 36065 Pampachacra, Huancavelica 2023" was conducted for the purpose of obtaining a degree in Physical Education. Its general objective is to determine the influence of motor coordination on free hand gymnastics among sixth-grade students of Educational Institution No. 36065 in Pampachacra, Huancavelica, 2023. This is an applied research type with a quantitative approach and a pre-experimental design at a descriptive-explanatory level. The population consisted of students from the mentioned educational institution, and a sample of 20 sixth-grade students was selected using non-probability convenience sampling, where entry pretests and exit posttests were applied. The study demonstrated that activities focused on motor coordination improved the free hand gymnastics of the sixth-grade students, with results processed using the SPSS-V26 software.

The research concluded that there is a significant influence of motor coordination on the improvement of free hand gymnastics in sixth-grade students at Educational Institution No. 36064, Pampachacra, Huancavelica, 2023. Thus, the null hypothesis (H_0) can be rejected, as the parametric Student's T-test shows a significance level of 0.05, rejecting the null hypothesis and accepting the alternative hypothesis. Statistically, this is a significant confidence level of 95%.

Keywords: Motor coordination, free hand gymnastics.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La coordinación motriz en el Perú es un tema poco estudiado, este es un problema muy común en los estudiantes en su mayoría niños, ya que ellos no tienen la suficiente capacidad para realizar los movimientos sincronizados. La infancia es una etapa muy crítica para el desarrollo de habilidades de coordinación motora que son muy importantes para la vida y el bienestar de los niños por lo que es de mucho interés tratar de solucionar este problema que se presenta en las instituciones educativas del país.

Las organizaciones mundiales desempeñan un papel crucial en la promoción y regulación de la gimnasia a manos libres en la educación física.

Federación Internacional de Gimnasia (2018) es el organismo rector internacional de la gimnasia, incluyendo disciplinas como la gimnasia artística, rítmica, y de trampolín. Aunque la gimnasia a manos libres no es su foco principal, la FIG establece normas y estándares que pueden influir en la educación física y la formación de entrenadores. Sin embargo, en las instituciones educativas de la localidad de Huancavelica poca es su difusión y no está considerada dentro de los programas curriculares. De la misma manera

Unión Internacional de Federaciones de Gimnasia (UIG) (2019) esta organización trabaja en la promoción y desarrollo de diversas formas de gimnasia a nivel global. Aunque su enfoque principal es la gimnasia competitiva, su influencia puede extenderse a prácticas educativas y formativas cuyas contribuciones de la UIG es la estandarización de prácticas y técnicas que pueden ser aplicadas en contextos educativos, incluyendo la gimnasia a manos libres. La FIG proporciona directrices sobre los métodos de entrenamiento, competencias y desarrollo de programas educativos que pueden incluir aspectos de la gimnasia a manos libres. Aspectos que la gran mayoría de las instituciones educativas no son consideradas siendo de vital importancia para formar futuros gimnastas que representes a nivel local e internacional.

La gimnasia manos libres no es tomada en cuenta en algunas instituciones educativas por docentes del área de Educación Física motivo por el cual no se practica mucho el deporte; se debe tomar en cuenta que la gimnasia manos libres se practica desde el momento que empiezan a realizar movimientos como gatear, caminar, coger alguna cosa con las manos. La gimnasia específicamente es un deporte de fuerza agilidad, flexibilidad en la que se muestra la inteligencia, habilidades y dedicación basados en movimientos para ejercitar el cuerpo humano en la que mejore la condición física.

Comité Olímpico Internacional (COI) (2020) a través de su influencia en los deportes olímpicos, puede tener un impacto indirecto en la gimnasia a manos libres, especialmente en términos de visibilidad y promoción de la gimnasia en general. Contribuciones: Las decisiones del COI sobre qué disciplinas incluir en los Juegos Olímpicos pueden influir en el enfoque educativo y en la popularidad de la gimnasia a manos libres. En la actualidad se está considerando el problema de la descoordinación motriz que se está dando en las instituciones educativas donde los estudiantes no pueden ejecutar correctamente los ejercicios, esto se debe a que no tiene una buena coordinación de sus movimientos, lo que dificulta en la hora de realizar cultura física. La gimnasia manos libres se debe tomar en cuenta ya que esta disciplina se comienza a impartir desde que son muy pequeños y algunos quieren ser gimnastas, y estos son instruidos en clase de gimnasia manos libres porque es el inicio de su formación y desarrollar habilidades en dicho deporte. **Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018)** aunque no se centra exclusivamente en la gimnasia, promueve la actividad física y el bienestar general. Su enfoque en la actividad física puede incluir prácticas de gimnasia a manos libres como parte de programas de educación física. Contribuciones: La OMS proporciona directrices y recomendaciones sobre la actividad física, que pueden influir en los currículos educativos y en la incorporación de actividades como la gimnasia a manos libres en las escuelas.

Estas organizaciones desempeñan un papel clave en la estandarización, promoción y desarrollo de la gimnasia a manos libres en la educación física, influenciando tanto las

educativas como la percepción general del deporte.

Organizaciones nacionales. En Perú, varias organizaciones y entidades están dedicadas a la promoción y desarrollo de la gimnasia a manos libres y la expresión corporal.

Aquí te menciono algunas que podrían ser relevantes:

Federación Deportiva Nacional de Gimnasia del Perú (FDNGP) (2018) Esta federación es la principal organización encargada de la promoción y desarrollo de la gimnasia en el país. Aunque se enfoca principalmente en la gimnasia artística, rítmica y aeróbica, también podrían tener iniciativas relacionadas con la gimnasia a manos libres.

Asociación Nacional de Gimnasia del Perú (ANGP 2016) Similar a la FDNGP, esta asociación también trabaja en el desarrollo de diversas disciplinas gimnásticas. Su enfoque podría incluir la gimnasia a manos libres y otros aspectos de la expresión corporal.

Ministerio de Educación del Perú (2021) A través de sus programas de educación física y actividades extracurriculares, el Ministerio de Educación podría estar promoviendo la gimnasia y la expresión corporal en el ámbito escolar.

Instituto Peruano del Deporte (IPD) (2020) es una entidad clave en el desarrollo de deportes y actividades físicas en Perú. Aunque su enfoque es amplio, podrían tener programas y apoyos relacionados con la gimnasia y la expresión corporal.

Universidades y Centros de Educación Superior: Universidades como la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (La Cantuta) o la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) suelen tener departamentos o programas dedicados a la educación física y podrían ofrecer cursos o talleres sobre gimnasia a manos libres y expresión corporal.

Escuelas y Academias Especializadas: Existen diversas academias y escuelas especializadas en danza, gimnasia y expresión corporal en Perú. Estas instituciones a menudo organizan eventos, talleres y competencias en el ámbito de la gimnasia y la expresión corporal.

Organizaciones Culturales y Artísticas: Entidades que promueven las artes escénicas y la cultura en Perú, como el Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica

del Perú o el Ministerio de Cultura, podrían tener actividades relacionadas con la expresión corporal y la gimnasia.

Estas organizaciones juegan un papel crucial en la promoción y desarrollo de la gimnasia a manos libres y la expresión corporal en Perú, ofreciendo recursos, eventos y oportunidades para el crecimiento en estas disciplinas. Cuando los estudiantes realizan ejercicios sus movimientos son descoordinados, esto se debe a que se está ejecutando una técnica deficiente y esto da como resultado a que realicen ejercicios incorrectos. Los niños al momento de ejecutar mal los ejercicios están expuestos a lesiones es por lo cual se debe tomar atención al momento que estén realizando los ejercicios para poderles ayudar a corregir para de esta manera evitar que sufran algún tipo de lesiones o accidente. Al momento en que los niños estén realizando ejercicios mal ejecutados no debemos increparles porque esto influye para que el niño se desmotive, baje su autoestima y esto repercutirá en el estudiante en no practicar más este deporte. Existen profesores tradicionales no dan opción que el niño realice libremente los ejercicios, porqué muchas veces quieren que ejecuten el ejercicio tal y como él lo explica sin hacer ningún tipo de cambio y esto provocara en el estudiante que no puedan aprender nuevas técnicas y se dificulten en el proceso de aprendizaje.

A través de nuestro proyecto de investigación hemos podido verificar que en la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra de Huancavelica , necesitan practicar la gimnasia a manos libres para optimizar el aprendizaje, desarrollando diversos movimientos y mejorar las capacidades básicas coordinativas en los estudiantes; así mismo hoy en la actualidad atrae, despierta interés y motivación en los niños, adolescentes por los diferentes eventos deportivos de competencia de la gimnasia educativa a manos libres.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo influye la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra - Huancavelica, 2023?

1.2.2. Problemas Específicos,

PE. ¿Como influye la gimnasia a manos libres en las dimensiones Equilibrio, Flexibilidad y fuerza en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres. en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023.

1.3.2. Objetivos Específicos

OE. Determinar la influencia de la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres en las dimensiones equilibrio, flexibilidad y fuerza en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

La importancia de esta investigación es que permite la adquisición de una serie de habilidades motoras también evitar la descoordinación en los ejercicios que realiza los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra de Huancavelica, por lo que nos permitirá solucionar este problema con la práctica de la gimnasia manos libre. El proyecto de investigación nos permite conocer la importancia de la coordinación motriz en la práctica de la gimnasia manos libre, así mismo mejorar las capacidades básicas la fundamentación teórica sobre la gimnasia a manos libres y su impacto en la coordinación motriz en estudiantes se basa en una combinación de teorías del desarrollo motor, aprendizaje motor y los beneficios específicos de la gimnasia a manos libres en la mejora de habilidades motrices. Estas teorías y beneficios proporcionan una base sólida para implementar programas de gimnasia a manos libres en contextos educativos para promover el desarrollo integral de los estudiantes.

La fundamentación metodológica establece un enfoque integral para investigar y evaluar el impacto de la gimnasia a manos libres en la coordinación motriz de los estudiantes. Utilizando una combinación de métodos cualitativos y cuantitativos, se puede obtener una comprensión completa de cómo la intervención afecta el desarrollo motor, así como adaptar y mejorar el programa basado en los datos obtenidos. Esta metodología asegura una evaluación rigurosa y efectiva, contribuyendo al conocimiento y la práctica en el campo de la educación física y el desarrollo motor.

La fundamentación metodológica proporciona un marco claro y detallado para llevar a cabo un estudio sobre la gimnasia a manos libres y su impacto en la coordinación motriz de los estudiantes. Incluye el diseño de la investigación, métodos de recolección y análisis de datos, y procedimientos para la implementación y evaluación del programa. Esta metodología asegura que el estudio se realice de manera rigurosa y efectiva, proporcionando resultados válidos y útiles para la mejora de la coordinación motriz en el contexto educativo.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación titulado La coordinación motriz y la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra de Huancavelica - 2023, se justifica oportuna y necesaria como la motriz mejora la gimnasia a manos libres y obtener mejor rendimiento deportivo.

1.5. Limitaciones del estudio.

Limitaciones del Diseño de la Investigación

Diseño Pre experimental: La falta de asignación aleatoria a los grupos experimental puede introducir sesgos y limitar la capacidad Limitaciones de la Muestra

Tamaño de la Muestra: Un tamaño de muestra pequeño puede limitar la generalización de los resultados a una población más amplia. El estudio está restringido a una sola institución educativa, lo cual puede no reflejar las variaciones en otros contextos educativos o regiones.

Diversidad de la Muestra: La falta de diversidad en la muestra (por ejemplo, diferencias en edad, género, o antecedentes físicos) puede afectar la aplicabilidad de los resultados a otros grupos de estudiantes.

Limitaciones en la Implementación del Programa

Cumplimiento del Programa: La variabilidad en el nivel de participación y compromiso de los estudiantes puede afectar los resultados. La asistencia irregular o la falta de motivación puede reducir la efectividad del programa de gimnasia a manos libres.

Calidad de la Implementación: La efectividad del programa depende en gran medida de la calidad de la implementación. La falta de formación adecuada para los instructores o la falta de adherencia a los protocolos del programa pueden afectar los resultados.

Limitaciones en la Recolección y Análisis de Datos

Instrumentos de Medición: Las pruebas de coordinación motriz pueden tener limitaciones en su capacidad para capturar todas las dimensiones de la coordinación. Los instrumentos pueden no ser lo suficientemente sensibles para detectar cambios sutiles en la coordinación motriz.

Sesgo de Reporte: Los cuestionarios y encuestas pueden estar sujetos a sesgo de respuesta, donde los estudiantes responden de manera que creen que es la esperada o socialmente deseable, en lugar de reflejar su verdadera percepción.

Limitaciones Contextuales.

Factores Externos: Factores como el clima, la infraestructura de la escuela, y otros eventos que afectan la vida escolar pueden influir en la participación de los estudiantes y en la del programa.

Recursos Disponibles: La disponibilidad de recursos, como el tiempo de los profesores y el espacio para realizar las actividades de gimnasia, puede limitar la efectividad del programa

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.2.1 Internacional

Pujos (2022), propone en su objetivo: Analizar la importancia de la gimnasia rítmica en la coordinación dinámica del cuerpo en el ámbito de expresión artística en niños de 4 a 5 años. Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo diseño descriptivo. Población estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Francisco Flor, en el nivel Inicial y la muestra 20 niños y 09 docentes. La técnica para el recojo de la información serán la observación, entrevista, como instrumento se utilizará el cuestionario. Comprobó que; la gimnasia es un deporte creativo y junto con canciones desarrollan todos sus sentidos posibilitando que realicen ejercicios más complejos y expresando la máxima expresión armónica del cuerpo permitiendo que los niños se expresen por su cuenta sin obligarlos y que tengan una nueva forma de aprender y concluye.

