

## 1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo nos encontramos con una investigación que se realizará en el Colegio Ciudad Boquía donde quisimos encontrar una o varias respuestas a las inquietudes que tenemos al observar en la clase de Educación Física la dificultad que tienen las estudiantes para el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia a manos libres.

Las inquietudes que tenemos sobre el elemento técnico merece un buen estudio, ya que la gimnasia es un medio de la Educación física, que ayuda a integrar, equilibrar los diferentes elementos del movimiento y la capacidad del estudiante para efectuarlo.

En la práctica educativa, nos ayuda a tener conocimiento profundo y objetivo de los fenómenos de interacción entre los docentes, estudiantes y padres de familia.

Nuestra investigación parte de las inquietudes que tenemos frente al aprendizaje de los estudiantes, luego se profundiza sobre el problema y apoyados en lo que encontramos, buscamos solución a la problemática, elaborando una propuesta pedagógica que ayude al aprendizaje de la media luna en las niñas finalizando con las conclusiones respectivas sobre lo investigado.

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

### 1.1 TEMA

Con formato

Factores que dificultan el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia a manos libres en las niñas del grado sexto “B” del Colegio Ciudad Boquía de la Ciudad de Pereira.

### 1.2 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

#### 1.2.1 DESCRIPCIÓN

Con formato

El colegio Ciudad Boquía de Pereira cuenta con docentes capacitados en el área de educación física , estos mediante su experiencia educativa contemplan en su plan de estudios en los grados sextos y séptimos, la gimnasia a manos libres como un medio importante para potenciar el desarrollo psicomotor de las estudiantes, quienes en este grado demuestran falencias, que en gran medida a tribuyen a la falta de una Educación Física en la básica primaria, la gimnasia como actividad deportiva de base, permite mejorar el desarrollo físico y volitivo de los estudiantes, en un sentido más amplio permite adquirir habilidades aplicables a los demás deportes y en si a la vida.

En síntesis este deporte es considerado como fundamental en el inicio del proceso educativo.

El proceso de aprendizaje de la gimnasia generalmente inicia con movimientos básicos, considerados a su vez como simples y fáciles de ejecutar; sin embargo en las estudiantes del grado sexto “B”, se ha presentad gran dificultad en el aprendizaje de la media luna, pese a que se realizaran varias prácticas y se llevara a cabo el respectivo proceso metodológico (de lo simple a lo complejo), no se evidencia progreso alguno.

### **1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Qué factores dificultan el proceso de aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia a manos libres en las niñas de grado sexto del Colegio Ciudad Boquía en la Ciudad de Pereira?

Con formato

Con formato

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

En nuestro quehacer pedagógico muchas veces encontramos problemas de aprendizaje en los estudiantes que de una u otra manera pasamos por alto, por lo general cuando se presenta una dificultad de aprendizaje, cuestionamos mucho de los aspectos que están implícitos en el proceso, pera estos cuestionamientos no trascienden, no se transforman en soluciones precisas, en otras palabras no se investiga, no se le da un tratamiento adecuado, nos volvemos facilistas o tomamos

Con formato

el camino más corto; empezamos a experimentar con nuestras propias apreciaciones pobres, carentes de sentido objetivo.

Se hace necesario pues, indagar por el problema presentado en busca de una solución precisa que permita continuar con el proceso para que este a su vez adquiera verdadero sentido y se logren los objetivos propuestos contemplados en el plan de estudio.

#### **1.4 ALCANCES Y LÍMITES**

Con formato

##### **1.4.1 ALCANCES**

Con formato

- Profundizar en los conocimientos existentes fortaleciendo nuestro trabajo en beneficio de la población afectada.
- Fortalecer la interacción permanente con el grupo investigado por medio de la clase de la Educación Física, orientado por uno de los investigadores.
- El vivir en el sector permite el acercamiento a la comunidad facilitando la profundización del trabajo a investigar.

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

**1.4.2 LÍMITES**

- La principal limitante radica en que uno de los investigadores no hace parte del personal docente.
- No hay asistencia total de las niñas cuando son citadas a prácticas extra clases.

Con formato

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

## 1.5 OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Con formato

### 1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Con formato

Con formato

- Determinar los factores relevantes que dificultan el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia a manos libres en las niñas del colegio Ciudad Boquía de Pereira.

Con formato: Numeración y viñetas

### 1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Con formato

Con formato

- Establecer los factores relevantes que dificultan el aprendizaje de la media luna.
- Describir los factores relevantes que dificultan el aprendizaje de la media luna.
- Analizar e interpretar cada uno de los factores relevantes que dificultan el aprendizaje de la media luna.

Con formato: Numeración y viñetas

## **2. MARCO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN**

Este problema que surge de la clase, requiere de un tratamiento adecuado (investigación) en busca de una solución acertada que permita asumir con sentido la práctica pedagógica y se oponga a la acción espontánea arbitraria, entendida como una acción por la cual el profesor, basado en su experiencia improvisa las acciones que se realizarán sin que mida el análisis previo del por qué, para qué y cómo.

### **2.1 MARCO CONTEXTUAL**

El trabajo de investigación “Factores que dificultan el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia básica o a manos libres, se realizó en el Colegio Ciudad Boquía, el cual se encuentra localizado en la Ciudadela del Café (Ver mapas) ubicada en la parte nor-occidental de la ciudad de Pereira; es un barrio relativamente nuevo, el cual comenzó como una zona industrial y poco a poco se volvió residencial, se encuentra dividido en varios sectores. Su clima es cálido.

La Ciudadela del Café, está conformada por 380 familias aproximadamente con un promedio de cinco a seis integrantes por familia.

Nuestro objeto de estudio son las niñas de grado sexto del Colegio Ciudad Boquía de esta Ciudadela.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

Realizado el rastreo bibliográfico para dar sustento teórico al problema “Factores que dificultan el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia manos libres”, encontramos que autores como Gloria San Miguel Romero, Dr. Dietrich Harre y Kurl Meinel, realizan planteamientos que permiten iluminar y fundamentar adecuadamente el problema.

El aprendizaje de nuevos movimientos es un proceso complicado que se produce bajo condiciones y presupuestos en perpetuo cambio. Es por ello que no podemos hablar simplemente de un “proceso de aprendizaje” sin más, pues existen infinitos procesos diferenciables.

## **DESCRIPCIÓN DEL ELEMENTO**

La rueda o media luna es un elemento simple de la familia de los apoyos invertidos que se realiza entre los planos frontal y lateral, mientras el cuerpo se desplaza con media vuelta hacia delante y gira 360° alrededor del eje antero-posterior con colocación alternativa de manos, pasaje por el apoyo invertido y



llegada alternativa de pies. Puede realizarse sin impulso previo y con carrera de aproximación y batida.

Su estructura de movimientos se da en tres fases:

**Fase Inicial:** Desde la posición de pies elevar los brazos por el frente hacia arriba, al mismo tiempo que levanta una pierna.

**Fase Principal:** Desequilibrar el peso del cuerpo hacia delante y apoyar el pie izquierdo con flexión de rodilla, efectuar un cuarto de giro con el cuerpo hacia la derecha sobre el eje longitudinal, seguida del apoyo de la mano izquierda; extensión de la rodilla izquierda impulsando el cuerpo hacia arriba, al mismo tiempo que lanza la pierna derecha hacia arriba separando las piernas en abducción de caderas; apoyo de la mano derecha delante de la izquierda a una distancia aproximada a la anchura de los hombros; pasar por la parada de manos y descender el pie derecho al apoyo en el piso cerca de la mano derecha, desplazando el peso del cuerpo de las manos a este pie.

**Fase Final:** Desde el apoyo sobre el pie derecho efectuar un cuarto de giro con el cuerpo hacia la izquierda sobre el eje longitudinal manteniendo la separación de las piernas entre si y los brazos hacia arriba en anteversión de hombros: descender la pierna izquierda.

Según Gloria San Miguel Romero<sup>1</sup> cada elemento acrobático requiere de un aprendizaje técnico y el desarrollo de unas capacidades físicas específicas, así como de una buena coordinación y ritmo.

Si la condición física del alumno es pobre, el nivel de ejecución también será pobre.

### **APRENDIZAJE TÉCNICO**

El aprendizaje técnico o aprendizaje de técnica deportiva se define como la formación consciente de capacidades de movimiento donde por acción de movimiento deportivo se entiende la ejecución consciente de un desarrollo de movimiento que ha surgido durante el desarrollo de un deporte o disciplina con la cual se logra directamente o prepara indirectamente el rendimiento deportivo. Las capacidades de movimiento son condiciones previas físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para formar acciones de movimiento y desarrollar y perfeccionar en el proceso formativo.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Gloria San Miguel Romero. Iniciación a las destrezas gimnásticas. Editorial Habeás Loma Bonita. 1034 Cp. 001367. México D.F. Primera edición 1999.