Desde el sustento teórico se concluye que la gimnasia rítmica en la coordinación dinámica del cuerpo es un deporte recreativo que ayuda a los niños a practicar movimientos expresivos siguiendo el ritmo de la melodía, demostrando a los compañeros sentimientos y emociones expresadas por medio de la gimnasia rítmica y de esta forma desarrollar los movimientos corporales que ayudan a la motricidad gruesa en los niños y que no posean complejidad en brincar, correr y efectuar diferentes ejercicios (pujos 2022. P.57).

La entidad no cuenta de un plan de capacitación que le permita desarrollar la práctica de la Gimnasia Formativa que contribuya a evitar los problemas de Coordinación Motora al momento de impartir las clases de Cultura Física. (Pilco, 2013, pág. 85). Como principal aporte para la presente investigación se encuentran las bases que consolidan el desarrollo de la misma, pues muestra como la falta de ejecución de gimnasia manos libres afecta la coordinación motora de los estudiantes, por lo que

hace necesario un plan de capacitación para los docentes encargados de las clases de cultura física. (p.90)

Pozo, (2021) el trabajo de investigación sobre el tema: “La Coordinación Motora En La Enseñanza Del Lanzamiento De Tiro Libre En El Baloncesto En Escolares”, (p.2) , tiene como objetivo contribuir con la coordinación motora de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ambato” de la Provincia de Tungurahua. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental con un corte longitudinal en los cuales se aplicará un pre y poste test para la medición de la coordinación motora. Población 35 estudiantes que forma parte de la Unidad Educativa Ambato, la población es finita a causa que conocemos con precisión la cantidad de elementos que posee la misma. La muestra Para este estudio se utilizará el muestreo no probabilístico por conveniencia, se trabajará con el total de la población debido a que son menos de 100. La técnica será encuesta y la observación y el instrumento el cuestionario y los pre test y pos test. Se concluye proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades, docentes y estudiantes tomen en cuenta las sugerencias citadas, para de esta forma ayudar a desarrollar en los estudiantes un lanzamiento perfecto tomando en cuenta la edad en la que se encuentran y así mejorar con la práctica la coordinación motora.

Se demostró la incidencia de los niveles de coordinación motora en la ejecución técnica del lanzamiento del tiro libre en el baloncesto de los alumnos de octavo año EGB de la unidad educativa Ambato posterior a su proceso de enseñanza. Se correlacionó los niveles de coordinación motora antes del proceso de enseñanza del tiro libre en el baloncesto y los niveles de ejecución técnica de los alumnos de octavo año EGB de la unidad educativa Ambato posterior al proceso de enseñanza. (p.42)

Rubiera, (2020) El objetivo es ver cómo a partir de una buena organización del espacio y los materiales el alumnado construye su propio aprendizaje de coordinación motriz. Trabajo tipo aplicado del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel explicativo. Población construida por los estudiantes de la institución mencionada El grupo de referencia

es 2ºB, donde contamos con 19 alumnos. Es un grupo alborotado, pero con buena predisposición ante el trabajo propuesto por el docente. Se logro Desarrollo de habilidades básicas: Los niños adquieren habilidades fundamentales como caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, que son cruciales para su desarrollo físico. Precisión y control: Mejoran la precisión y el control en movimientos específicos como escribir, dibujar, recortar y manipular objetos pequeños. Equilibrio y postura: Aprenden a mantener el equilibrio y una buena postura corporal, lo que es esencial para realizar actividades cotidianas de manera eficiente y prevenir lesiones. Se concluye

Importancia del desarrollo temprano: El período infantil es crucial para el desarrollo de habilidades motoras fundamentales. Invertir en programas educativos y actividades que promuevan la coordinación motriz desde una edad temprana es fundamental para establecer una base sólida. Beneficios a largo plazo: Mejorar la coordinación motriz en la infancia no solo facilita la realización de actividades físicas y cotidianas, sino que también puede influir positivamente en el bienestar general, la autoestima y el rendimiento académico de los niños (p.65)

2.2.2 Nacional

Ayalas, (2021) El objetivo del estudio fue establecer la eficacia del circuito motor para la estimulación de la coordinación motriz en niños de la I.E.I. N.º 30057 "María de Fátima" - Huancayo 2021. P.2 La investigación fue de tipo aplicada, con un nivel experimental y diseño pre experimental con pre test y post test, la población fue de 76 niños y la muestra de 40, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los resultados del pre test de las niñas, muestran al 21,1 % de ellas en el nivel medio, y al 78,9 % en el nivel bajo, a diferencia de los niños, que el 4,8 % se ubican en el nivel medio y el 95,2 % en el nivel bajo, mostrando que ningún alumno logró desempeñar las actividades en el nivel alto. Respecto a los resultados del post test, se muestra una mejora significativa en ambos géneros, observando que el 5,3 % de niñas se encuentran en el nivel alto, el 84,2 % en el nivel medio, y el 10,5 % en el nivel bajo, y el 100 % de niños en el nivel medio. Se llegó a la conclusión que el circuito motriz

aplicado fue eficaz para contribuir a la mejora de la coordinación motriz de los niños de la I.E.I. N.º 30057 “María de Fátima”.

Respecto a la dimensión giro en el eje longitudinal, los resultados en varones, señalan que entre el pre y post test hay una diferencia de 6, con una sumatoria de 66, con 11 resultados negativos y 10 empates, obteniendo como valor-p (sig. bil.) igual a 0,001 y menor que 0,05. En mujeres la diferencia entre el pre y post test es 6,50, con una sumatoria de 78, con 12 resultados negativos y 7 empates, obteniendo un valor-p (sig. bil.) igual a 0,001 y menor que 0,05, señalando que los resultados obtenidos en el post test fueron superiores. (p.68)

Pinto & Valdivieso, (2021) el objetivo de la investigación es mejorar la coordinación motora fina de los niños de 5 años del Jardín de niños N° 215 de la ciudad de Trujillo en el año 2019 (p.2). Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño cuasi experimental. Población está conformada por 30 niños y niñas de cinco años del aula rosada (grupo experimental), además, 27 niños y niñas de 5 años del aula verde (grupo control) de la Institución Educativa N° 215. Y muestra La misma población. La técnica la encuesta la observación y como instrumentos la guía de observación y el cuestionario. Se concluye. Que se mejoró la capacidad motriz de los niños.

Se demostró que la aplicación del taller de Gimnasia rítmica mejora la coordinación motora fina de los niños de 5 años del Jardín de niños N.º 215, el 90.0% de niños se encontraban en el nivel bajo y el 10.0% en el nivel medio con respecto a la coordinación motora fina; después de haber aplicado el taller de gimnasia rítmica, el 86.7% alcanzaron un nivel alto y el 13.3% un nivel medio. Se denota que existe diferencia significativa en la mejora de la coordinación motora fina del grupo experimental. Se demuestra que el uso del Taller de Gimnasia rítmica influyó significativamente en la mejora de la coordinación motora fina con lo que queda demostrado la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula. (p. 69)

Delgado, (2021) tiene como objetivo principal determinar la la Gimnasia Deportiva para la Expresión Corporal, de los estudiantes de 4to grado la I.E. Cesar Vallejo, Chipuluc – Cutervo. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel explicativo. Poblaciones estudiantes de la institución educativa mencionada y muestra 14 estudiantes, La técnica fue la observación y el instrumento el cuestionario. Se evidencio Los niveles de Gimnasia deportiva y de Expresión corporal, (alumnos de cuarto grado de I.E. Cesar Vallejo Chipuluc – Cutervo), poseen cierta homogeneidad debido a que ambas tienen nivel medio y alto, existiendo cierta proporcionalidad equivalente sólo en el nivel medio. Se concluye.

Para $p = 0,303$ del coeficiente Tau b de Kendall, no se comprueba estadísticamente la Hipótesis alterna o hipótesis del investigador; es decir, no hay relación entre la Gimnasia deportiva y la Expresión corporal, (alumnos de cuarto grado de I.E. Cesar Vallejo Chipuluc – Cutervo). Los niveles Medio y Alto, de Gimnasia deportiva (alumnos de cuarto grado de I.E. Cesar Vallejo Chipuluc – Cutervo), poseen una valoración de 50% cada uno. La variable Expresión corporal posee un nivel Medio y Alto, (alumnos de cuarto grado de I.E. Cesar Vallejo Chipuluc – Cutervo), de 71.4% y 28.6% respectivamente (p.40)

2.2.3. Local

Condori & Ccoñas, (2023), **cuyo** objetivo es determinar la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen corporal en estudiantes de la Institución Educativa América - Huancavelica, 2022, corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, nivel explicativo, cuyo diseño es el pre experimental, realizado en una muestra de 23 estudiantes del Cuarto Grado, de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión – Huancavelica, en las que se aplicó la propuesta de intervención a través de la gimnasia básica, cuyo desarrollo inicial y final se observó utilizando una escala de valoración, el mismo que se analizó estadísticamente obteniendo como resultado un p-valor equivalente a 0,000,

el mismo que es menor que el valor de significancia. $p < 0,05$ por lo que rechazó la Hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a), Se concluye

Al primer objetivo específico, relacionado con la influencia de la gimnasia básica en la mejora de la imagen perceptual en estudiantes de la Institución Educativa América de Huancavelica (2022), mostró que la gimnasia básica tiene un impacto positivo en la mejora de la imagen perceptual de los estudiantes. El análisis estadístico reveló un p-valor de 0,000, lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alternativa. En conclusión, la intervención permitió a los estudiantes desarrollar habilidades para una mejor percepción corporal, conociendo mejor el tamaño, morfología, fisiología y límites de su cuerpo (p.55).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Gimnasia a manos libres.

Según Zheng et al., (2020) manifiesta que, la gimnasia a manos libres, también conocida como gimnasia sin aparatos, es una disciplina deportiva que se centra en la ejecución de ejercicios y movimientos utilizando únicamente el propio cuerpo, sin la ayuda de equipos o aparatos adicionales. Este tipo de gimnasia incluye una variedad de actividades que promueven la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Mientras que para Smith & Jones (2020) la gimnasia a manos libres es una modalidad de ejercicio físico en la que se realizan movimientos y rutinas utilizando solamente el propio cuerpo, sin necesidad de aparatos o equipos adicionales. Esta disciplina se centra en el desarrollo de habilidades corporales fundamentales como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación a través de una serie de ejercicios y secuencias.

Para nosotros la gimnasia a manos libre es una técnica que contribuye a través del ejercicio físico o psíquico al desarrollo armónico del cuerpo o de la mente. En este último caso hablamos de gimnasia mental, que contribuye a ejercitar las funciones del cerebro, mediante el ejercicio de memoria, observación, coordinación, comparación. La gimnasia en si conlleva un desarrollo y control del organismo muy riguroso, pues los movimientos que ella refleja,

deben ser precisos y perfectos para ser evaluados con su máxima expresión, por la elegancia en su ejecución. Es parte de la educación física, que busca alcanzar y perfeccionar la sistematización del cuerpo, por medio, del movimiento consciente y ejecutado con el propósito de conseguir el desarrollo y mejoramiento físico, con el dominio y control del cuerpo, aumentando la aptitud y eficacia física en la educación del cuerpo Jordán, (2018).

2.2.2. Historia de la Gimnasia a manos libres

La gimnasia a manos libres, también conocida como gimnasia sin aparatos o ejercicios de suelo en gimnasia artística, tiene una historia rica y diversa que refleja la evolución de las técnicas y estilos a lo largo de los siglos. A continuación, se presenta un resumen de la historia de la gimnasia a manos libres:

Orígenes Antiguos

Antigua Grecia y Roma: En la Antigua Grecia, los ejercicios físicos eran una parte integral de la educación y el entrenamiento militar. Aunque no se practicaba la gimnasia a manos libres en la forma moderna, los ejercicios de cuerpo libre y movimientos acrobáticos eran comunes en la formación de los atletas y guerreros. En Roma, los ejercicios físicos también eran populares, y los espectáculos de destreza y habilidades físicas se realizaban en anfiteatros (Rolf, 2019)

Edad Media: Durante la Edad Media, la práctica de ejercicios físicos específicos como la gimnasia a manos libres disminuyó en Europa debido a las influencias de la cultura y la religión que priorizaban otras formas de entrenamiento y entretenimiento.

Renacimiento y Siglo XVIII

Renacimiento: hubo un resurgimiento del interés en el cuerpo humano, hubo un resurgimiento del interés en el cuerpo humano y la educación física. Los estudios sobre anatomía y la importancia del ejercicio físico para la salud comenzaron a ganar atención (Rolf, 2019)

Siglo XVIII:

En el siglo XVIII, Johann Christoph Friedrich GutsMuths, considerado uno de los pioneros de la gimnasia moderna, comenzó a sistematizar ejercicios físicos. Publicó "Gymnastik für die Jugend" (Gimnasia para la Juventud) en 1793, que incluía ejercicios de cuerpo libre y sentó las bases para el desarrollo de la gimnasia moderna.