<sup>2</sup> Dietrich, Harre  
Teoría del entrenamiento deportivo  
Editorial Científico técnica. Ciudad de la Habana

## CAPACIDADES FÍSICAS

Se define como las características funcionales de vigor orgánico, que cuando son desarrolladas, proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor. Se dividen en: Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad.<sup>3</sup>

Las capacidades esenciales para ejecutar correctamente los ejercicios acrobáticos son la fuerza y la flexibilidad.

## CONCEPTO DE FUERZA

La fuerza (F) desde la física se define como el producto de la masa por la aceleración ( $F = m \times a$ ) de donde se deduce:

- A mayor fuerza., mayor aceleración; por tanto para mejorar la aceleración hay que aumentar la fuerza, manteniendo el peso corporal, o disminuir éste manteniendo la fuerza.
- A mayor masa y/o mayor aceleración, mayor fuerza;

Con formato: Numeración y viñetas

---

<sup>3</sup> MUÑOZ, Luis Armando  
Educación psicomotriz, texto pedagógico  
Editorial Kinesis. 3° edición

En la Educación Física se entiende por fuerza la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia mediante la contracción muscular.<sup>4</sup>

La fuerza es una cualidad ligada al proceso fisiológico de la contracción muscular. Independientemente del concepto de fuerza que pueden tener los físicos, desde un punto de vista médico de aplicación en fisiología del ejercicio, la fuerza es la tensión que un músculo puede oponer a una resistencia en un solo esfuerzo máximo. Se puede definir la fuerza estática como aquella que genera tensión sin desplazamiento y fuerza dinámica como la que genera tensión con desplazamiento, ya sea alargamiento o acortamiento del músculo en actividad.

Otros tipos de fuerza que se pueden definir desde un punto de vista fisiológico son:

- Fuerza Estática Máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer voluntariamente contra una resistencia imposible de vencer.
- Fuerza Dinámica Máxima: Es la fuerza que el sistema neuromuscular puede realizar voluntariamente durante un movimiento.
- Fuerza Explosiva: Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una determinada masa hasta alcanzar la velocidad máxima en un tiempo muy breve.
- Fuerza Resistencial: Es la resistencia del músculo o grupo muscular frente a la fatiga, durante una contracción muscular repetida, o sea, la duración de la fuerza a largo plazo.<sup>5</sup>

Con formato: Numeración y viñetas

---

<sup>4</sup> RAMOS, Santiago  
Entrenamiento de la condición física  
Editorial Kinesis

### **CONCEPTO FLEXIBILIDAD**

Con formato

Se entiende por flexibilidad la capacidad de músculos, tendones y articulaciones de realizar arcos de movimiento de la mayor amplitud posible dentro de los límites funcionales.

También es conocida como movilidad, por ejemplo Ozolin(1983) la define como “la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones”

Hahn (1988) dice que se entiende por flexibilidad la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones.

### **IMPORTANCIA**

La flexibilidad es una condición previa elemental de la ejecución cualitativa y cuantitativa de un movimiento. Su desarrollo insuficiente produce con frecuencia consecuencias como:

1. Dificultades en el aprendizaje de determinadas habilidades de movimiento
2. Lesiones musculares y articulares
3. Impide utilizar a plenitud las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia

Con formato: Numeración y viñetas

---

<sup>5</sup> ECHEVERRI PARRA, Pedro Luis y SUÁREZ RENDÓN Edna Piedad “Fisiología del ejercicio”  
Universidad del Quindío

4. Al limitar la amplitud del movimiento acorta el camino de aplicación de la fuerza disminuyendo la aceleración resultante.
5. Afecta la calidad técnica de ejercicios que requieren gran amplitud para su calificación (en deportes como gimnasia artística, patinaje artístico, etc) (Ozolin 1983)
6. Provoca y causa a la vez mala postura
7. Dificulta los procesos de recuperación al incidir negativamente sobre la relajación muscular, etc.

Manno(1991) plantea la contribución de la flexibilidad en la economía del gesto y su precisión, el aprendizaje de las técnicas y la economía, siendo su falta de desarrollo un limitante en la velocidad de realización del movimiento, además aumenta el gasto energético y facilita la fatiga.

González (1992) plantea las diferencias de requerimientos sobre la flexibilidad entre diferentes deportes, siendo muy elevada en gimnasia artística, patinaje artístico, saltos ornamentales y en la mayoría de los deportes de equipo, pero menor en ciclismo y carrera. Su importancia en la prevención de lesiones es elevada, por lo cual es deseable que en todos se mantenga un nivel mínimo de flexibilidad.

Grosser, Strarischka y Zimmermann (1988) establecen los efectos negativos de una insuficiente flexibilidad: mayor riesgo de lesiones, peor aprendizaje de los nuevos movimientos, un obstáculo para utilizar las fuerzas, por lo cual se trabaja

de modo poco económico y una disminución de la calidad de las realizaciones técnicas (por ejemplo pasos más cortos y menor amplitud de movimientos)

### **FACTORES Y COMPONENTES**

Muchos factores influyen la flexibilidad:

1. La extensibilidad de los músculos y tendones
2. La extensibilidad de los ligamentos de las articulaciones involucradas en el ejercicio de flexibilidad
3. Las barreras estructurales de la constitución de la articulación y del hueso
4. La fuerza del músculo agonista
5. La temperatura interna (del músculo) y del ambiente
6. La edad Batista y Vives (1980) aseguran que los niños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no se ha solidificado; la columna vertebral alcanza su máxima flexibilidad entre los 8 y 9 años, y el desarrollo máximo de la flexibilidad en general se produce entre las edades de 12 y 14 años.
7. La postura
8. El sexo
9. La hora del día
10. La tensión emocional o grado de stress
11. La coordinación (capacidad de tensión y relajación)
12. El calentamiento y nivel de entrenamiento

Con formato: Numeración y viñetas

## CLASES

Existen varias clases de flexibilidad. Manno habla de “activa” cuando se debe al trabajo de los antagonistas a los músculos elongados, “pasiva” cuando se debe a la inercia, la gravedad o el peso corporal o a la acción de un compañero o un aparato, y “mixta” a la intervención variada de las anteriores.

Fortaleza y Ranzola la clasifican en pasiva que es la máxima movilidad en una articulación alcanzable con la ayuda de un compañero o aparato, y la activa sin ayuda, es decir con la sola actividad de sus músculos.

Grosser, Strarischka y Zimmermann además mencionan la estática y dinámica y la general y especial, en relación estas últimas a la vida normal o bien a las exigencias de la modalidad deportiva practicada.

Vista la importancia de la flexibilidad, los factores que la determinan y sus clases, queda clara la necesidad de procurar su desarrollo con miras al rendimiento en los deportes estudiados, teniendo en cuenta la características individuales frente a las necesidades de la modalidad.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> RAMOS BERMÚDEZ, Santiago “Entrenamiento de la Condición física”  
Editorial Kinesis



## COORDINACIÓN

La coordinación se define como la “capacidad” de llevar a cabo actos motrices en forma eficiente, económica y segura. Capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso a través del propio cuerpo o para interactuar con agentes externos.

Ejecución eficiente de un movimiento que incluye varias partes del cuerpo.

Facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que las unas interfieran en las otras.

Por su parte Karl Meinel en el texto “Didáctica del movimiento” la entiende como la adecuación de los distintos movimientos parciales a un todo plausible, su sometimiento apropiado a un objetivo determinado, a realizar en una situación específica. Esta caracterización general se ve concretizada por los rasgos esenciales, por lo que podemos decir con más exactitud que la adecuación consiste concretamente en una buena configuración de la estructura, de la transmisión del movimiento, de la anticipación, de la precisión, de la fluidez y la elasticidad.

Entre ellas ocupa el ritmo del movimiento un lugar muy importante en la coordinación de todos los movimientos deportivos totales. En el aspecto fisiológico la coordinación del movimiento se fundamenta en una coordinación de

todos los procesos (por ejemplo, la coordinación muscular y nerviosa) puestos en marcha en el organismo para la realización de un propósito determinado, siguiendo un orden natural fijo. En el aspecto genético la coordinación del movimiento va formándose en la confrontación activa con el mando circundante. Desde un punto de vista subjetivo la podemos calificar de capacidad de llevar organizadamente a cabo actos motrices, haciendo que el propósito sea realizado de forma eficiente, económica y segura.

En resumen: la coordinación del movimiento es una ordenación objetiva del proceso motor, que se forma en la confrontación activa con el mundo circundante a través del ejercicio y el adiestramiento. Es el “resultado visible” (Paulov) de un sistema perfectamente coordinado de procesos de excitación e inhibición del sistema nerviosos, de un estereotipo dinámico-motor, que garantiza una adecuación al fin de la actividad de todo el aparato motor.<sup>7</sup>

La coordinación psicomotriz permite la posibilidad de contraer grupos musculares diferentes de una forma independiente, inhibiendo los movimientos parásitos, como las **Sincinesias**. Su finalidad es la de llevar a cabo, de la manera más eficaz posible, movimientos que interesan a varios segmentos corporales implicados en un gesto o una actitud.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> MEINEL, Kurl “Didáctica del movimiento”  
Editorial Meditec

<sup>8</sup> MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando “ Educación Psicomotriz”  
3º edición

## **RITMO**

La palabra “ritmo” es de origen griego y procede de reein(fluir). El flujo del movimiento es sin duda, un rasgo esencial del ritmo, pero no lo agota por completo. El concepto aparecido históricamente contiene, además de la fluidez una cierta articulación.

La noción de ritmo refleja pues una vinculación temporal de un curso ininterrumpido. Esta articulación constante y fluida se nos presenta, en los movimientos deportivos, en el desarrollo cíclico de la fuerza motriz, por eso hemos dicho al principio que el ritmo del movimiento es la articulación dinámica del mismo.

En toda actividad deportiva bien coordinada, el ritmo está estructurado de forma muy característica, de manera que cada movimiento (cada estilo de natación o cada ejercicio gimnástico) presenta un ciclo dinámico propio, su ritmo específico.

Por ritmo de movimiento se entiende entonces la estructura dinámica de un movimiento, es decir, la alternación periódica de tensión y distensión que está en la base del mismo. Esto se da tanto en los movimientos cíclicos como en los acíclicos.

Diatehlhov dice “Opinamos que en el deporte debe entenderse por ritmo, tanto la relación temporal de los distintos elementos y fases del ensamblaje total del

movimiento, como la cadencia armónica de los impulsos dinámicos, característica de igual modo para las fases del movimiento.<sup>9</sup>

Por otro lado el Dr. Dietrich Harre en su texto "Teoría del entrenamiento deportivo se refiere a las condiciones previas para el aprendizaje de técnicas deportivas.

Toda asimilación de una nueva técnica deportiva se basa en la experiencia que se ha adquirido sobre el movimiento a través de la vida. A partir de las investigaciones realizadas por Garkin, Iwanov-Smolewska y Profopopows; se sabe que la capacidad de formar nuevas acciones de movimiento está más desarrollada, tanto más depurado, exacto y amplio haya sido el trabajo en el sistema sensomotor. Por consiguiente, la experiencia de movimiento constituye una base decisiva para el rápido desarrollo de acciones de movimiento.

El aprendizaje de una técnica deportiva constituye una condición previa importante para reconocer el detalle del desarrollo del movimiento. Este reconocimiento se basa en el proceso de aprendizaje, en la comparación de las informaciones "externas" (en forma de señales ópticas y acústicas, incluyendo también las verbales) con las "internas", las señales cinestéticas, vestibulares y táctiles. El reconocimiento se puede acelerar cuando las informaciones son exactas, o sea, objetivas, y se dan bajo la impresión inmediata de la vivencia del movimiento.

---

<sup>9</sup> MEINEL, Kurl "Didáctica del movimiento"

Como resumen:

1. Se debe entrenar inmediatamente aquella técnica de movimiento que equivalga a la solución más racional de la tarea de movimiento, para evitar que posteriormente se tenga que aprender de nuevo.
2. Se le debe prestar una gran atención al estudio que realice el practicante sobre la técnica deportiva pertinente y a la creación de la correspondiente disposición para el rendimiento, con el fin de que las funciones reguladoras de la conciencia alcancen el nivel óptimo.
3. Se debe crear un nivel alto de condiciones físicas especiales que coincidan también con las características dinámicas del movimiento para quitar errores que pueden surgir por causa de la falta de condiciones previas físicas.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

En los niños y adolescentes, el logro de estas condiciones físicas especiales dependen de la edad de desarrollo (edad biológica) y no únicamente de la edad natural.<sup>10</sup>

Según Kurl Meinel en el texto "Didáctica del movimiento" plantea que la etapa puberal (etapa en la cual se encuentran los estudiantes) que evidencian el problema.

---

<sup>10</sup> Dr. Dietrich Harre. Teoría del enrenamiento deportivo. Editorial Científico técnica. Ciudad de la Habana

Lleva consigo una serie de transformaciones en el organismo que no dejan de tener amplio efecto sobre el comportamiento motor y por ende en el aprendizaje de nuevos movimientos.

El papel y alcance de la pubertad sobre el desarrollo motor se presenta y enjuicia todavía hoy en día de forma bastante diversa.

En los tratados Soviéticos existentes no se habla, o muy poco, de la influencia de la pubertad sobre el desarrollo del movimiento. Gorkin opina que a los 14 y 15 años, con la aparición de la pubertad, se transforma un poco la armonía de los movimientos infantiles pero que estas perturbaciones sólo tienen carácter transitorio según él a los 16 y 17 años ya se ejecutan los movimientos en líneas generales de forma igual a los adultos.

En los tratados alemanes existentes se hace continua referencia al psiquiatra Hamburger, quien resumió en dos artículos hace 35 años sus propias observaciones sobre el desarrollo motor en el curso de la vida individual.

Hamburger caracterizó la pubertad de “época de crisis”, de período de recaídas en estados anteriores del desarrollo, de “desplome de las conquistas motrices de la infancia”.

Mockelmann habla de una "disolución de las facultades motrices" y el psicólogo Neuhaus de una separación: " al comienzo de la pubertad se descompone casi por completo los esquemas de movimiento penosamente levantados".

Provisionalmente puede afirmarse sobre el tema lo siguiente: para muchos jóvenes la pubertad trae consigo un menoscabo cualitativo de sus funciones motrices. Se observa una perturbación pasajera del desarrollo motor.

Las perturbaciones y desmejoras consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, disminución de la agilidad y seguridad de dirección, reaparición del derroche de movimiento, perturbación dinámica, menor capacidad de asimilación y comportamiento motor contradictorio.

Estas transformaciones del comportamiento motor son características en la primera mitad de la maduración sexual (primera fase de la pubertad). En las chicas alcanza su punto álgido al presentarse la primera menstruación.

En los chicos es más difícil precisarlo.

En la segunda fase de la pubertad desaparecen las perturbaciones y con la formación de los rasgos específicos masculinos o femeninos vuelve a alcanzarse un punto álgido en el desarrollo cualitativo de las facultades motrices.

Las perturbaciones motrices están provocadas por un lado por la considerable falta de armonía en el desarrollo de la complexión del cuerpo y por otro lado por la inestabilidad de la actividad nerviosa superior. Los fenómenos de la pubertad están provocados por procesos hormonales, a los que debemos conceder un carácter primario.

la tosquedad, la pérdida de agilidad y la disminución de la seguridad de dirección pueden atribuirse en gran parte a la transformación rápida de las propulsiones como consecuencia del fuerte crecimiento. A la vista del poco dominio y flojedad de los movimientos se tiene la impresión de que las largas extremidades se niegan a obedecer al púber. Movimientos que ya dominan perfectamente, le cuestan mucho trabajo o no consigue hacerlos.

Ya sabemos que el desarrollo motor es un proceso continuo de adaptación a las condiciones del medio ambiente. El súbito desajuste del aparato motor requiere cierto tiempo para la readaptación, que logra imponerse en la segunda fase de la pubertad. Mientras no se haya completado esta adaptación, persisten las perturbaciones del equilibrio motor, las cuales adquieren mayores proporciones cuanto más rápido sea el crecimiento mayores sean las desarmonías corporales.

A esta explicación de las perturbaciones motrices a partir del hecho secundario de la desproporción corporal, se añade otra; el hecho primario de la maduración sexual ha de tener también una influencia directa sobre el control central de los



movimientos. Ya hemos dicho que los procesos hormonales provocan una mayor inestabilidad de la actividad nerviosa superior.

Esta inestabilidad, este predominio da a los procesos de excitación es el principal motivo del derroche de movimientos, de las perturbaciones dinámicas, de la disminución de la capacidad de asimilación de la inquietud motriz. La inestabilidad de las funciones nerviosas explica también lo contradictorio del comportamiento motor en general, la inquietud y derroche de movimiento por un lado y la desgana y pesadez por otro.

El desarrollo temporal de la pubertad es muy diverso, en cuanto al comienzo como a su duración.

No todos los púberes se ven afectados por ostensibles perturbaciones de la actividad motriz. El ejercicio físico intenso y variado antes de iniciarse la pubescencia y en la primera fase de ella, fomenta complexión y movimientos, se da en los muchachos en el curso octavo y noveno, es decir, a los 14 y 15 años, en las muchachas con la anterioridad lógica. El fin de la pubertad se da en los varones después de los 17 años, y en las hembras después de los 15 o 16 años hasta llegar a este momento no se cierra el ciclo evolutivo motor, pero en circunstancias propicias ha alcanzado ya un nivel tan alto el desarrollo que con un entrenamiento regular pueden llegar a obtenerse ya en los años sucesivos marcas deportivas de primer orden.

El margen de variación es todavía más grande por el hecho mismo de que unas veces el desarrollo es más lento y otras más rápido. El que la evolución comience pronto, no quiere decir que termine también antes o viceversa.

Según el texto el sector más afectado por la pubertad es, en primer lugar, el de los movimientos cotidianos ejecutados con menos concentración. Movimientos deportivos concretos, ejercitados además de forma ininterrumpida, acusan mucho menos sus efectos, aumentando también por lo general los resultados de forma continuada. Sólo movimientos paralelos de poca monta, denuncia la influencia de la pubescencia.