Siglo XIX

Desarrollo de la Gimnasia Moderna: Friedrich Ludwig Jahn, conocido como el "padre de la gimnasia", promovió el uso de ejercicios físicos y rutinas sistemáticas. Aunque sus métodos incluían equipos, también se centró en ejercicios sin aparatos. La gimnasia comenzó a establecerse como una disciplina organizada, con la incorporación de rutinas que incluían ejercicios a manos libres (Rolf, 2019)

Evolución en la Educación Física:

En la primera mitad del siglo XIX, la gimnasia se introdujo en las escuelas y se utilizó como una herramienta educativa en varios países europeos. Los ejercicios de suelo y a manos libres se volvieron una parte importante del currículum de educación física.

Siglo XX

Desarrollo y Popularización:

Durante el siglo XX, la gimnasia artística se consolidó como un deporte competitivo internacional. Los ejercicios a manos libres se volvieron una parte integral de las competiciones de gimnasia artística, incluyendo rutinas que muestran fuerza, flexibilidad y habilidades acrobáticas.

Innovaciones y Competencias:

Los Juegos Olímpicos de la era moderna, que comenzaron en 1896, incluyeron la gimnasia como uno de los deportes. Sin embargo, la disciplina de gimnasia a manos libres se hizo más prominente en la gimnasia artística a partir de la década de 1950, con la introducción de rutinas más complejas y estilizadas.

Campeones y Avances Técnicos:

Gimnastas como Nadia Comăneci, que logró el primer 10 perfecto en los Juegos Olímpicos de 1976, y Simone Biles, quien ha redefinido el deporte con sus habilidades acrobáticas, han llevado la gimnasia a manos libres a nuevos niveles de dificultad y sofisticación.

Siglo XXI

Evolución Continua:

En el siglo XXI, la gimnasia a manos libres sigue evolucionando, con gimnastas que continúan empujando los límites del deporte. Los avances en la tecnología de entrenamiento y el análisis biomecánico han permitido a los atletas mejorar su rendimiento y precisión.

Popularización y Medios:

La gimnasia artística, incluida la gimnasia a manos libres, se ha convertido en un deporte globalmente popular, con amplia cobertura mediática y competiciones internacionales que atraen a una audiencia mundial (Rolf, 2019)

En resumen, la gimnasia a manos libres tiene sus raíces en las prácticas físicas antiguas y ha evolucionado a lo largo de los siglos, desde ejercicios básicos en la antigüedad hasta las complejas y elegantes rutinas modernas que se ven en competiciones internacionales. La disciplina ha sido influenciada por pioneros históricos, innovaciones en técnicas y entrenamientos, y la dedicación de atletas destacados que han llevado el deporte a niveles de excelencia nunca antes vistos.

2.2.3. Bases teóricas de la gimnasia a manos libres

Las bases teóricas de la gimnasia a manos libres se fundamentan en una combinación de principios de biomecánica, fisiología, psicología deportiva, y técnicas específicas del entrenamiento. Estas bases son cruciales para entender la ejecución, el entrenamiento, y el rendimiento en esta disciplina. Aquí se detallan las principales bases teóricas:

Principios Biomecánicos

Kinemática y Dinámica del Movimiento: La biomecánica estudia el movimiento del cuerpo y los efectos de las fuerzas internas y externas sobre él. En la gimnasia a manos

libres, se analiza cómo se realizan movimientos como saltos, giros y volteretas, y cómo la fuerza y la velocidad afectan la ejecución de los ejercicios. (Mamani et al., 2022)

Centro de Masa y Equilibrio: El control del centro de masa es crucial para mantener el equilibrio durante los movimientos acrobáticos. La habilidad para ajustar el centro de masa permite realizar giros y saltos con precisión (Mamani et al., 2022)

Eficiencia de Movimiento: La eficiencia biomecánica se refiere a cómo los gimnastas utilizan la menor cantidad de energía para realizar los movimientos. Esto implica la optimización de la técnica para reducir el esfuerzo y maximizar el rendimiento (Mamani et al., 2022)

Principios Fisiológicos

Fuerza y Potencia: La fuerza muscular y la potencia son esenciales para ejecutar movimientos explosivos y mantener la estabilidad. Los ejercicios a manos libres requieren una combinación de fuerza en la parte superior del cuerpo, el core (zona central) y las piernas (Napolitano, 2019)

Flexibilidad y Amplitud de Movimiento: La flexibilidad es fundamental para realizar movimientos extensos y complejos, como los splits y las piruetas. La amplitud de movimiento en las articulaciones permite la ejecución de rutinas con gran rango de movimiento (Napolitano, 2019)

Resistencia y Recuperación: La resistencia muscular y cardiovascular es importante para mantener la calidad del rendimiento a lo largo de una rutina. La recuperación adecuada después de los entrenamientos y competiciones es crucial para prevenir lesiones y mantener el rendimiento (Napolitano, 2019)

Principios Técnicos y Pedagógicos

Técnica y Estilo: La ejecución técnica precisa es vital en la gimnasia a manos libres. Esto incluye el control de la forma, la precisión en la ejecución de los movimientos, y la fluidez en la transición entre diferentes ejercicios (Coelho, 2022).

Entrenamiento y Progresión: Los programas de entrenamiento están diseñados para desarrollar habilidades específicas de manera progresiva. Incluyen ejercicios de preparación física, técnica, y repetición para mejorar la habilidad y la confianza en la ejecución de rutinas a manos libres (Coelho, 2022).

Evaluación y Corrección: La evaluación continua del desempeño y la corrección técnica son esenciales para la mejora. Los entrenadores utilizan grabaciones en video, análisis biomecánico y retroalimentación directa para ajustar la técnica y mejorar el rendimiento (Coelho, 2022).

Principios Psicológicos

Concentración y Control Mental: La concentración es clave para ejecutar movimientos complejos y mantener el enfoque durante la rutina. El control mental ayuda a manejar la ansiedad y el estrés de las competiciones (Silva & Escudero, 2022).

Visualización y Preparación: La visualización de los movimientos y la preparación mental para la rutina son técnicas utilizadas para mejorar la confianza y el rendimiento. Los gimnastas a menudo practican mentalmente sus rutinas para mejorar la ejecución (Silva & Escudero, 2022).

Motivación y Establecimiento de Metas: La motivación intrínseca y el establecimiento de metas claras son importantes para mantener la disciplina y el esfuerzo durante el entrenamiento. Las metas a corto y largo plazo ayudan a guiar el progreso y el desarrollo de habilidades (Silva & Escudero, 2022).

Aspectos Culturales y Competitivos

Estilos y Tendencias: La gimnasia a manos libres ha evolucionado con el tiempo, y los estilos y tendencias pueden variar entre diferentes culturas y épocas. Las rutinas y movimientos también pueden reflejar influencias culturales y tendencias en el deporte (Vásquez, 2018).

Reglas y Evaluación en Competencias: Las reglas de competición establecen los criterios para la evaluación de las rutinas a manos libres. Esto incluye la dificultad de los

movimientos, la ejecución técnica, y la presentación artística. Los jueces utilizan un sistema de puntuación para calificar el rendimiento en competiciones (Vásquez, 2018).

En conclusión, Las bases teóricas de la gimnasia a manos libres combinan principios biomecánicos, fisiológicos, técnicos, psicológicos, y culturales. Estas bases proporcionan el marco necesario para comprender y mejorar la ejecución de rutinas, optimizar el entrenamiento, y alcanzar el éxito en el deporte. Cada uno de estos principios juega un papel fundamental en el desarrollo y el desempeño de los gimnastas a manos libres.

2.4.2. Dimensiones de la gimnasia a manos libres.

2.4.2.1. Gimnasia.

La Gimnasia en general es una disciplina deportiva donde el cuerpo es el principal autor, a nivel mundial ha tenido unas series de cambios, y formas de usarla en relación a la calidad de vida, es por ello que se la ha incluido en la educación moderna específicamente en clases de Educación Física donde toma relevancia el desarrollo de las capacidades físicas básicas. La gimnasia es una disciplina deportiva que consiste en ejecutar secuencias sistemáticas de ejercicios físicos en los que se desarrollan distintas habilidades corporales, como la fuerza o la elasticidad. Se trata de una de las principales disciplinas olímpicas (Chaves, 2023).

Importancia

Es importante porque es un aporte primordial en etapa formativa de las personas mediante la práctica de esta disciplina, desarrollando el aspecto físico y también del crecimiento espiritual, la práctica aporta a la creación de un modelo de sociedad matizada por la armonía social; motiva al trabajo en equipo poniendo en marcha los valores como la solidaridad, cooperación, respeto, puntualidad, la conjunción de voluntades y la fraternidad democratiza porque iguala a las personas en la simpatía o en la pasión por él, sin distinción. Así mismo favorece a la unión entre las personas, convirtiéndolas en participes de un interés común que hace a un lado las diferencias, las fronteras físicas, económicas, ideológicas, raciales, religiosas y sociales. El deporte de la gimnasia fortalece el espíritu y contribuye a que los seres humanos desarrollen sus potencialidades físicas y mentales (Chaves, 2023)..

Tipos de gimnasia

Gimnasia general. Es una disciplina en la que participan personas de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos (Chaves, 2023).

Gimnasia artística. La gimnasia artística es aquella que por medio de movimientos del cuerpo empleando cabeza, brazos y piernas crea una forma de expresarse con música e incluso con un acompañante, aparatos y se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina (Chaves, 2023).

Gimnasia rítmica. La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. Se valora en los movimientos la estética(Chaves, 2023).

Gimnasia aeróbica. La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de tiempos determinados con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad (Chaves, 2023).

Gimnasia acrobática.

La gimnasia acrobática también conocida como acro-sport es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino, Se demuestra movimientos sincronizado acompañados de música, resaltando la estética y coordinación en los movimientos (Chaves, 2023).

2.4.2.2. Capacidades físicas.

Las capacidades físicas son habilidades fundamentales que permiten al cuerpo realizar actividades y tareas con eficacia. En el contexto de la gimnasia, estas capacidades son esenciales para ejecutar rutinas complejas y variadas las principales capacidades físicas son:

Fuerza definición: La fuerza es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para generar tensión contra una resistencia. Su importancia en gimnasia es crucial para ejecutar movimientos que requieren levantar el propio cuerpo, mantener posiciones estáticas y realizar acrobacias. En la gimnasia artística, la fuerza es necesaria para ejercicios en barras, anillas, y para mantener posiciones como el “planche” o la “planche” en gimnasia artística masculina.

Flexibilidad, definición: La flexibilidad es la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse a través de un rango completo de movimiento. Su importancia en la gimnasia, permite realizar movimientos amplios y fluidos, así como mantener posiciones extremas sin lesiones. En la gimnasia rítmica y artística, la flexibilidad es esencial para ejecutar movimientos elegantes y complejos.

Agilidad definición: La agilidad es la capacidad de cambiar la dirección del cuerpo rápidamente y con precisión. Su importancia en la gimnasia permite realizar movimientos rápidos y cambiar de posición de manera fluida durante las rutinas. La agilidad es esencial para la ejecución de giros y saltos en la gimnasia.

4.2.2.3. Ritmo y sincronización-

En la gimnasia a manos libres, el ritmo y la sincronización son aspectos cruciales que afectan tanto la ejecución de la rutina como su evaluación en competiciones. A continuación, se detallan estos dos elementos:

Ritmo: En la gimnasia a manos libres se refiere a la cadencia o el tempo con el que se ejecutan los movimientos durante la rutina. Es la manera en que se organiza y presenta el flujo de los movimientos en relación con la música y la secuencia general de la rutina. Aspectos Clave: Coherencia con la Música: La rutina debe estar bien sincronizada con el ritmo y el tempo de la música seleccionada. Los movimientos deben coincidir con los cambios en la música, como acentos, pausas, y cambios de tempo.

Fluidez: El ritmo debe ser constante, asegurando que no haya pausas innecesarias o movimientos bruscos que rompan la fluidez de la rutina. Los movimientos deben estar bien

conectados y formar un flujo continuo. Variedad en el Tiempo: El ritmo puede variar a lo largo de la rutina para añadir interés y complejidad. Puede incluir secciones rápidas y lentas, siempre que se mantenga una transición suave entre ellas. Importancia: Un buen control del ritmo mejora la presentación general de la rutina, mostrando habilidades en la sincronización con la música y el control del cuerpo. La habilidad para mantener un ritmo constante contribuye a una rutina más profesional y estéticamente agradable.

Sincronización: En la gimnasia a manos libres es la capacidad para coordinar los movimientos del cuerpo con la música y entre los diferentes elementos de la rutina. Implica realizar los movimientos de manera precisa en relación con los tiempos musicales y con el flujo general de la rutina. Aspectos Claves sincronización con la música, Los movimientos deben estar perfectamente alineados con el ritmo y las variaciones de la música. Esto incluye seguir el tempo de la música, realizar acentos en el momento adecuado, y coordinar los movimientos con cambios en la melodía o ritmo. Coordinación de Movimientos: La sincronización también se refiere a cómo los diferentes movimientos y transiciones se combinan en la rutina. Deben ejecutarse de manera que fluyan naturalmente y sin interrupciones.