En el campo de los movimientos deportivos, sólo se acusan perturbaciones motrices en los siguientes sectores:

- En los movimientos acíclicos difíciles (por ejemplo, gimnasia de aparatos).
- En las combinaciones de movimientos.
- En el aprendizaje de nuevos movimientos.
- En la postura del cuerpo al ejercitar los movimientos y en los "movimientos paralelos", especialmente de las extremidades, que tienen poca trascendencia en los rendimientos.
- En los movimientos que exigen una precisión y esmero especiales.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

### 2.2.1 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Pese a que en la comunidad no se ha realizado estudios pertinentes al tema y menos en regiones cercanas, se hace necesario citar al licenciado Jesús Baldomero Rentería, quien bajo su amplia experiencia nos muestra un trabajo sobre metodología para abordar la gimnasia básica dada la falta de material teórico frente al tema.

Con formato

Gloria San Miguel Romero nos presenta en su texto “Iniciación a las destrezas gimnásticas”<sup>11</sup>, fundamentos teóricos que fortalecen este proceso.

Con formato

Con formato

La acrobacia se apoya en un conocimiento preciso del cuerpo, de sus posibilidades de movimiento en el espacio, de la buena colocación de la columna vertebral y los segmentos corporales de la coordinación y del ritmo, así como de un buen potencial físico.

Es un trabajo en posiciones inhabituales en constante lucha con la gravedad por el dominio del cuerpo que se desarrolla junto a aspectos emocionales como la voluntad, el valor, la disciplina, la aceptación y la valoración correcta del nivel de riesgo.

La gimnasia aporta la posibilidad de trabajar con el potencial motriz del niño, gracias al gran número de experiencias y a un progresivo afinamiento de las conductas motrices, las actividades gimnásticas conducen de manera progresiva al dominio motor, el cual le permite actuar coordinadamente en relación con el espacio, con el material y con los compañeros, favoreciendo el desarrollo global en los planos afectivos, cognoscitivo y motor.

<sup>11</sup> Gloria San Miguel Romero. “Iniciación a las destrezas gimnásticas” editorial Hábeas Loma Bonita 1034 Cp 001367 México D.F. primera edición 1999

Por otro lado Luis Fernando Ángel Zuluaga , profesor de educación física humana facultad de ciencias de la salud , universidad de caldas demuestra interés por las destrezas básicas de la gimnasia deportiva en el suelo. Como un deporte importante que permite enriquecer la cultura motriz de los sujetos intervinientes; éste plantea una propuesta metodológica en torno al aprendizaje de la rueda lateral o media luna, pero al igual que otros métodos planteados guardan estrecha relación.

Con formato

### **2.2.2 FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA**

Las diferentes concepciones pedagógicas, viven de una u otra manera en nuestra realidad escolar; no obstante, no posee el mismo valor o significado dadas las pretensiones, encontramos en el modelo activista el más propio para llevar a cabo una buena orientación del proceso práctico de la investigación, los principales aspectos de este modelo son: Promovió la humanización de la enseñanza, el niño por primera vez aparece en la escuela como un ser con derechos, con capacidades e intereses propios, los cuales serán tenidos en cuenta y desarrollados por el proceso educativo. El maestro por su parte pierde la connotación de ser el omnipotente que lo sabe y lo regula todo, la escuela se torna en un espacio más agradable para el niño, en el cual el juego y la palabra sustituyen la disciplina de la sangre, el niño opina, pregunta y participa, derechos antes sólo reservados al docente, se rescata las actividades al aire libre y en la mayoría de los casos las actividades grupales, en forma de periódico o imprenta, en unos casos. Profundizando en su estudio y comprensión.

## **PARADIGMA PEDAGÓGICO**

Con formato

Con formato

La pedagogía activista explica el aprendizaje de una manera diferente a la pedagogía tradicional. El elemento principal de diferencia que establece el activismo proveniente de la identificación de aprendizaje con la acción se “aprende haciendo” dice Decroly, en un intento por sintetizar los lineamientos centrales de la escuela nueva, el conocimiento será efectivo en la medida que se repose en el testimonio de la experiencia, en consecuencia, la escuela debe crear las condiciones para facilitar la manipulación y experimentación por parte de los estudiantes. El niño pasa a ser así el elemento fundamental del proceso educativo.

Dentro de la Educación Física se encuentran tres pedagogías como: decadente, dominante, emergente o crítica, que empieza a abrirse espacios como alternativa de cambio.

### **Síntesis de la corriente pedagógica y Educación Física**

#### **PEDAGOGÍA**

#### **EMERGENTE**

Aspectos básicos:

Relación escuela-sociedad

Crítica y transformación

social

<u>Relación docente-estudiante</u>	<u>Democrática de conocimiento mutuo</u>
<u>Concepción de aprendizaje</u>	<u>Proceso individual, colectivo, de reflexión acción</u>
<u>Características del contenido</u>	<u>Sintéticos e integrales modificación</u>
<u>Características de la metodología</u>	<u>Dialéctica teoría- práctica</u>
<u>Características de la evaluación</u>	<u>Valoración del trabajo auto-coevaluación</u>

**Educación Física Emergente: Personalidad y socialización crítica del educando.**

Esta pedagogía emergente nos habla de varias definiciones sobre Educación Psicomotriz como: Es una acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la Educación Física con la finalidad de normalizar o mejorar el comportamiento del niño.

La construcción de un nuevo modelo pedagógico que aporte, desde la Educación Física, al desarrollo de hombres y mujeres reflexivos, críticos, creativos fundamentados en principios de solidaridad, democracia, tolerancia, justicia, equidad y en competencias para el hacer, se fundamenta en una concepción de conocimientos que plantea una mayor relación entre las disciplinas, lo que presupone un trabajo investigativo permanente de la comunidad educativa sobre el ser y el saber ser del área.

Un nuevo modelo que conllevaría una didáctica abierta, participativa, integradora, y socializadora en donde el saber específico se relaciona y articula con el entorno bases para generación de proyectos de investigación y de acción social.**MARCO**

### **TEÓRICO**

~~Realizado el rastreo bibliográfico para dar sustento teórico al problema “Factores que dificultan el aprendizaje de la media luna, elemento técnico de la gimnasia manos libres”, encontramos que autores como Gloria San Miguel Romero, DR DIETRICH HARRE y Kurl Meinel, realizan planteamientos que permiten iluminar y fundamentar adecuadamente el problema.~~

~~El aprendizaje de nuevos movimientos es un proceso complicado que se produce bajo condiciones y presupuestos en perpetuo cambio. Es por ello que no podemos hablar simplemente de un “proceso de aprendizaje” sin más, pues existen infinitos procesos diferenciables.~~

Con formato

## DESCRIPCIÓN DEL ELEMENTO

La rueda o media luna es un elemento simple de la familia de los apoyos invertidos que se realiza entre los planos frontal y lateral, mientras el cuerpo se desplaza con media vuelta hacia delante y gira 360° alrededor del eje anteroposterior con colocación alternativa de manos, pasaje por el apoyo invertido y llegada alternativa de pies. Puede realizarse sin impulso previo y con carrera de aproximación y batida.

Su estructura de movimientos se da en tres fases:

**Fase Inicial:** Desde la posición de pies elevar los brazos por el frente hacia arriba, al mismo tiempo que levanta una pierna.

**Fase Principal:** Desequilibrar el peso del cuerpo hacia delante y apoyar el pie izquierdo con flexión de rodilla, efectuar un cuarto de giro con el cuerpo hacia la derecha sobre el eje longitudinal, seguida del apoyo de la mano izquierda; extensión de la rodilla izquierda impulsando el cuerpo hacia arriba, al mismo tiempo que lanza la pierna derecha hacia arriba separando las piernas en abducción de caderas; apoyo de la mano derecha delante de la izquierda a una distancia aproximada a la anchura de los hombros; pasar por la parada de manos y descender el pie derecho al apoyo en el piso cerca de la mano derecha, desplazando el peso del cuerpo de las manos a este pie.



~~**Fase Final:** Desde el apoyo sobre el pie derecho efectuar un cuarto de giro con el cuerpo hacia la izquierda sobre el eje longitudinal manteniendo la separación de las piernas entre sí y los brazos hacia arriba en anteversión de hombros: descender la pierna izquierda.~~

~~Según Gloria San Miguel Romero cada elemento acrobático requiere de un aprendizaje técnico y el desarrollo de unas capacidades físicas específicas, así como de una buena coordinación y ritmo.~~

~~Si la condición física del alumno es pobre, el nivel de ejecución también será pobre.~~

## **APRENDIZAJE TÉCNICO**

~~El aprendizaje técnico o aprendizaje de técnica deportiva se define como la formación consciente de capacidades de movimiento donde por acción de movimiento deportivo se entiende la ejecución consciente de un desarrollo de movimiento que ha surgido durante el desarrollo de un deporte o disciplina con la cual se logra directamente o prepara indirectamente el rendimiento deportivo. Las capacidades de movimiento son condiciones previas físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para formar acciones de movimiento y desarrollar y perfeccionar en el proceso formativo.<sup>12</sup>~~

---

<sup>12</sup> Dietrich, Harre  
Teoría del entrenamiento deportivo

## CAPACIDADES FÍSICAS

Se define como las características funcionales de vigor orgánico, que cuando son desarrolladas, proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor. Se dividen en: Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad.<sup>43</sup>

Las capacidades esenciales para ejecutar correctamente los ejercicios acrobáticos son la fuerza y la flexibilidad.