Expresión Corporal: La sincronización no solo implica movimientos técnicos, sino también cómo se expresa el gimnasta a través de su cuerpo y su rostro, alineándose con el carácter y la dinámica de la música. Importancia la sincronización precisa mejora la calidad de la rutina y es fundamental para obtener una alta puntuación en competiciones. La capacidad para sincronizar movimientos de manera eficaz demuestra habilidad técnica y control sobre la rutina, lo que es evaluado por los jueces.

El ritmo y la sincronización son fundamentales para la presentación y la calidad de la rutina en la gimnasia a manos libres, y el dominio de estos aspectos es clave para alcanzar el éxito en competiciones y mejorar el rendimiento en general.

.2.4.3. Dimensión Coordinación Motriz.

Bernal, (2018) la coordinación motriz ha sido definida por varios autores, los cuales manifiestan un nexo común, relacionado al control que ejerce el Sistema Nervioso Central (SNC) para regular los actos motores. También es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. La coordinación motriz se refiere a la capacidad general del sistema nervioso y los músculos para organizar, integrar y ejecutar movimientos de manera eficiente y precisa. Este concepto abarca no solo la ejecución de movimientos coordinados, sino también la capacidad de ajustar y adaptar dichos movimientos en respuesta a diferentes estímulos y contextos (Vidarte et al., 2018) .

La coordinación motriz para nosotros se puede definir, como “la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado con precisión, eficacia, economía y armonía, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos.

2.4.3.1. Historia de la coordinación motriz

La historia de la coordinación motriz refleja el desarrollo de nuestro entendimiento sobre cómo el sistema nervioso controla y organiza el movimiento. A lo largo de los siglos, diversas disciplinas han contribuido a este conocimiento, desde la anatomía y la fisiología hasta la neurociencia y la psicología (Bernazar et al., 2023).

Antigüedad y Edad Media

Antigua Grecia y Roma: Hipócrates (460-370 a.C.): Aunque no se refería específicamente a la coordinación motriz, Hipócrates exploró aspectos de la función del sistema nervioso en relación con el movimiento y las enfermedades neurológicas. Galeno (129-216 d.C.): Galeno, médico romano, estudió la anatomía y el funcionamiento del sistema

nervioso. Sus escritos ayudaron a establecer la conexión entre el cerebro y el control motor, aunque con una visión menos detallada de la coordinación específica (Bernazar et al., 2023).

Edad Media: Los avances en la comprensión de la coordinación motriz fueron limitados durante la Edad Media, y gran parte del conocimiento se basaba en la herencia de la antigua medicina griega y romana.

Renacimiento y Edad Moderna

Renacimiento: Andreas Vesalius (1514-1564): Su obra "De humani corporis fabrica" proporcionó una detallada descripción anatómica del sistema nervioso, lo que ayudó a sentar las bases para comprender cómo los nervios influyen en el movimiento.

Siglo XVII: René Descartes (1596-1650): Descartes propuso que los movimientos del cuerpo estaban controlados por el cerebro y el sistema nervioso, y desarrolló la teoría de los reflejos, lo cual es un precursor para la comprensión de la coordinación motriz (Bernazar et al., 2023).

Siglo XIX Charles Sherrington (1857-1952): Sherrington avanzó significativamente en la comprensión de la coordinación motriz con su investigación sobre los reflejos y el concepto de "integración sensorial y motora". Sus estudios ayudaron a establecer el marco para el estudio de cómo el sistema nervioso coordina los movimientos (Bernazar et al., 2023).
Santiago Ramón y Cajal (1852-1934): Cajal, con sus investigaciones sobre la estructura de las neuronas y la comunicación sináptica, proporcionó una base fundamental para entender cómo las neuronas colaboran para coordinar movimientos.

Siglo XX. Neurociencia y Psicología del Movimiento: Desarrollo de Modelos: Durante el siglo XX, los modelos teóricos sobre la coordinación motriz se diversificaron. Se identificaron áreas clave del cerebro involucradas en la coordinación, como el cerebelo, los ganglios basales y la corteza motora. **Psicología del Movimiento:** Se realizaron estudios sobre el aprendizaje motor y la rehabilitación, explorando cómo las personas aprenden y perfeccionan habilidades motoras.

Tecnología y Avances Científicos: Neuroimagen: La introducción de tecnologías como la resonancia magnética funcional (fMRI) permitió a los científicos observar cómo diferentes áreas del cerebro se activan durante la coordinación motriz.

Rehabilitación y Terapia: Se desarrollaron nuevas técnicas para la rehabilitación de personas con lesiones neurológicas, utilizando principios de coordinación motriz para mejorar la recuperación de funciones motoras.

Siglo XXI

Avances Tecnológicos: Robótica y IA: El uso de la robótica y la inteligencia artificial ha permitido crear exoesqueletos y dispositivos de asistencia para mejorar la coordinación motriz en pacientes con discapacidades. Investigación Interdisciplinaria: La investigación en coordinación motriz ahora integra campos como la neurociencia, la ingeniería y la psicología para desarrollar enfoques más integrales para el estudio y tratamiento de las disfunciones motoras.

Enfoques Personalizados:

Tratamientos Individualizados: Se está avanzando en tratamientos más personalizados y específicos para mejorar la coordinación motriz en diferentes poblaciones, desde deportistas hasta personas con condiciones neuromusculares (Bernazar et al., 2023).

En resumen, la historia de la coordinación motriz muestra una evolución continua desde la comprensión básica del sistema nervioso en la antigüedad hasta los enfoques modernos que integran tecnologías avanzadas y métodos interdisciplinarios para mejorar la comprensión y tratamiento de los problemas relacionados con el movimiento.

2.4.3.2. Bases teóricas de la Coordinación Motriz.

La coordinación motriz se refiere a la capacidad del sistema nervioso y los músculos para trabajar juntos de manera eficiente, permitiendo realizar movimientos precisos y fluidos. Esta habilidad es fundamental para actividades cotidianas y deportivas. Las bases teóricas de la coordinación motriz se pueden desglosar en varias áreas clave:

1. Bases Neurofisiológicas

Sistema Nervioso Central (SNC): El cerebro y la médula espinal juegan roles cruciales en la coordinación motriz. El cerebro procesa la información sensorial y envía las señales necesarias para los movimientos. Las áreas cerebrales implicadas incluyen la corteza motora, el cerebelo y los ganglios basales (Cevallos et al., 2023).

Cerebelo: Es esencial para la precisión y la coordinación de los movimientos. El cerebelo ajusta y refina los movimientos en respuesta a la retroalimentación sensorial.

Ganglios Basales: Involucrados en la regulación de movimientos automáticos y en el aprendizaje motor.

2. Bases Sensoriales

Sistema Sensorial: Los sentidos (vista, oído, tacto, etc.) proporcionan la información necesaria para la coordinación. Por ejemplo, la propia percepción permite al cerebro conocer la posición de las partes del cuerpo en el espacio (Sánchez et al., 2018).

Integración Sensoriomotora: La coordinación motriz implica integrar la información sensorial con los comandos motores para realizar movimientos fluidos.

3. Bases Motoras

Unidades Motoras: Una unidad motora consiste en una neurona motora y las fibras musculares que inerva. La coordinación motriz requiere la activación adecuada de estas unidades para generar movimientos precisos (Sánchez et al., 2018).

Control Motor: Incluye el control de la fuerza, la velocidad y la dirección del movimiento. El ajuste fino del control motor se realiza mediante la retroalimentación continua del movimiento.

4. Bases Psicológicas

Aprendizaje Motor: La coordinación motriz mejora con la práctica y la repetición. El aprendizaje motor implica la adquisición de habilidades y la adaptación a diferentes demandas motoras (Fernando, 2010).

Memoria Motora: Es la capacidad para recordar y reproducir movimientos complejos, lo cual se basa en la repetición y el perfeccionamiento de habilidades motoras.

5. Bases del Desarrollo Motor

Desarrollo Psicomotor: La coordinación motriz se desarrolla a lo largo de la vida, comenzando desde el desarrollo motor en la infancia hasta la adquisición de habilidades complejas en la adultez.

Etapas del Desarrollo: Las habilidades motoras se desarrollan en etapas, y la coordinación motriz mejora con el crecimiento y la práctica.

6. Bases del Entrenamiento y la Rehabilitación

Entrenamiento Físico: La práctica regular y el entrenamiento específico pueden mejorar la coordinación motriz. Los programas de entrenamiento suelen incluir ejercicios para mejorar la agilidad, la precisión y la sincronización.

Rehabilitación: La rehabilitación de lesiones o disfunciones motoras a menudo implica ejercicios y terapias para restaurar la coordinación motriz y la funcionalidad.

Estos conceptos se interrelacionan para permitir que los individuos realicen movimientos precisos y eficientes en una variedad de contextos, desde actividades cotidianas hasta actividades deportivas de alto rendimiento (Fernando, 2010).

2.4.3.3. Dimensiones de la Coordinación Motriz.

a coordinación motriz es una habilidad fundamental en la ejecución de movimientos precisos y eficaces. Implica la integración y el control de diversas funciones neuromusculares para realizar acciones complejas de manera fluida. A continuación, se detalla el concepto de coordinación motriz, sus componentes y su importancia en diferentes contextos.

Coordinación.

La coordinación motriz se refiere a la capacidad del sistema nervioso y muscular para trabajar en conjunto, permitiendo a una persona ejecutar movimientos de forma precisa, armoniosa y eficiente. Esta habilidad abarca tanto la coordinación de movimientos grandes y

generales (coordinación motora gruesa) como la de movimientos más detallados y específicos (coordinación motora fina).

Componentes de la Coordinación Motriz

Coordinación Intermuscular: Es la capacidad de los músculos y grupos musculares diferentes para trabajar juntos en la ejecución de un movimiento. Ejemplo: Coordinar los músculos de la pierna y el tronco para realizar una patada en el fútbol (Fernández et al., 2021).

Coordinación Intramuscular: Es la habilidad de un músculo para activar y desactivar sus fibras de manera sincronizada. Ejemplo: Controlar la fuerza y la precisión al escribir con un bolígrafo.

Coordinación Sensomotriz: es la integración de la información sensorial con las respuestas motoras. Ejemplo ajustar el movimiento de la mano al atrapar una pelota en su trayectoria (Fernández et al., 2021).

Coordinación Temporal: Es la capacidad para realizar movimientos en el momento adecuado y con el ritmo correcto. Ejemplo: Sincronizar los pasos al bailar según la música.

Coordinación Espacial:

Conclusión La coordinación motriz es una habilidad integral que abarca múltiples aspectos del control y la ejecución de movimientos. Desarrollar y mantener una buena coordinación motriz es crucial para el desempeño eficiente en una amplia gama de actividades y para el bienestar general. La educación física, el entrenamiento y las actividades diarias juegan un papel importante en el fortalecimiento de esta habilidad esencial.

Habilidades y destrezas.

Son capacidades que permiten a las personas realizar tareas y actividades de manera eficiente y efectiva. Aunque a menudo se usan de manera intercambiable, en algunos contextos pueden tener matices distintos. Aquí te explico cada término (Ruiz et al., 2020)

Habilidades. Las habilidades se refieren a la capacidad que tiene una persona para cabo una tarea o actividad específica. Estas pueden ser innatas o adquiridas a través de la práctica y el aprendizaje. Las habilidades se dividen en varias categorías:

Habilidades Cognitivas: Razonamiento: Capacidad para resolver problemas y tomar decisiones. Memoria: Habilidad para recordar información y experiencias pasadas. Atención: Capacidad para concentrarse en tareas específicas durante períodos prolongados (Ruiz et al., 2020)

Habilidades Motoras: Motoras Finas: Habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados, como escribir o dibujar. Motoras Gruesas: Habilidad para realizar movimientos más grandes, como correr, saltar o trepar.

Habilidades Sociales: Comunicación: Capacidad para expresarse claramente y entender a los demás. Trabajo en Equipo: Habilidad para colaborar con otros hacia un objetivo común. Empatía: Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás (Ruiz et al., 2020)

Habilidades Académicas: Lectura y Escritura: Habilidad para leer y escribir de manera efectiva. Matemáticas: Capacidad para comprender y aplicar conceptos matemáticos.

Destrezas

Las destrezas son habilidades específicas que se desarrollan a través de la práctica y la experiencia. Se refieren a la capacidad de ejecutar tareas con precisión y competencia. Las destrezas pueden ser:

Destrezas Manuales. Habilidad para realizar tareas manuales con precisión, como la carpintería o la costura. Habilidades Artísticas: Destrezas en actividades como el dibujo, la pintura o la escultura (Ruiz et al., 2020)

Destrezas Técnicas. Uso de Herramientas y Equipos: Capacidad para operar maquinaria o tecnología especializada. Programación y Tecnología: Habilidad para trabajar con software y hardware.

Destrezas Deportivas: Técnicas de Juego: Habilidades específicas en deportes, como el dribbling en baloncesto o la técnica de servicio en tenis y otras disciplinas deportivas.

En resumen, mientras que las habilidades abarcan una gama más amplia de capacidades que permiten realizar tareas y actividades, las destrezas tienden a referirse a la ejecución precisa de esas capacidades específicas a través de la práctica y la experiencia. Ambas son fundamentales para el desarrollo personal y profesional.

Técnicas de movimiento.

La gimnasia a manos libres, también conocida como gimnasia artística, es una disciplina que incluye una variedad de técnicas para mejorar la coordinación motriz, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad. Aquí te detallo algunas técnicas y ejercicios clave que se utilizan para desarrollar y perfeccionar la coordinación motriz en esta disciplina (Morales & Paredes, 2019)

1. Saltos y Caídas

Saltos básicos: Practicar saltos simples como el salto de tijera o el salto en extensión ayuda a mejorar el control corporal y la coordinación.

Caídas controladas: Aprender a caer correctamente sin lesionarse es crucial. Esto incluye técnicas como el rodamiento y la caída en cuclillas.

2. Rotaciones

Ruedas: Realizar ruedas mejora la capacidad de girar y controlar el cuerpo en el aire. Es esencial para desarrollar fuerza en los hombros y la coordinación (Morales & Paredes, 2019).

Volteretas: Practicar volteretas hacia adelante y hacia atrás ayuda a mejorar la conciencia espacial y la coordinación entre las distintas partes del cuerpo.

3. Equilibrio

Equilibrio sobre una línea o una cuerda: Caminar sobre una línea o cuerda ayuda a mejorar el equilibrio y la estabilidad.

Posturas estáticas: Mantener posturas de equilibrio, como el equilibrio sobre una pierna o en la postura del árbol, ayuda a fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar la coordinación (Morales & Paredes, 2019)

4. Flexibilidad y Estiramientos

Estiramientos dinámicos: Realizar estiramientos dinámicos antes del ejercicio (como los balanceos de piernas) mejora la movilidad y prepara los músculos para movimientos más complejos.

Estiramientos estáticos: Incorporar estiramientos estáticos en la rutina ayuda a mantener y aumentar la flexibilidad, crucial para la ejecución de movimientos complejos.

5. Movimientos de Desplazamiento

Carreras y desplazamientos laterales: Correr en diferentes direcciones y practicar desplazamientos laterales ayuda a mejorar la agilidad y la coordinación.

Ruedas laterales y giros: Practicar giros en diferentes direcciones ayuda a desarrollar la capacidad de controlar el cuerpo en movimiento (Morales & Paredes, 2019)

6. Ejercicios de Fuerza

Flexiones y abdominales: Fortalecer la parte superior del cuerpo y el abdomen es fundamental para mantener el control durante los movimientos aéreos.

Trabajo de piernas: Ejercicios como sentadillas y estocadas fortalecen las piernas y mejoran la capacidad de salto y estabilidad.

7. Coordinación de Movimiento

Ejercicios de combinación: Realizar secuencias de movimientos que combinan saltos, giros y desplazamientos ayuda a mejorar la coordinación entre diferentes partes del cuerpo.

Trabajo con música: Practicar movimientos en sincronía con la música ayuda a desarrollar una mejor coordinación rítmica y temporal.

8. Trabajo con Equipos

Uso de implementos: Si bien no es estrictamente a manos libres, trabajar con equipos como aros, pelotas o cintas puede mejorar la coordinación y la conciencia corporal, lo cual es transferible a la gimnasia a manos libres (Morales & Paredes, 2019)

2.3. Definiciones de términos

Capacidades físicas

Las capacidades físicas son componentes de la condición física esto permite desarrollar diferentes capacidades para que posibilite su desarrollo y direccionamiento para un buen rendimiento físico del individuo.

Resistencia

Es aquella la cualidad física que permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Fuerza.

Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad

Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Se enfoca como la acción al reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Coordinación.

Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

Ha. La coordinación motriz influye significativamente en la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

Ha. La coordinación motriz influye significativamente en la gimnasia a manos libres en las dimensiones equilibrio, flexibilidad, fuerza y coordinación en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023.

H0. La coordinación motriz no influye significativamente en la gimnasia a manos libres en las dimensiones equilibrio, flexibilidad, fuerza y coordinación en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023.

2.5. Identificación de variables

Variable 01 (V.I)

Coordinación Motriz

Variable 02 (V.D)

Gimnasia a Manos Libres.

2.6. Operacionalización de variables

Variables	Conceptualización	Dimensiones
Coordinación Motriz	Los ejercicios a manos libres son aquellos ejercicios que se hacen sin el uso de las manos, como, por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas (Solano Vanegas, 2020)	<p>✓ . Coordinación</p> <p>✓ Habilidades y destrezas</p> <p>✓ Técnicas de movimiento</p>
	Entendemos por coordinación a la agrupación de habilidades que van a regular el proceso de una actividad motora de acuerdo con una acción determinada, de la misma forma, se centra en fuerzas dadas dentro como fuera,	

teniendo en cuenta el cambio que hay de las situaciones. (Rodríguez Mantilla, 2021)

Gimnasia a manos libre Los ejercicios a manos libres son aquellos ✓ Equilibrio:
ejercicios que se hacen sin el uso de las ✓ Flexibilidad
manos, como, por ejemplo: saltos en el aire, ✓ Fuerza
acrobacias, componentes gimnásticos de
fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad,
apoyos invertidos o combinaciones
coreográficas (Solano Vanegas, 2020)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo, enfoque y nivel de investigación

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo aplicado, del enfoque cuantitativo del nivel pre experimental porque nos permitió manipular variable sobre el desarrollo de la coordinación motriz a través de la gimnasia a manos libres.

3.1.2. Método de investigación

Para la realización del proceso de investigación se empleará como método general el método científico.

El Método científico:

Es un procedimiento riguroso formulado de una manera lógica para lograr la adquisición, organización o sistematización y expresión o exposición de conocimientos, tanto en su aspecto teórico como en su fase experimental.

El “Método de trabajo científico es la sucesión de pasos que debemos dar para descubrir nuevos conocimientos o, en otras palabras, para comprobar o rechazar hipótesis que implican conductas de fenómenos, desconocidos hasta el momento”. Pardinás, citado por (Vara Horna, 2015)

En este sentido lo más importante y esencial en el método científico de acuerdo con Tamayo (1999). no es el descubrimiento de verdades en todo momento, sino más bien el determinar cuál ha sido el procedimiento para demostrar que un enunciado es así, pues cada ciencia plantea y requiere un método especial, según sea la naturaleza de los hechos que estudia; pero los pasos que se han de dar o seguir están regulados por el método científico. (pág. 28).

3.1.3. Diseño de investigación

3.2. Se utilizó el diseño Pre- experimental. Para ello se presenta el siguiente esquema:

GE: O_1 X O_2

Dónde

GE: Grupo Experimental.

O_1 : Pre Test

O_2 : Post Test

X: Manipulación de la Variable Independiente

3.2.1. Población, Muestra y Muestreo

Población: Se entiende como al conjunto total de individuos, objetos o mediadas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado el presente proyecto tiene como población a los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Panpachacra- Huancavelica.

Muestra: Es un grupo de individuos que se toma de la población para poder realizar el estudio del problema a investigar. La muestra para el proyecto son 20 estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N°36065 Pampachacra- Huancavelica.

Muestreo: El grupo experimental está definido será del tipo no probabilístico.

Criterios de inclusión:

- ✓ Estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa N°36005 Ascensión Huancavelica.
- ✓ Estudiantes de la muestra.

Criterios de exclusión:

- ✓ Estudiantes que inasisten a las sesiones aeróbicas.
- ✓ Estudiantes que no fueron encuestados.
- ✓ Estudiantes enfermos.

- ✓ Estudiantes trasladados.

3.2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Técnicas: de acuerdo a Rodríguez (2010) las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, entrevistas, encuestas en el presente proyecto se aplicó las siguientes técnicas:

- ✓ Observación, permitió observar las actividades realizadas según el plan de actividades.
- ✓ Encuesta, una técnica que permite recolectar datos sobre juegos cooperativos y el desarrollo de la autonomía.

Instrumentos:

Un cuestionario es un instrumento de recopilación de información compuesto de un conjunto limitado de preguntas mediante el cual el sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno. (Bisquerra, 2009, pág. 240)

Se aplicará los medios auxiliares para recoger y registrar los datos obtenidos a través de las técnicas los siguientes instrumentos:

- Cuestionario sobre el desarrollo de la coordinación motriz
- Aplicación de pre test y pos test

3.2.3. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

La información que se recogerá en la muestra de estudio, producto de la aplicación del cuestionario de encuesta, será revisado, ordenado y calificado, luego se elaborará una base de datos por cada variable en MS-Excel.

Procedimientos:

Se realizará una solicitud a la institución educativa seleccionada a fin de realizar la presentación del proyecto de investigación y gestionar la autorización del (la) director (a), para la aplicación del cuestionario de encuesta y test en los estudiantes. Ordenamiento de datos, codificación de las variables del cuestionario y elaboración de la base de datos en el programa SPSS 26. Cálculo, análisis e interpretación datos a través de estadísticos descriptivos utilizando el programa SPSS versión 26, y obtención de resultados. Discusión de resultados,

a través de la triangulación de los trabajos previos, resultados y marco teórico. Redacción de las conclusiones y recomendaciones según objetivos, resultados y discusión

3.2.4. Aspectos éticos.

Este trabajo de investigación se realizará de acuerdo al código de ética del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica respetando los derechos de pertenencia intelectual, utilizando las normas APA 7ma edición, sin intención maliciosa, siguiendo y tomando en cuenta las normas éticas nacionales e internacionales vigentes, tales como: consentimiento informado e inequívoco, protección personal, buena fe y no discriminación. responsabilidad y honestidad.

CAPITULO IV

RESULTADOS

A las dimensiones de la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2022l

Tabla 1

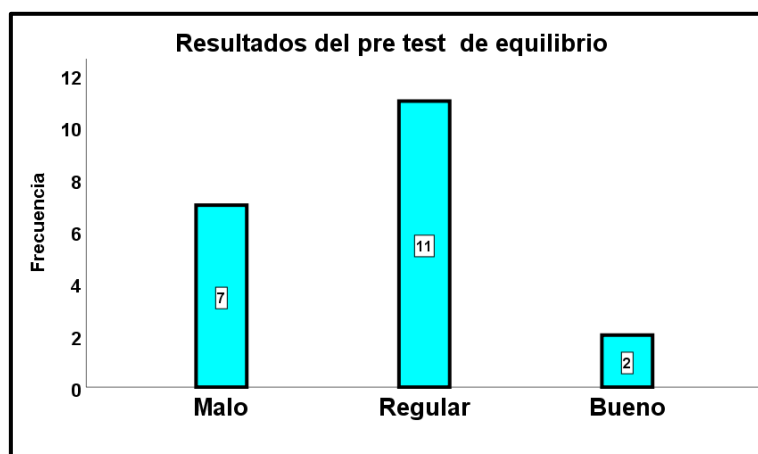
Resultados del pre test y post test de la dimensión equilibrio en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

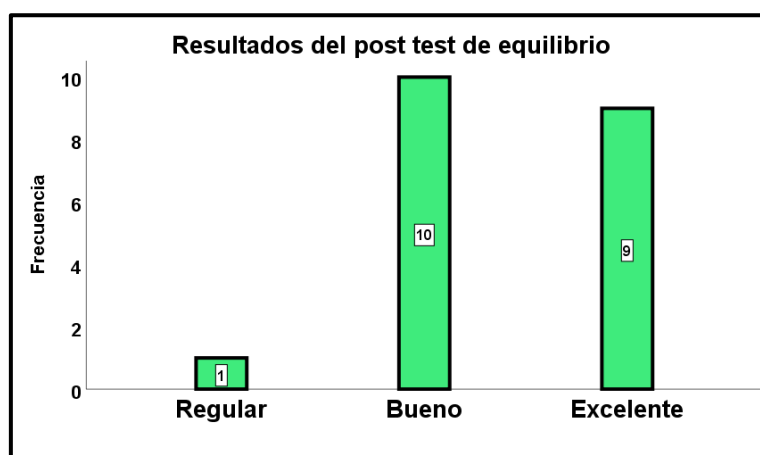
Resultados del pre test de equilibrio					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	7	35,0	35,0	35,0
	Regular	11	55,0	55,0	90,0
	Bueno	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Resultados del post test de equilibrio					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	5,0	5,0	5,0
	Bueno	10	50,0	50,0	55,0
	Excelente	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura 1

Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión equilibrio en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.





Descripción.

El pre test y post test de la dimensión equilibrio que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra-Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 7 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 35%; 11 estudiantes en estado regular, que equivale al 55%; y 2 estudiantes en estado bueno, que representa el 10%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 10 estudiantes están en condición buena, es decir, el 50%; y 9 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 45%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora el equilibrio.

Tabla 2

Resultados del pre test y post test de la dimensión flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023.