## CONCEPTO DE FUERZA

La fuerza (F) desde la física se define como el producto de la masa por la aceleración ( $F = m \times a$ ) de donde se deduce:

- A mayor fuerza., mayor aceleración; por tanto para mejorar la aceleración hay que aumentar la fuerza, manteniendo el peso corporal, o disminuir éste manteniendo la fuerza.
- A mayor masa y/o mayor aceleración, mayor fuerza;

---

Editorial Científico técnica. Ciudad de la Habana

<sup>43</sup> MUÑOZ, Luis Armando

Educación psicomotriz, texto pedagógico

Editorial Kinesis. 3<sup>o</sup> edición

En la Educación Física se entiende por fuerza la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia mediante la contracción muscular.<sup>14</sup>

La fuerza es una cualidad ligada al proceso fisiológico de la contracción muscular.

Independientemente del concepto de fuerza que pueden tener los físicos, desde un punto de vista médico de aplicación en fisiología del ejercicio, la fuerza es la tensión que un músculo puede oponer a una resistencia en un solo esfuerzo máximo. Se puede definir la fuerza estática como aquella que genera tensión sin desplazamiento y fuerza dinámica como la que genera tensión con desplazamiento, ya sea alargamiento o acortamiento del músculo en actividad.

Otros tipos de fuerza que se pueden definir desde un punto de vista fisiológico son:

- Fuerza Estática Máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer voluntariamente contra una resistencia imposible de vencer.
- Fuerza Dinámica Máxima: Es la fuerza que el sistema neuromuscular puede realizar voluntariamente durante un movimiento.
- Fuerza Explosiva: Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una determinada masa hasta alcanzar la velocidad máxima en un tiempo muy breve.

---

<sup>14</sup> RAMOS, Santiago  
Entrenamiento de la condición física  
Editorial Kinesis

—Fuerza Resistencial: Es la resistencia del músculo o grupo muscular frente a la fatiga, durante una contracción muscular repetida, o sea, la duración de la fuerza a largo plazo.<sup>15</sup>

### **CONCEPTO FLEXIBILIDAD**

Se entiende por flexibilidad la capacidad de músculos, tendones y articulaciones de realizar arcos de movimiento de la mayor amplitud posible dentro de los límites funcionales.

También es conocida como movilidad, por ejemplo Ozolin(1983) la define como “la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones”

Hahn (1988) dice que se entiende por flexibilidad la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones.

### **IMPORTANCIA**

La flexibilidad es una condición previa elemental de la ejecución cualitativa y cuantitativa de un movimiento.—Su desarrollo insuficiente produce con frecuencia consecuencias como:

---

<sup>15</sup> ECHEVERRI PARRA, Pedro Luis y SUÁREZ RENDÓN Edna Piedad “Fisiología del ejercicio”  
Universidad del Quindío

~~61. Dificultades en el aprendizaje de determinadas habilidades de movimiento~~

~~62. Lesiones musculares y articulares~~

~~63. Impide utilizar a plenitud las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia~~

~~64. Al limitar la amplitud del movimiento acorta el camino de aplicación de la fuerza disminuyendo la aceleración resultante.~~

~~65. Afecta la calidad técnica de ejercicios que requieren gran amplitud para su calificación (en deportes como gimnasia artística, patinaje artístico, etc) (Ozolin 1983)~~

~~66. Provoca y causa a la vez mala postura~~

~~67. Dificulta los procesos de recuperación al incidir negativamente sobre la relajación muscular, etc.~~

~~Manno (1991) plantea la contribución de la flexibilidad en la economía del gesto y su precisión, el aprendizaje de las técnicas y la economía, siendo su falta de desarrollo un limitante en la velocidad de realización del movimiento, además aumenta el gasto energético y facilita la fatiga.~~

~~González (1992) plantea las diferencias de requerimientos sobre la flexibilidad entre diferentes deportes, siendo muy elevada en gimnasia artística, patinaje artístico, saltos ornamentales y en la mayoría de los deportes de equipo, pero menor en ciclismo y carrera. Su importancia en la prevención de lesiones es elevada, por lo cual es deseable que en todos se mantenga un nivel mínimo de flexibilidad.~~

Grosser, Strarischka y Zimmermann (1988) establecen los efectos negativos de una insuficiente flexibilidad: mayor riesgo de lesiones, peor aprendizaje de los nuevos movimientos, un obstáculo para utilizar las fuerzas, por lo cual se trabaja de modo poco económico y una disminución de la calidad de las realizaciones técnicas (por ejemplo pasos más cortos y menor amplitud de movimientos).

### **FACTORES Y COMPONENTES**

Muchos factores influyen en la flexibilidad:

78. La extensibilidad de los músculos y tendones

79. La extensibilidad de los ligamentos de las articulaciones involucradas en el ejercicio de flexibilidad

80. Las barreras estructurales de la constitución de la articulación y del hueso

81. La fuerza del músculo agonista

82. La temperatura interna (del músculo) y del ambiente

83. La edad Batista y Vives (1980) aseguran que los niños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no se ha solidificado; la columna vertebral alcanza su máxima flexibilidad entre los 8 y 9 años, y el desarrollo máximo de la flexibilidad en general se produce entre las edades de 12 y 14 años.

84. La postura

85. El sexo

86. La hora del día

87. La tensión emocional o grado de stress

88. La coordinación (capacidad de tensión y relajación)

89. El calentamiento y nivel de entrenamiento

### **CLASES**

Existen varias clases de flexibilidad, Manno habla de “activa” cuando se debe al trabajo de los antagonistas a los músculos elongados, “pasiva” cuando se debe a la inercia, la gravedad o el peso corporal o a la acción de un compañero o un aparato, y “mixta” a la intervención variada de las anteriores.

Fortaleza y Ranzola la clasifican en pasiva que es la máxima movilidad en una articulación alcanzable con la ayuda de un compañero o aparato, y la activa sin ayuda, es decir con la sola actividad de sus músculos.

Grosser, Strarischka y Zimmermann además mencionan la estática y dinámica y la general y especial, en relación estas últimas a la vida normal o bien a las exigencias de la modalidad deportiva practicada.

Vista la importancia de la flexibilidad, los factores que la determinan y sus clases, queda clara la necesidad de procurar su desarrollo con miras al rendimiento en los deportes estudiados, teniendo en cuenta la características individuales frente a las necesidades de la modalidad.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> RAMOS BERMÚDEZ, Santiago “Entrenamiento de la Condición física”  
Editorial Kinesis

## **COORDINACIÓN**

~~La coordinación se define como la “capacidad” de llevar a cabo actos motrices en forma eficiente, económica y segura. Capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso a través del propio cuerpo o para interactuar con agentes externos.~~

~~Ejecución eficiente de un movimiento que incluye varias partes del cuerpo.~~

~~Facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que las unas interfieran en las otras.~~

~~Por su parte Karl Meinel en el texto “Didáctica del movimiento” la entiende como la adecuación de los distintos movimientos parciales a un todo plausible, su sometimiento apropiado a un objetivo determinado, a realizar en una situación específica. Esta caracterización general se ve concretizada por los rasgos esenciales, por lo que podemos decir con más exactitud que la adecuación consiste concretamente en una buena configuración de la estructura, de la transmisión del movimiento, de la anticipación, de la precisión, de la fluidez y la elasticidad.~~



~~Entre ellas ocupa el ritmo del movimiento un lugar muy importante en la coordinación de todos los movimientos deportivos totales. En el aspecto fisiológico la coordinación del movimiento se fundamenta en una coordinación de todos los procesos (por ejemplo, la coordinación muscular y nerviosa) puestos en marcha en el organismo para la realización de un propósito determinado, siguiendo un orden natural fijo. En el aspecto genético la coordinación del movimiento va formándose en la confrontación activa con el mando circundante. Desde un punto de vista subjetivo la podemos calificar de capacidad de llevar organizadamente a cabo actos motrices, haciendo que el propósito sea realizado de forma eficiente, económica y segura.~~

~~En resumen: la coordinación del movimiento es una ordenación objetiva del proceso motor, que se forma en la confrontación activa con el mundo circundante a través del ejercicio y el adiestramiento. Es el "resultado visible" (Paulov) de un sistema perfectamente coordinado de procesos de excitación e inhibición del sistema nerviosos, de un estereotipo dinámico motor, que garantiza una adecuación al fin de la actividad de todo el aparato motor.<sup>17</sup>~~

~~La coordinación psicomotriz permite la posibilidad de contraer grupos musculares diferentes de una forma independiente, inhibiendo los movimientos parásitos, como las **Sincinesias**. Su finalidad es la de llevar a cabo, de la manera más~~

---

<sup>17</sup> MEINEL, Kurt "Didáctica del movimiento"  
Editorial Meditec

eficaz posible, movimientos que interesan a varios segmentos corporales implicados en un gesto o una actitud.<sup>18</sup>

## RITMO

La palabra "ritmo" es de origen griego y procede de *reein*(fluir). El flujo del movimiento es sin duda, un rasgo esencial del ritmo, pero no lo agota por completo. El concepto aparecido históricamente contiene, además de la fluidez una cierta articulación.