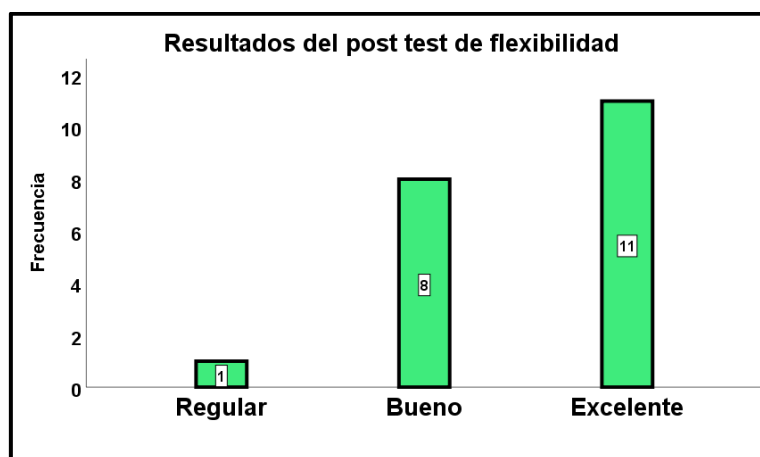
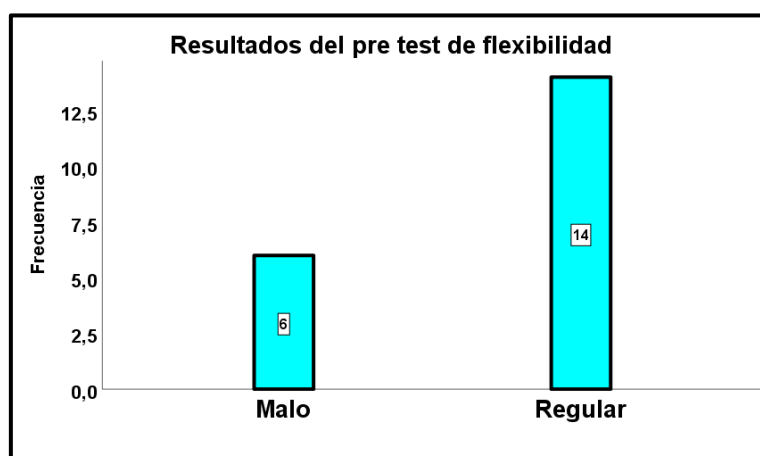
Resultados del pre test de flexibilidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	6	30,0	30,0	30,0
	Regular	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Resultados del post test de flexibilidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	Regular	1	5,0	5,0	5,0
	Buena	8	40,0	40,0	45,0
	Excelente	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura 2

Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.



Descripción.

El pre test y post test de la dimensión flexibilidad que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 6 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 30%; 14 estudiantes en estado regular, que equivale

al 70%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 8 estudiantes están en condición buena, es decir, el 40%; y 11 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 55%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora la flexibilidad.

Tabla 3

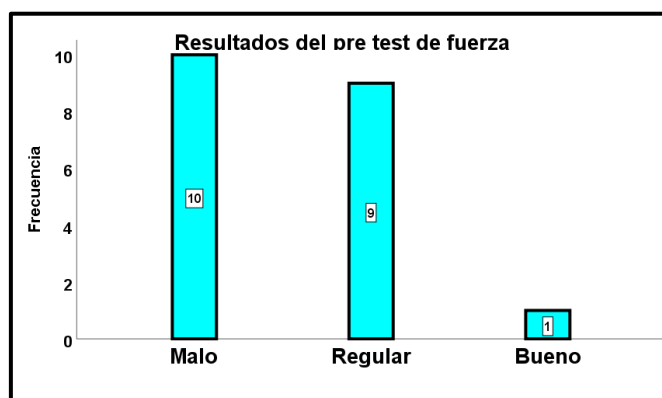
Resultados del pre test y post test de la dimensión fuerza en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

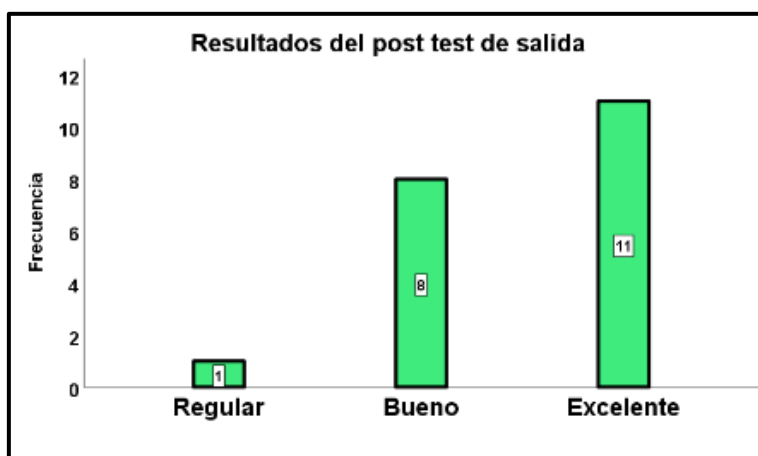
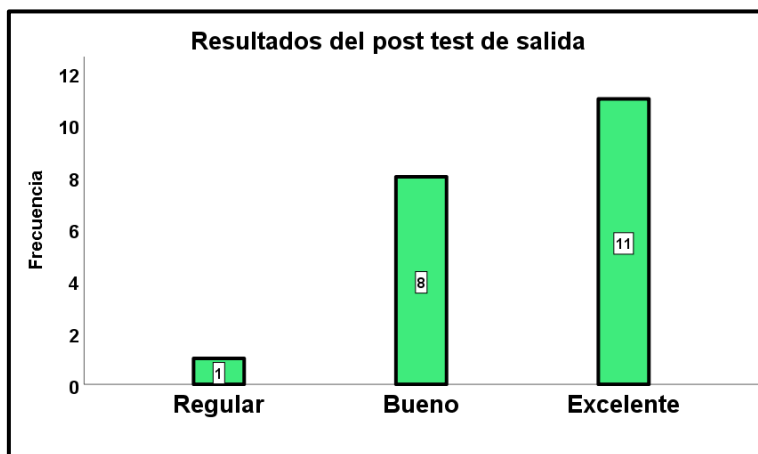
Resultados dep pre test de fuerza					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	10	50,0	50,0	50,0
	Regular	9	45,0	45,0	95,0
	Bueno	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Resultados del post test de salida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	5,0	5,0	5,0
	Bueno	8	40,0	40,0	45,0
	Excelente	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura 3

Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión habilidades destrezas en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.





Descripción.

El pre test y post test de la dimensión fuerza que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 10 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 50%; 09 estudiantes en estado regular, que equivale al 45% y 01 estudiante en condición buena que es el 5 %. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 8 estudiantes están en condición buena, es decir, el 40%; y 11 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 55%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora la fuerza.

Tabla 4

Resultados generales de la variable gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023

		Estadísticos	
		Resultados generales del pre test de la variable gimnasia a manos libres	Resultados generales del post test de la variable gimnasia a manos libres
N	Válido	20	20
	Perdidos	0	0
Media		1,5500	3,5500
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		2,00	4,00
Desv. Desviación		,51042	,51042
Varianza		,261	,261
Rango		1,00	1,00
Mínimo		1,00	3,00
Máximo		2,00	4,00
Suma		31,00	71,00

Resultados generales del pre test de la variable gimnasia a manos libres

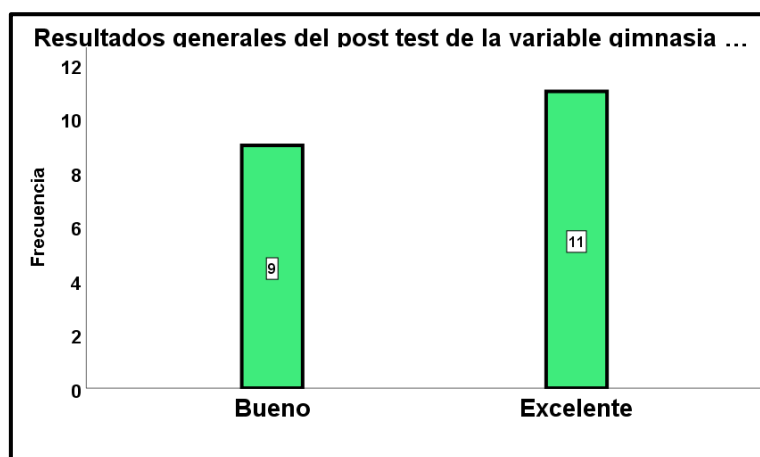
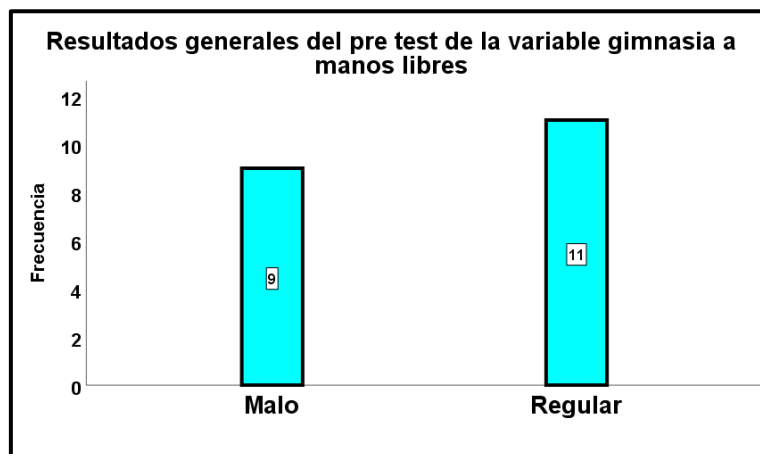
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	9	45,0	45,0	45,0
	Regular	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Resultados generales del post test de la variable gimnasia a manos libres

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	9	45,0	45,0	45,0
	Excelente	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura 4

Resultados generales estadísticos del pre test y post test de la variable gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.



Descripción.

El pre test y post test de la variable gimnasia a manos libres que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 9 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 45%; 11 estudiantes en estado regular, que equivale al 55%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 9 estudiantes se encuentran en condición buena, lo que corresponde al 45%; 11 estudiantes están en condición excelente, es decir, el 55%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora la gimnasia a manos libres.

Prueba de hipótesis.

Ha. La coordinación motriz influye significativamente en la gimnasia a manos libres en la en

los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra-Huancavelica, 2023

Ho. La coordinación motriz no influye significativamente en la gimnasia a manos libres en la en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra - Huancavelica, 2023

Tabla 5

		Prueba de muestras emparejadas							
		Media	Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	Pre test y post test de la variable gimnasia a manos libres	-2,00000	,72548	,16222	-2,33953	-1,66047	-12,329	19	,000

Decisión.

En la comparación de medias del pre test y post tes de la variable coordinación motriz los resultados son límites inferiores=-2.33953 y superior=- 1.66047y la Sig.= 0.000 < 0.05 indica un resultado significativo; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, es decir, La coordinación motriz influye significativamente en la variable gimnasia a manos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra - Huancavelica, 2023

HEa1.La coordinación motriz influye significativamente en el equilibrio en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

HEo1. La coordinación motriz no influye significativamente en el equilibrio en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

Tabla 6.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Media	Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			

Par 1	Pre test de equilibrio - Post test de equilibrio	- 1,80000	,76777	,17168	-2,15933	-1,44067	- 10,485	19	,000
-------	---	--------------	--------	--------	----------	----------	-------------	----	------

Decisión

En la comparación de medias del pre test y post tes del equilibrio los resultados son límites inferiores= -2.15933 y superior=- 1.44067 y la Sig.= 0.000 < 0.05 indica un resultado significativo; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, es decir, La coordinación motriz influye significativamente en el equilibrio en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023

HEa2. La coordinación motriz influye significativamente en la flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023

HEo2. La coordinación motriz influye significativamente en la flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023

Tabla 7.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre test de flexibilidad - Post test de flexibilidad	- 1,95000	,88704	,19835	-2,36515	-1,53485	- 9,8 31	19	,000

Decisión

En la comparación de medias del pre test y post tes de flexibilidad los resultados son límites inferiores= -2.36515 y superior=- 1.53485 y la Sig.= 0.000 < 0.05 indica un resultado significativo; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, es decir, La coordinación motriz influye significativamente en la flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023

Tabla 8.

HE3a.La coordinación motriz influye significativamente en la fuerza en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

HE3o.La coordinación motriz no influye significativamente en la fuerza en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.

Prueba de muestras emparejadas

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 pre test de fuerza - Post test de fuerza	-1,95000	,88704	,19835	-2,36515	-1,53485	-9,831	19	,000

En la comparación de medias del pre test y post tes de fuerza los resultados son: límites inferiores= -2.36515 y superior=- 1.53485 y la Sig.= 0.000 < 0.05 indica un resultado significativo; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, es decir, La coordinación motriz influye significativamente en la fuerza en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023

DISCUSIÓN

Con relación al objetivo específico en 2022, se realizó un estudio de pre test y post test sobre la coordinación del movimiento en la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica. Tras la intervención con un programa de gimnasia a manos libres, se observó una mejora significativa en los estudiantes: hubo una disminución en aquellos que necesitaban mejorar (del 25% al 5%), y un aumento en los que alcanzaron niveles buenos y muy buenos (del 10% al 60% y 35% respectivamente). Resultados que similares al trabajo de **Ayalas**, (2021) y Pinto & Valdivieso, (2021) En la investigación de Pinto & Valdivieso (2021), se analiza el efecto del taller de Gimnasia rítmica en la mejora de la coordinación motora fina de niños de 5 años del Jardín de niños N° 215 en Trujillo. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental, se dividió a los participantes en un grupo experimental (aula rosada) y un grupo control (aula verde), ambos conformados por 30 y 27 niños respectivamente, de la misma institución.

Los resultados revelaron que antes de la intervención, el 90.0% de los niños del grupo experimental se encontraban en un nivel bajo de coordinación motora fina, mientras que el 10.0% estaba en nivel medio. Tras la aplicación del taller, el 86.7% alcanzó un nivel alto y el 13.3% un nivel medio, indicando una mejora significativa.

Los autores concluyen que el taller de Gimnasia rítmica influyó positivamente en la coordinación motora fina de los niños, respaldando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. Esta investigación subraya la efectividad de intervenciones específicas como la gimnasia rítmica para el desarrollo motor en la primera infancia, destacando la importancia de programas educativos estructurados en entornos escolares para promover habilidades motoras clave desde edades tempranas.

Con relación al segundo objetivo específico habilidades y destrezas los resultados fueron lo siguiente. El pre test y post test de habilidades y destrezas aplicado a los estudiantes de los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2022. según los datos del pre test, de la dimensión mencionada se obtuvo los siguientes

resultados: 06 estudiantes necesitan mejorar que representa el 30%, 14 estudiantes se encuentran en que es el 70%, Aplicado el programa los resultados fueron los siguientes; 01 estudiantes se encuentran en regular que es el 05% 08 estudiantes bien que representa el 40% y 11 estudiantes muy bien que es el 55% se encuentran en muy bien, demostrándose que programa mejoro las habilidades y destrezas a través de las actividades realizadas en la gimnasia Que guardan relación con las investigaciones de La investigación de Pujos (2022) y Pozo (2021) La investigación de Pujos (2022) se centra en explorar la importancia de la gimnasia rítmica como herramienta para mejorar la coordinación dinámica del cuerpo en niños de 4 a 5 años, dentro del contexto de la expresión artística. Utilizando un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo, el estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa Francisco Flor, involucrando a 20 niños y 9 docentes.

Los hallazgos de Pujos destacan que la gimnasia rítmica no solo es un deporte creativo, sino también una actividad que permite a los niños desarrollar movimientos expresivos coordinados con la melodía, facilitando la expresión de emociones y promoviendo el desarrollo de la motricidad gruesa. El estudio subraya la necesidad de incorporar prácticas como la gimnasia rítmica en el currículo educativo para enriquecer el aprendizaje motor y artístico de los niños desde edades tempranas.

Sin embargo, Pujos también identifica una carencia importante en la institución educativa: la falta de un plan de capacitación para los docentes en el uso de la gimnasia formativa. Este vacío podría estar contribuyendo a problemas en la coordinación motora de los estudiantes, lo que destaca la necesidad urgente de implementar programas de formación adecuados para los docentes de educación física.

Por otro lado, el estudio de Pozo (2021) se enfoca en mejorar la coordinación motora específicamente en el contexto del lanzamiento del tiro libre en el baloncesto, realizado en la Unidad Educativa "Ambato" de Tungurahua. Utilizando un enfoque cuantitativo con un diseño pre experimental longitudinal, Pozo evaluó a 35 estudiantes a través de pre y post test para

medir los efectos del proceso de enseñanza en la coordinación motora y la ejecución técnica del lanzamiento.

Los resultados de Pozo indican una mejora significativa en la ejecución técnica del lanzamiento del tiro libre después del proceso de enseñanza, correlacionando directamente con los niveles de coordinación motora de los estudiantes. Este estudio respalda la eficacia de intervenciones educativas específicas para mejorar habilidades motoras específicas, sugiriendo que programas estructurados pueden ser clave para el desarrollo de habilidades motoras complejas como el lanzamiento en el baloncesto.

Ambos estudios, aunque enfocados en contextos y métodos diferentes, convergen en la importancia de intervenciones educativas específicas para mejorar la coordinación motora en niños desde una edad temprana. Mientras Pujos destaca la versatilidad y beneficios de la gimnasia rítmica en el desarrollo motor y emocional de los niños, Pozo proporciona evidencia sobre cómo intervenciones estructuradas pueden mejorar habilidades motoras específicas como el lanzamiento en deportes. En conjunto, estos estudios subrayan la importancia de estrategias educativas adecuadas para promover el desarrollo integral de los estudiantes a través del movimiento y la actividad física.

Con relación al tercer objetivo específico técnicas del movimiento los resultados fueron lo siguiente En 2022, se llevó a cabo un estudio de pre test y post test en la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica, enfocado en las técnicas de movimiento de los estudiantes. Antes del programa, el 50% necesitaba mejorar, el 45% estaba en nivel regular y el 5% tenía un nivel bueno. Tras la implementación de actividades de gimnasia a manos libres, los resultados mostraron que el 5% estaba en nivel regular, el 40% alcanzó un nivel bueno y el 55% logró un desempeño muy bueno, demostrando una mejora significativa en las técnicas de movimiento de los estudiantes. Investigación que guarda relación con Delgado (2021) y Rubiera (2020) ofrece un contraste interesante en cuanto a los enfoques y objetivos de investigación en el ámbito educativo, específicamente en el desarrollo de habilidades motoras y la relación entre la gimnasia deportiva y la expresión corporal. Delgado

(2021) se centra en evaluar la relación entre la gimnasia deportiva y la expresión corporal en estudiantes de cuarto grado de la I.E. Cesar Vallejo en Chipuluc – Cutervo, utilizando un diseño pre experimental de enfoque cuantitativo. La investigación concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, a pesar de que ambos niveles (medio y alto) muestran cierta proporcionalidad equivalente, principalmente en el nivel medio. Esta falta de relación podría indicar que la práctica de la gimnasia deportiva no necesariamente mejora la expresión corporal en este grupo específico de estudiantes.

Por otro lado, Rubiera (2020) investiga cómo la organización del espacio y los materiales influyen en el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de segundo grado. Utiliza también un diseño pre experimental de enfoque cuantitativo y observa que una buena organización del entorno escolar puede facilitar significativamente el aprendizaje y desarrollo de habilidades motoras básicas como caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Este estudio resalta la importancia de un entorno físico adecuado para fomentar el desarrollo motor en los niños, mejorando la precisión, el control, el equilibrio y la postura corporal.

Comparando ambos estudios, se puede destacar que mientras Delgado (2021) se enfoca en la falta de relación entre la gimnasia deportiva y la expresión corporal en un contexto específico, Rubiera (2020) enfatiza cómo la organización del entorno físico escolar puede influir positivamente en el desarrollo motor de los estudiantes. Ambos estudios utilizan métodos cuantitativos y un diseño experimental similar, pero abordan diferentes aspectos del desarrollo motor y la educación física.

En resumen, la investigación de Delgado (2021) sugiere que la práctica de la gimnasia deportiva no necesariamente mejora la expresión corporal en el grupo estudiado, mientras que Rubiera (2020) destaca la importancia de un entorno físico adecuado para facilitar el aprendizaje de habilidades motoras básicas en los niños. Estos hallazgos proporcionan perspectivas valiosas para la planificación educativa y el diseño de intervenciones pedagógicas centradas en el desarrollo físico y motor de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Primero.

El pre test y post test de la dimensión equilibrio que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra - Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 7 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 35%; 11 estudiantes en estado regular, que equivale al 55%; y 2 estudiantes en estado bueno, que representa el 10%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 10 estudiantes están en condición buena, es decir, el 50%; y 9 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 45%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora el equilibrio.

Segundo.

El pre test y post test de la dimensión flexibilidad que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra - Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 6 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 30%; 14 estudiantes en estado regular, que equivale al 70%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 8 estudiantes están en condición buena, es decir, el 40%; y 11 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 55%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora la flexibilidad.

Tercero.

El pre test y post test de la dimensión flexibilidad que se aplicaron a los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra - Huancavelica, en 2023. Según los datos del pretest, se obtuvieron los siguientes resultados: 6 estudiantes se encontraban en condición mala, lo que representa el 30%; 14 estudiantes en estado regular, que equivale al 70%. Tras aplicar el plan de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante

se encuentra en condición regular, lo que corresponde al 5%; 8 estudiantes están en condición buena, es decir, el 40%; y 11 estudiantes se encuentran en estado excelente, lo que representa el 55%. Estos resultados demuestran que la coordinación motriz mejora la flexibilidad.

RECOMENDACIONES

Primera

Al director de institución educativa, se le recomienda implementar a través de un programa con los docentes de la especialidad de educación física promover la práctica de gimnasia a manos libres con objetivos de mejorar su capacidad físico emocional y cognitivo de los estudiantes

Segunda

A los directivos asumir el compromiso de organizar talleres de sensibilización y empoderamiento acerca la práctica de la gimnasia a manos libre con profesionales especializado. De la misma manera adquirir materiales para su practica en cual debe de ser monitoreado por los docentes de la especialidad de educación física.

Tercera

Para la práctica de la gimnasia a manos libres se debe tomar en cuenta de realizar un calentamiento completo que incluya movimientos dinámicos para aumentar la temperatura corporal y preparar los músculos para el trabajo físico. Es fundamental que los niños aprendan la técnica adecuada desde el principio. Esto incluye posturas corporales correctas, alineación adecuada y ejecución precisa de cada movimiento. Empieza con movimientos básicos y simples, y avanza gradualmente hacia ejercicios más complejos a medida que los niños ganan confianza y habilidad. Asegúrate de ajustar el nivel de dificultad según las capacidades individuales de cada niño.

BIBLIOGRAFÍA

- Fernando Bolaños, D. (2010). Desarrollo Motor Movimiento e Interacción. 103.
<https://doi.org/https://tachh1.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/libro-movimiento-e-interaccion.pdf>
- Alvarez Ponce, R. J. (2019). Niveles de psicomotricidad en niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa Callao. 110.
<https://doi.org/https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Author/Home?author=Alvarez+Ponce%2C+Rosario+Jannet>
- Ayala Escurra, Y. (2021). Circuito motriz para la estimulación de la coordinación motriz en niños y niñas de la IEI N° 305 María Fatima Huancayo. 101.
https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11265/1/V_FCS_507_TE_Ayala_Ravelo_2022.pdf
- Bennazar García, M. I., Santiago Romero, O., & Luis Duran, A. (2023). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. *10(19)*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/multiensayos.v10i19.17562>
- Bernal Ruiz, J. A. (2018). Coordinación oculo motriz. 111.
<https://doi.org/https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/COORDINACION-OCULO-MOTRIZ-NXPowerLite.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid: La Muralla S.A.
- Cevallos Zambrano, C. J., Rosales Paneque, F. R., & Riverón Carralero, W. J. (2023). La coordinación motriz en los trastornos del desarrollo de la coordinación en el nivel inicial de enseñanza. *27(1)*, 25.
- Chavez ligña, D. S. (2023). La gimnasia educativa y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas. *3(2)*. [https://doi.org/file:///D:/ZENaida%202024/Dialnet-LaGimnasiaEducativaYSuInfluenciaEnElDesarrolloDeLa-8946759%20\(2\).pdf](https://doi.org/file:///D:/ZENaida%202024/Dialnet-LaGimnasiaEducativaYSuInfluenciaEnElDesarrolloDeLa-8946759%20(2).pdf)
- Coelho Bortoleto, M. A. (2022). Lógica Pedagógica de la Gimnasia: entre la ciencia y el arte. 56.
<https://doi.org/https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/51>

Delgado Guerrero, E. (2021). Gimnasia Deportiva para la Expresión Corporal en estudiantes de 4to Grado I.E. César Vallejo Chipuluc – Cutervo. 77.

<https://doi.org/https://repositorio.usanpedro.edu.pe/server/api/core/bitstreams/087f3543-538e-4e6b-868e-a070de6bbf4b/content>

Fernandez, M., Vargas, G., & Soto, C. (2021). "Estrategias para mejorar la coordinación motriz en niños con Trastorno de Coordinación del Desarrollo". 67.

<https://doi.org/10.1590/1678-9865202033>

FIG. (2018). Promoción y regulación de la gimnasia amnaos libres. 37.

<https://doi.org/https://academia.gimnasia latina.com/courses/derechos-legales-en-la-gimnasia/lesson/la-normativa-internacional-de-la-gimnasia-fig-federacion-internacional-de-gimnasia-y-su-estructura-organizativa/>

Izquierdo Alarcon, R., Cabrera Gonzales, O., Acevedo Robledo, R., & Reyes Valdez, P. (2018). Gimnasia para todos. 234.

https://doi.org/https://portalacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/gimnasia_para_todos_pdf.pdf

Jordan Sánchez, J. W. (2013). desarrollo de la gimnasia a manos libres. 26.

<https://doi.org/https://www.uta.edu.ec/v2.0/phocadownload/mallas/humanas/modulos/culturafisica/tercero/gimnasiamanoslibres.pdf>

Mamami Jllaja, D., Lake Cordova, G., Casa Coila, M., Cervantes Alagon, S., Perez Agollo, K., & Mamani Vilca, P. S. (2022). Gimnasia Educativa Básica. 65.

<https://doi.org/https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/56/53/75?inline=1>

Morales, A. S., & Paredes, M. (2019). Técnicas de movimiento para la mejora de la

coordinación motriz en niño. 2(12), 56. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2021.08.002>

Napolitano, E. M. (2019). La Gimnasia como base en la <Educación primaria. 21(3), 34.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4399/439961361007/html/>

OMS. (2018). Actividad física y sus beneficios. 23.