La noción de ritmo refleja pues una vinculación temporal de un curso ininterrumpido. Esta articulación constante y fluida se nos presenta, en los movimientos deportivos, en el desarrollo cíclico de la fuerza motriz, por eso hemos dicho al principio que el ritmo del movimiento es la articulación dinámica del mismo.

En toda actividad deportiva bien coordinada, el ritmo está estructurado de forma muy característica, de manera que cada movimiento (cada estilo de natación o cada ejercicio gimnástico) presenta un ciclo dinámico propio, su ritmo específico.

Por ritmo de movimiento se entiende entonces la estructura dinámica de un movimiento, es decir, la alternación periódica de tensión y distensión que está en

---

<sup>18</sup> MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando "Educación Psicomotriz"  
3ª edición

la base del mismo. — Esto se da tanto en los movimientos cíclicos como en los acíclicos.

Diatehlov dice “Opinamos que en el deporte debe entenderse por ritmo, tanto la relación temporal de los distintos elementos y fases del ensamblaje total del movimiento, como la cadencia armónica de los impulsos dinámicos, característica de igual modo para las fases del movimiento.”<sup>49</sup>

Por otro lado el Dr. Dietrich Harre en su texto “Teoría del entrenamiento deportivo se refiere a las condiciones previas para el aprendizaje de técnicas deportivas.

Toda asimilación de una nueva técnica deportiva se basa en la experiencia que se ha adquirido sobre el movimiento a través de la vida. — A partir de las investigaciones realizadas por Garkin, Iwanov-Smolewska y Profopopows; se sabe que la capacidad de formar nuevas acciones de movimiento está más desarrollada, tanto más depurado, exacto y amplio haya sido el trabajo en el sistema sensomotor. — Por consiguiente, la experiencia de movimiento constituye una base decisiva para el rápido desarrollo de acciones de movimiento.

El aprendizaje de una técnica deportiva constituye una condición previa importante para reconocer el detalle del desarrollo del movimiento. — Este reconocimiento se basa en el proceso de aprendizaje, en la comparación de las informaciones “externas” (en forma de señales ópticas y acústicas, incluyendo también las

---

<sup>49</sup> MEINEL, Kurl “Didáctica del movimiento”

verbales) con las "internas", las señales cinestéticas, vestibulares y táctiles. El reconocimiento se puede acelerar cuando las informaciones son exactas, o sea, objetivas, y se dan bajo la impresión inmediata de la vivencia del movimiento.

Como resumen:

138. — Se debe entrenar inmediatamente aquella técnica de movimiento que equivalga a la solución más racional de la tarea de movimiento, para evitar que posteriormente se tenga que aprender de nuevo.

140. — Se le debe prestar una gran atención al estudio que realice el practicante sobre la técnica deportiva pertinente y a la creación de la correspondiente disposición para el rendimiento, con el fin de que las funciones reguladoras de la conciencia alcancen el nivel óptimo.

142. — Se debe crear un nivel alto de condiciones físicas especiales que coincidan también con las características dinámicas del movimiento para quitar errores que pueden surgir por causa de la falta de condiciones previas físicas.

En los niños y adolescentes, el logro de estas condiciones físicas especiales dependen de la edad de desarrollo (edad biológica) y no únicamente de la edad natural.

~~Según Kurl Meinel en el texto "Didáctica del movimiento" plantea que la etapa puberal (etapa en la cual se encuentran los estudiantes) que evidencian el problema.~~

~~Lleva consigo una serie de transformaciones en el organismo que no dejan de tener amplio efecto sobre el comportamiento motor y por ende en el aprendizaje de nuevos movimientos.~~

~~El papel y alcance de la pubertad sobre el desarrollo motor se presenta y enjuicia todavía hoy en día de forma bastante diversa.~~

~~En los tratados Soviéticos existentes no se habla, o muy poco, de la influencia de la pubertad sobre el desarrollo del movimiento. Gorkin opina que a los 14 y 15 años, con la aparición de la pubertad, se transforma un poco la armonía de los movimientos infantiles pero que estas perturbaciones sólo tienen carácter transitorio según él a los 16 y 17 años ya se ejecutan los movimientos en líneas generales de forma igual a los adultos.~~

~~En los tratados alemanes existentes se hace continua referencia al psiquiatra Hamburger, quien resumió en dos artículos hace 35 años sus propias observaciones sobre el desarrollo motor en el curso de la vida individual.~~

Hamburger caracterizó la pubertad de “época de crisis”, de período de recaídas en estados anteriores del desarrollo, de “desplome de las conquistas motrices de la infancia”.

Mockelmann habla de una “disolución de las facultades motrices” y el psicólogo Neuhaus de una separación: “al comienzo de la pubertad se descompone casi por completo los esquemas de movimiento penosamente levantados”.

Provisionalmente puede afirmarse sobre el tema lo siguiente: para muchos jóvenes la pubertad trae consigo un menoscabo cualitativo de sus funciones motrices. Se observa una perturbación pasajera del desarrollo motor.

Las perturbaciones y desmejoras consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, disminución de la agilidad y seguridad de dirección, reaparición del derroche de movimiento, perturbación dinámica, menor capacidad de asimilación y comportamiento motor contradictorio.

Estas transformaciones del comportamiento motor son características en la primera mitad de la maduración sexual (primera fase de la pubertad). En las chicas alcanza su punto álgido al presentarse la primera menstruación.

En los chicos es más difícil precisarlo.

~~En la segunda fase de la pubertad desaparecen las perturbaciones y con la formación de los rasgos específicos masculinos o femeninos vuelve a alcanzarse un punto álgido en el desarrollo cualitativo de las facultades motrices.~~

~~Las perturbaciones motrices están provocadas por un lado por la considerable falta de armonía en el desarrollo de la compleción del cuerpo y por otro lado por la inestabilidad de la actividad nerviosa superior. Los fenómenos de la pubertad están provocados por procesos hormonales, a los que debemos conceder un carácter primario.~~

~~la tosquedad, la pérdida de agilidad y la disminución de la seguridad de dirección pueden atribuirse en gran parte a la transformación rápida de las propulsiones como consecuencia del fuerte crecimiento. A la vista del poco dominio y flojedad de los movimientos se tiene la impresión de que las largas extremidades se niegan a obedecer al púber. Movimientos que ya dominan perfectamente, le cuestan mucho trabajo o no consigue hacerlos.~~

~~Ya sabemos que el desarrollo motor es un proceso continuo de adaptación a las condiciones del medio ambiente. El súbito desajuste del aparato motor requiere cierto tiempo para la readaptación, que logra imponerse en la segunda fase de la pubertad. Mientras no se haya completado esta adaptación, persisten las perturbaciones del equilibrio motor, las cuales adquieren mayores proporciones cuanto más rápido sea el crecimiento mayores sean las desarmonías corporales.~~

~~A esta explicación de las perturbaciones motrices a partir del hecho secundario de la desproporción corporal, se añade otra; el hecho primario de la maduración sexual ha de tener también una influencia directa sobre el control central de los movimientos. Ya hemos dicho que los procesos hormonales provocan una mayor inestabilidad de la actividad nerviosa superior.~~

~~Esta inestabilidad, este predominio da a los procesos de excitación es el principal motivo del derroche de movimientos, de las perturbaciones dinámicas, de la disminución de la capacidad de asimilación de la inquietud motriz. La inestabilidad de las funciones nerviosas explica también lo contradictorio del comportamiento motor en general, la inquietud y derroche de movimiento por un lado y la desgana y pesadez por otro.~~

~~El desarrollo temporal de la pubertad es muy diverso, en cuanto al comienzo como a su duración.~~

~~No todos los púberes se ven afectados por ostensibles perturbaciones de la actividad motriz.—El ejercicio físico intenso y variado antes de iniciarse la pubescencia y en la primera fase de ella, fomenta complexión y movimientos, se da en los muchachos en el curso octavo y noveno, es decir, a los 14 y 15 años, en las muchachas con la anterioridad lógica.—El fin de la pubertad se da en los varones después de los 17 años, y en las hembras después de los 15 o 16 años hasta llegar a este momento no se cierra el ciclo evolutivo motor, pero en circunstancias propicias ha alcanzado ya un nivel tan alto el desarrollo que con un~~



~~entrenamiento regular pueden llegar a obtenerse ya en los años sucesivos marcas deportivas de primer orden.~~

~~El margen de variación es todavía más grande por el hecho mismo de que unas veces el desarrollo es más lento y otras más rápido. El que la evolución comience pronto, no quiere decir que termine también antes o viceversa.~~

~~Según el texto el sector más afectado por la pubertad es, en primer lugar, el de los movimientos cotidianos ejecutados con menos concentración. Movimientos deportivos concretos, ejercitados además de forma ininterrumpida, acusan mucho menos sus efectos, aumentando también por lo general los resultados de forma continuada. Sólo movimientos paralelos de poca monta, denuncia la influencia de la pubescencia.~~

~~En el campo de los movimientos deportivos, sólo se acusan perturbaciones motrices en los siguientes sectores:~~

- ~~— En los movimientos acíclicos difíciles (por ejemplo, gimnasia de aparatos).~~
- ~~— En las combinaciones de movimientos.~~
- ~~— En el aprendizaje de nuevos movimientos.~~
- ~~— En la postura del cuerpo al ejercitar los movimientos y en los “movimientos paralelos”, especialmente de las extremidades, que tienen poca trascendencia en los rendimientos.~~
- ~~- En los movimientos que exigen una precisión y esmero especiales.~~

50

43

### 2.3 ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

**1. APRENDIZAJE:** Puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente en la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica.

Con formato: Numeración y viñetas

**2. CAPACIDAD MOTRIZ:** Rasgos o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser componente de la estructura de esas habilidades.

Con formato: Numeración y viñetas

**3. COORDINACIÓN:** Gruesa y global, se refiere a movimientos que comprometen todo el cuerpo, especialmente en situaciones de locomoción. Coordinación fina, movimientos que comprometen pequeños grupos musculares, especialmente las manos y dedos.

Con formato: Numeración y viñetas

**4. DESARROLLO:** Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Ese apareamiento y ampliación de las capacidades del niño de funcionar en niveles cada vez más altos.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

**5. DESTREZA:** Nivel de habilidad sobresaliente que se logra alcanzar mediante la realización de una serie ordenada de acciones, ejecuciones de una manera consistente.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

**6. ESQUEMA CORPORAL:** Es la intuición de conjunto o el crecimiento inmediato que poseemos de nuestro cuerpo en situación estática y/o movimientos, así como las relaciones entre sus diferentes partes y sobretodo, de sus relaciones con el espacio y con los objetivos que nos rodean.

Con formato: Numeración y viñetas

**7. PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL:** Es el proceso de toma de conciencia, discriminación y selección de las características del espacio y del tiempo para una respuesta controlada de la motricidad humana, ante las exigencias variables de dichas características temporales y espaciales.

Con formato: Numeración y viñetas

**8. TÉCNICO:** Relativo a las aplicaciones de la técnica, conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia, arte o habilidad.

Con formato: Numeración y viñetas

**9. PERTURBACIÓN MOTRIZ:** Alteración motriz

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

**10. PUBERTAD:** Época de la vida. Época donde se encuentran las niñas que presentan la dificultad.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

### 3. DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 ESPECIFICACIÓN DE TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es cualitativa, puesto que pretende dar solución a un problema que afecta a una población particular (estudiantes).

La investigación cualitativa se identifica como una investigación social en donde la producción de conocimiento se da en la reflexión sobre la búsqueda de soluciones a los angustiosos problemas de la población.

A diferencia de la investigación cuantitativa, esta no pretende establecer generalidades ni representar datos estadísticamente, pues considera que las realidades son para los sujetos en tanto cada grupo puede vivir una realidad diferente. Además se le da importancia a las cualidades, pues ellas nos muestran particularidades del fenómeno que los datos numéricos difícilmente pueden mostrar.

Esta investigación está orientada e influenciada por la etnografía y la hermenéutica (enfoques, paradigmas emergentes teorías interpretacionistas) que son consideradas por Mardones y otros teóricos como una forma flexible y articulada de percibir el conocimiento y la creación.

La etnografía se caracteriza por el uso principal que se hace de la observación. En este tipo de investigación se trata de obtener. Descripciones muy detalladas de las situaciones estudiadas.

Las percepciones frente a la noción de etnografía son muy variadas, algunos la consideran como el registro del conocimiento cultural (Spradley); como la investigación detallada de patrones de interacción social (Gumperz 1981); como el análisis holísticos de sociedades (Lutz 1981) o como esencialmente descriptiva, otros la han considerado como una forma de registrar narraciones orales (Walker 1981) o como en contraste, colocando énfasis ocasionalmente en el desarrollo y verificación de teorías (Glasser y Strauss, Denzin) o simplemente como un método de investigación social, el cual acude a una amplia gama de fuentes de información.

En esta investigación se asume la etnografía como un enfoque que permite describir detalladamente las acciones motrices de las estudiantes. Por su parte la hermenéutica permite comprender e interpretar tales acciones.

Según Habermas(1985), la hermenéutica es la posibilidad de considerar un acontecimiento desde una doble perspectiva, no sólo como acontecimiento objetivo y material, sino como un evento que puede comprenderse e interpretarse.

La hermenéutica va mucho más allá de la contemplación y registro del acontecimiento, busca mejor analizarlo, interpretarlo y comprenderlo, antes que explicarlo.

Esta investigación con base al factor tiempo, será sincrónica, puesto que el estudio se realiza en un período de tiempo corto, ya que requiere de soluciones prontas y efectivas.

### **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Con formato: Numeración y viñetas

POBLACIÓN: Grados sextos del Colegio Ciudad Boquía de Pereira, Jornada de la tarde

Lugar: Parque Industrial, sector "E"

Ubicación geográfica: El Colegio Ciudad Boquía se encuentra ubicado al nor-occidente de la ciudad. Posee una buena infraestructura, cuenta con un coliseo cubierto y dos patios.

El Colegio ofrece dos jornadas académicas, diurna y nocturna, en la jornada de la tarde se cuenta con 1300 estudiantes aproximadamente, de los cuales cerca del 99% habita en el barrio donde está ubicado el colegio.

### **NIVEL SOCIO ECONÓMICO**

Los habitantes del Parque Industrial se desempeñan en:

<u>Obreros</u>	<u>21%</u>
<u>Empleados y microempresarios</u>	<u>28.8%</u>
<u>Comerciantes</u>	<u>9.6%</u>
<u>Comercio Informal</u>	<u>15%</u>

Y el resto corresponde a un alto grado de desempleo

Sus ingresos familiares oscilan en su orden:

<u>Menos de un salario mínimo</u>	<u>36%</u>
<u>De uno a dos salarios mínimos</u>	<u>60%</u>
<u>Más de dos salarios mínimos</u>	<u>4%</u>

Los estudiantes de grado sexto presentan edades que oscilan de los 11 a los 14 años. Con una población aproximada de 240 estudiantes.

Esta investigación fue realizada por docentes de la institución.

### **MUESTRA**

Niñas (estudiantes) del grado 6B (2001), 7B(2002), 8B (2003) del Colegio Ciudad Boquía, Jornada de la tarde.

Grupo formado por 17 niñas. Las cuales fueron seleccionadas para la investigación, por la gran dificultad presentada en la práctica gimnástica, la cual fue sobresaliente con respecto a los demás grupos.



### **3.3 IDENTIFICACIÓN DE CATEGORÍAS Y ANÁLISIS**

#### **CATEGORÍAS**

##### **1. Perturbaciones motrices**

###### Indicadores:

- Tosquedad de los movimientos
- Disminución de la agilidad
- Disminución de la seguridad de gobierno o dirección
- Derroche de movimiento
- Perturbación dinámica
- Pérdida en la capacidad de asimilación motriz
- Comportamiento contradictorio de toda la actividad motriz

##### **2. Capacidades físicas y coordinativas**

###### Indicadores:

- Fuerza
- Flexibilidad
- Coordinación
- Ritmo

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

**3. Conocimiento técnico**

Indicador:

- Técnica de ejecución

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

## IDENTIFICACIÓN DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

### **CATEGORÍAS**

— ~~Perturbaciones motrices~~

Indicadores:

— ~~Tosquedad de los movimientos~~

— ~~Disminución de la agilidad~~

— ~~Disminución de la seguridad de gobierno o dirección~~

— ~~Derroche de movimiento~~

— ~~Perturbación dinámica~~

— ~~Pérdida en la capacidad de asimilación motriz~~

— ~~Comportamiento contradictorio de toda la actividad motriz~~

1. ~~Capacidades físicas y coordinativas~~

Indicadores:

— ~~Fuerza~~

— ~~Flexibilidad~~

— ~~Coordinación~~

— ~~Ritmo~~

1. ~~Conocimiento técnico~~

Indicador:

— Técnica de ejecución

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

~~Para obtener la información utilizamos como instrumento la observación, puesto que la investigación etnográfica se caracteriza por el uso principal que hace de este.~~

~~Específicamente se utiliza la observación participante dada la interacción directa que se tiene con el grupo humano investigado por parte de uno de los investigadores.~~

~~Con relación a este instrumento se utiliza el diario de campo, donde se registran las notas de las observaciones realizadas.~~

#### ***OBSERVACIONES***

Observación # 1

Fecha: — mayo 2 de 2002

Hora: — 2:15 p.m.