<https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pinto Villacorta, Y. k., & Valdivieso Pelaes, J. K. (2021). Gimnasia rítmica y coordinación motora fina de los niños de 5 años del jardín 205 trujillo 2019. 358.

<https://doi.org/https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17854/PINTO%20VILLACORTA-VALDIVIEZO%20PELAEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Pozo Perez, J. A. (2021). la coordinación motora en la enseñanza del lanzamiento. 83.
<https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33453/1/EST.%20PZOZO%20P%c3%89REZ%20JENNIFER%20ALEXANDRA%20TESIS%20FINAL%20PDF.pdf>
- Rodriguez Mantilla, L. P. (2021). Coordinación Motriz. *repositorio de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle*, 107.
<https://doi.org/https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5765/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20RODRIGUEZ%20MANTILLA%20LISSET%20PRIMITIVA%20->
- Rolf, H. K. (2019). *Historia de la gimnasia*. Routledge.
https://doi.org/https://portalacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/gimnasia_para_todos_.pdf.pdf
- Rubiera Fernandez, A. (2020). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje. 77. <https://doi.org/https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43122/TFG-G4416.pdf?sequence=1>
- Ruiz, A., Martínez, N., & Rodríguez, F. (2020). El impacto de la educación física en el desarrollo de destrezas motoras y sociales en niños. 2(15), 43.
<https://doi.org/10.1590/1678-9865202031>
- Sanchez Lastra, M. A., Varela, S., & Ayan, C. (2018). Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo. 35(4), 22 - 35. [https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)
- Silva Flores, R., & Escudero Lopez, J. (2022). Entrenamiento Psicológico de la gimnasia. 10(4), 7 al 13.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/6138/613874346005/613874346005.pdf>
- Smith, J., & Jones, M. (2020). Efectividad del Entrenamiento de Fuerza y Flexibilidad en el Rendimiento Gimnástico: Un Meta-Análisis". 54.
<https://doi.org/10.1177/1747954120925135>
- Solano Vanegas, Y. (2020). Guía 2 ejercicios manos libres. *Educación Física*, 5(1), 28.
<https://doi.org/https://www.webcolegios.com/file/d8679d.pdf>

- Sureda, J. (2020). Comité Olímpico de Gimnasia. 24.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/5256/525668218006/>
- Tamayo, M. (1999). *La Investigación*. Santa Fé de Bogotá: RFO EDITORES LTDA.
- UIG. (2019). Union de las federaciones internacionales de gimnasia. 89.
https://doi.org/https://es.wikipedia.org/wiki/Federaci%C3%B3n_Internacional_de_Gimnasia
- Vara Horna, A. (2015). 7 pasos para una tesis exitosa. 451.
<https://doi.org/https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>
- Vasquez Rodriguez, A. (2018). Las relaciones interpersonales componente esencial en el clima sociopsicológico en el deporte de gimnasia rítmica. 5(2), 54.
<https://doi.org/https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1365/2400>
- Vidarte claros, J. A., Velez Alvarez, c., & Parra Sanchez, J. H. (2018). Cordinación motriz e indice de masa corporal en escolares de de seis ciudades Colombianas. 21(2), 43.
https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-42262018000100015
- Zheng, Y., Lao Ming, L., & Ming al, Z. (2020). Análisis Biomecánico de Ejercicios de Suelo en Gimnasia Artística: Una Revisión". 89.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1743984>

ANEXO

Anexo 1

Matriz de Consistencia

Título de la investigación	“ La coordinación motriz y la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023”
Autor/es	CCENCHO PARI, Marín CCENCHO PARI, Rolando

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
¿Cómo influye la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra - Huancavelica, 2023?	Determinar la influencia de la coordinación motriz en la gimnasia a manos libres. en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N°36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023.	Ha. La coordinación motriz influye significativamente en la gimnasia a manos libres en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra Huancavelica, 2023.	Variable 1 Coordinación motriz Variable 2: Gimnasia a manos libres
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
¿Como influye la coordinación motriz en las dimensiones equilibrio, flexibilidad y fuerza en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023?	Determinar la influencia de la coordinación motriz en las dimensiones equilibrio, flexibilidad y fuerza en los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023	La coordinación motriz influye significativamente en las dimensiones equilibrio, flexibilidad y fuerza en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra- Huancavelica, 2023.	Dimensiones V1: Coordinación Habilidades y destrezas Técnicas de movimiento Dimensiones V2 ✓ Equilibrio ✓ Flexibilidad ✓ Fuerza

Metodología de Investigación				
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de análisis de datos
Tipo de investigación: Aplicada Enfoque: cuantitativo Nivel de investigación: Explicativo	Población de estudio: Estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 Panpachacra Huancavelica 2022 Muestra de estudio: 20 estudiantes del 6to grado de la Institución Educativa N° 36065 Pampachacra Huancavelica 2023 Técnica de muestro: No probabilístico	Pre experimental Pre	Técnicas de recojo de datos: Encuesta Observaciones Pre test y pos test Instrumentos de recojo de datos: Cuestionarios Escala de Likert	Técnica de análisis de datos: Instrumentos de análisis de datos: se realizará a través del SPSS 26



CUESTIONARIO

OBJETIVO:

La coordinación motriz y la gimnasia a manos libres de los estudiantes del sexto grado de la institución Educativa N° 36065 de "papamchacra".

Instrucciones

- ✓ Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- ✓ Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- ✓ Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

1. -¿Ha recibido alguna vez en su escuela clases de gimnasia a manos libres?

Si () No (X)

2. -¿Cree que los ejercicios de la gimnasia manos libres son fáciles de realizar?

Si () No (X)

3. -¿Le gustaría practicar la gimnasia manos libres?

Si (X) No ()

4. -¿Cuándo gatea coordina brazo y pierna?

Si (X) No ()

5. -¿Ha realizado alguna vez presentaciones de la gimnasia a manos libres?

Si () No (X)

6. -¿Cree que coordina los movimientos de los brazos cuándo corre?

Si (X) No ()

7. -¿Cree coordina los movimientos del cuerpo cuando salta?

Si (X) No ()

8. -¿Es importante la respiración para tener una buena coordinación?

Si (X) No ()

9. -¿Coordina sus movimientos cuándo camina?

Si (X) No ()

10. -¿Los movimientos coordinados ayuda a mejorar la práctica de la gimnasia monos libres?

Si (X) No ()

Gracias por su colaboración.

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE COORDINACION MOTRIZ

Participantes	EQUILIBRIO							FLEXIBILIDAD							FUERZA					P.G	
	IT1	IT2	IT3	IT5	IT6	IT10		IT11	IT12	IT13	IT17	IT18	IT19		IT20	IT21	IT22	IT26	IT27		
1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2
3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2
4	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2
5	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2
6	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	2	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2
8	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
9	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1
10	3	1	3	2	1	2	2	2	4	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2
11	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
13	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2
15	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1
17	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
18	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2
19	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2
20	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE COORDINACION MOTRIZ POST TEST

Participantes	EQUILIBRIO							FLEXIBILIDAD							FUERZA					P.G	
	IT1	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6		IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12		IT20	IT21	IT22	IT23	IT27		
1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3
5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
6	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
7	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
9	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4
10	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
11	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
13	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3
14	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
16	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4
17	4	2	2	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3
19	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4
20	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	3	2	4	4	2	4	3	3



PROGRAMA DE INTERVENSIÓN

TÍTULO

Mejorando la gimnasia a manos libres a través de la coordinación motriz en la Institución Educativa 36065 de Pampachcra, Huancavelica 2023

I. Datos generales:

1.1.	Institución	:	ISPPEFH.
1.2.	investigadores	:	CCENCHO PARI, Marin CCENCHO PARI, Rolando
1.3.	Jefe de la Unidad Investigación e Innovación	:	Mg. Huayllani Palomino, Víctor

II. Fundamentación.

La coordinación motriz es una habilidad esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo significativamente en su capacidad para realizar actividades físicas y académicas con eficacia. Esta competencia no solo afecta la ejecución de movimientos precisos, sino que también está estrechamente relacionada con el desarrollo cognitivo, emocional. En la Institución Educativa 36065 de Pampachcra, Huancavelica, el contexto geográfico y socioeconómico puede presentar desafíos específicos que impactan el desarrollo motor de los estudiantes. En áreas rurales y con recursos limitados, es crucial encontrar

La gimnasia a manos libres, al no requerir equipos especializados, emerge como una solución viable y efectiva para abordar esta necesidad. Este tipo de gimnasia permite a los estudiantes desarrollar habilidades motoras básicas como el equilibrio, la agilidad y la precisión en los movimientos, utilizando solo su propio cuerpo. A través de ejercicios que involucran movimientos fluidos y controlados, los estudiantes pueden mejorar su capacidad para coordinar sus acciones y responder con eficacia. Además, la integración de la gimnasia a manos libres en el currículo escolar puede fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, promoviendo una actitud positiva hacia el ejercicio físico y su importancia en el desarrollo integral. Este enfoque no solo responde a las necesidades educativas y de

desarrollo de los estudiantes, sino que también se alinea con las políticas educativas que buscan mejorar la calidad de la educación física en contextos rurales y desfavorecidos.

III. Objetivos.

General.

Mejorar la coordinación motriz de los estudiantes de la Institución Educativa 36065 de Pampachcra, Huancavelica, mediante la implementación de un programa de gimnasia a manos libres durante el año 2022

Específicos.

OE1. Diseñar un programa de gimnasia a manos libres**: - Crear un plan de actividades físicas que incluya una variedad de ejercicios orientados al desarrollo de la coordinación motriz, tales como ejercicios de equilibrio, agilidad y precisión.

OE2. Adaptar los ejercicios a diferentes niveles de habilidad y edades de los estudiantes para asegurar su accesibilidad y efectividad.

OE3. Evaluar y monitorear el plan de actividades desarrolladas en los estudiantes a fin de programar una retroalimentación.

OE4. Considerar la variabilidad en la infraestructura escolar** y los recursos disponibles para asegurar que el programa sea implementable en el contexto específico de Pampachacra.

IV. Secuenciación de sesiones de acuerdo a dimensiones e indicadores de la coordinación motriz.

Dimensiones Corporeidad	Indicadores	Título de las Sesiones
Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza movimientos con precisión según las instrucciones dadas. - Responde al tiempo que tarda el estudiante con la rapidez necesaria. - Mantener y evaluar la habilidad de los estudiantes para sostener una postura 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el equilibrio con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados. - Realizar la tarea en diferentes superficies (por ejemplo, una superficie blanda o un cojín - Estiramientos Dinámicos - Estiramientos estáticos. - Trabajo con una Pierna. - Uso de la Viga de Equilibrio - Flexiones y Planchas. - Ejercicios para abdominales. - Drills de Coordinación. - Ejercicios de Rítmica. - Secuencias Coreografiadas. - Conteo de Pasos - Pausas y Cambios de Ritmo
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra técnicas y formas de ejecución de la gimnasia años libres eficientemente - Fortalece la capacidad motriz demostrando fuerza en las actividades - Demuestra habilidades de aterramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar Movimientos con Precisión:Re - Alineación Cabo: M - Control de la Amplitud de Movimiento - Fuerza de la Parte Superior del Cuerpo - Fuerza de la Parte Inferior del Cuerpo: - Resistencia muscular: - Control en el Aterrizaje - Corrección de Errores de Aterrizaje

Fuerza

- Demuestra alienación de la postura en las actividades correctamente
- Realiza el control de las actividades físicas eficientemente
- Demuestra ejecución de elementos técnicos
- Estiramientos de la Espalda y el Cuello: Re
- Estiramientos de Caderas y Muslos.
- Ejercicios de Postura contra la Pared
- Ejercicios de Postura de Espalda Plancha
- Simulacros de Coordinación Mano-Ojo: Lanza y vuelve
- Ejercicios de Coordinación con Conos:
- Respiración controlada: Ut
- Ejercicios de Respiración y Movimiento:

VII. Metodología.

- Evaluaciones Iniciales y Continuas: Realizar evaluaciones iniciales para entender las necesidades y capacidades individuales y ajustar el programa en consecuencia.
- Actividades Diversificadas: Incluir una variedad de actividades físicas, creativas y sociales para abordar todos los aspectos de la coordinación motriz.
- Enfoque Personalizado: Adaptar las actividades según las necesidades y objetivos individuales de los participantes.
- Educación Continua: Proveer información y recursos educativos sobre anatomía, fisiología, nutrición y técnicas de bienestar.

VIII. Cronograma.

2023		
Octubre	Noviembre	Diciembre
Dimensión Coordinación	Dimensión Habilidades destrezas	Dimensiones técnicas del movimiento

IX, Horario.

Horario de trabajo	
Lunes de 8.a10 a.m.	Miércoles de 8.a10 a.m.

CCENCHO PARI, Marín
Investigador

CCENCHO PARI, Rolando
Investigador

ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia
Asesora

FOTOGRAFIAS

Realizando ejercicios de equilibrio



Ejecutando ejercicios de coordinación



Explicando a los estudiantes las fases del dril gimnástico



Explicando la postura en la gimnasia a manos libres



Demostrando los ejercicios a manos libres



Realizando ejercicios de habilidades y destrezas