~~Lugar: Coliseo colegio Ciudad Boquía~~

~~Categoría: Perturbaciones motrices~~

~~Hace referencia a las transformaciones del comportamiento motor, que se presentan en la primera fase de la pubertad, las cuales afectan el aprendizaje de nuevas destrezas o movimientos.~~

~~Las perturbaciones consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, disminución de la agilidad y seguridad de dirección, reaparición del derroche de movimientos, perturbación dinámica, menor capacidad de asimilación y comportamiento motor contradictorio.~~

~~Observación:~~

~~Clase de Educación Física, práctica gimnástica. 21 estudiantes ubicados en el centro de la cancha del coliseo del colegio, se observan diferentes contexturas físicas, niñas longilíneas altas, bajas y con evidencia de sobre peso. La profesora frente al grupo realiza las respectivas orientaciones para dar inicio a la clase, cuyo tema corresponde a la media luna (elemento técnico de la gimnasia manos libres).~~

~~Profesora~~

~~— Bueno en la clase de hoy vamos a trabajar la media luna, resulta que el año pasado vimos gimnasia básica y este año nuevamente lo volveremos a ver, vamos a trabajar mucho ese elemento, porque se nota dificultad al realizarlo.~~

Estudiante

— ¡No! profe yo no soy capaz de hacerlo

Profesora

— ¡Por eso! como no es capaz vamos a practicarlo para aprenderlo. Listo vamos a hacer el calentamiento: se realiza trote, movilidad articular y estiramiento.

Parte central:

Profesora

— Muchachos vamos a realizar unos ejercicios previos para realizar la media luna, nos ubicamos al lado de una de las rayas de la cancha, colocamos las palmas de las manos en el piso, llevamos un pie al otro lado de la raya y luego el otro, lo vamos a hacer 10 veces.

Estudiante

— Profe eso cansa mucho

Profesora

— Bueno, vamos a hacer el mismo ejercicio pero vamos a tratar de elevar las piernas cuando pasamos los pies al otro lado de la raya, haber vamos a hacerlo con fuerza para que las piernas pasen al otro lado, lo hacemos 10 veces.

Las estudiantes realizan el ejercicio con gran dificultad, realizan un breve salto, al apoyar nuevamente los pies pierden control de su cuerpo, al apoyar las manos en

~~el suelo, se observa una semiflexión por la articulación del codo, las piernas igualmente permanecen flexionadas sin elevación de cadera.~~

La profesora realiza correcciones

~~— Luisa, eleve más las caderas, no flexione rodillas, no flexione codos.~~

Estudiante:

~~— Profe, me duelen las manos~~

Profesora

~~— Bueno vamos a tratar de realizarlo lo mejor posible, porque lo vamos a necesitar para ahora; vamos niñas ya están cansadas, tratemos de elevar esas caderas.~~

~~Seguidamente la profesora orienta sobre ejercicios de asimilación para la realización de la media luna.~~

Profesora

~~— Observan ese banco?~~

Estudiante

~~— si~~

Profesora

~~— Bueno, vamos a pasar de un lado a otro el cajón sueco~~

~~Estudiante~~

~~— No profe a mi me da miedo~~

~~Profesora~~

~~- No, tranquilas que por eso colocamos colchonetas alrededor del cajón para evitar golpes.~~

~~La profesora explica el movimiento~~

~~— Me ubico de frente al cajón levanto el pie izquierdo para ayudarme, llevo los brazos arriba, cuando me impulso llevo la mano izquierda al cajón, luego coloco la derecha y sobre paso el cajón.~~

~~(se ejecuta el movimiento)~~

~~Profesora~~

~~— Listo si vieron?, ahora vamos a hacerlo~~

~~Estudiante~~

~~— Profe, espere me da miedo, vuélvalo a repetir~~

~~Profesora~~



~~—Lo vuelvo a repetir, pero pongan cuidado (se repite la ejecución)~~

~~—Listo! vamos pues, Eliana~~

~~Estudiante. Realiza la ejecución~~

~~—Si ve profe que no soy capaz?~~

~~La estudiante realiza el movimiento sin coordinar el movimiento, apoya las manos simultáneamente flexiona los brazos, sobrepasa el cajón sin elevar las piernas, al apoyar las piernas después del salto, cae a las colchonetas, su movimiento es desordenado.~~

~~Seguidamente los demás compañeros realizan el movimiento presentando características de ejecución parecidas. Sólo tres niñas realizan el movimiento dominando en gran medida el mismo.~~

## **IDENTIFICACIÓN DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS**

Con formato

## CATEGORÍAS

### ~~Perturbaciones motrices~~

#### Indicadores:

- ~~— Tosquedad de los movimientos~~
- ~~— Disminución de la agilidad~~
- ~~— Disminución de la seguridad de gobierno o dirección~~
- ~~— Derreche de movimiento~~
- ~~— Perturbación dinámica~~
- ~~— Pérdida en la capacidad de asimilación motriz~~
- ~~— Comportamiento contradictorio de toda la actividad motriz~~

### ~~1. Capacidades físicas y coordinativas~~

#### Indicadores:

- ~~— Fuerza~~
- ~~— Flexibilidad~~
- ~~— Coordinación~~
- ~~— Ritmo~~

### ~~1. Conocimiento técnico~~

#### Indicador:

—Técnica de ejecución

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Para obtener la información utilizamos como instrumento la observación, puesto que la investigación etnográfica se caracteriza por el uso principal que hace de este.

Específicamente se utiliza la observación participante dada la interacción directa que se tiene con el grupo humano investigado por parte de uno de los investigadores.

Con relación a este instrumento se utiliza el diario de campo, donde se registran las notas de las observaciones realizadas.

### **OBSERVACIONES**

#### **Observación # 1**

Fecha: mayo 2 de 2002

Hora: 2:15 p.m.

Lugar: Coliseo colegio Ciudad Boquía

Categoría: Perturbaciones motrices

Hace referencia a las transformaciones del comportamiento motor, que se presentan en la primera fase de la pubertad, las cuales afectan el aprendizaje de nuevas destrezas o movimientos.

Las perturbaciones consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, disminución de la agilidad y seguridad de dirección, reaparición del derroche de movimientos, perturbación dinámica, menor capacidad de asimilación y comportamiento motor contradictorio.

#### **OBSERVACIÓN:**

Clase de Educación Física, práctica gimnástica. 21 estudiantes ubicados en el centro de la cancha del coliseo del colegio, se observan diferentes contexturas físicas, niñas longilíneas altas, bajas y con evidencia de sobre peso. La profesora frente al grupo realiza las respectivas orientaciones para dar inicio a la clase, cuyo tema corresponde a la media luna (elemento técnico de la gimnasia manos libres).

Profesora

- Bueno en la clase de hoy vamos a trabajar la media luna, resulta que el año pasado vimos gimnasia básica y este año nuevamente lo volveremos a ver, vamos a trabajar mucho ese elemento, porque se nota dificultad al realizarlo.

Estudiante

- ¡No! profe yo no soy capaz de hacerlo

Profesora

- ¡Por eso! como no es capaz vamos a practicarlo para aprenderlo. Listo vamos a hacer el calentamiento: se realiza trote, movilidad articular y estiramiento.

Parte central:

Profesora

- Muchachos vamos a realizar unos ejercicios previos para realizar la media luna, nos ubicamos al lado de una de las rayas de la cancha, colocamos las palmas de las manos en el piso, llevamos un pie al otro lado de la raya y luego el otro, lo vamos a hacer 10 veces.

Estudiante

- Profe eso cansa mucho

Profesora

- Bueno, vamos a hacer el mismo ejercicio pero vamos a tratar de elevar las piernas cuando pasamos los pies al otro lado de la raya, haber vamos a

hacerlo con fuerza para que las piernas pasen al otro lado, lo hacemos 10 veces.

Las estudiantes realizan el ejercicio con gran dificultad, realizan un breve salto, al apoyar nuevamente los pies pierden control de su cuerpo, al apoyar las manos en el suelo, se observa una semiflexión por la articulación del codo, las piernas igualmente permanecen flexionadas sin elevación de cadera.

La profesora realiza correcciones

- Luisa, eleve más las caderas, no flexione rodillas, no flexione codos.

Estudiante:

- Profe, me duelen las manos

Profesora

- Bueno vamos a tratar de realizarlo lo mejor posible, porque lo vamos a necesitar para ahora; vamos niñas ya están cansadas, tratemos de elevar esas caderas.

Seguidamente la profesora orienta sobre ejercicios de asimilación para la realización de la media luna.

Profesora

- Observan ese banco?

Estudiante

- si

Profesora

- Bueno, vamos a pasar de un lado a otro el cajón sueco

Estudiante

- No profe a mi me da miedo

Profesora

- No, tranquilas que por eso colocamos colchonetas alrededor del cajón para evitar golpes.

La profesora explica el movimiento

- Me ubico de frente al cajón levanto el pie izquierdo para ayudarme, llevo los brazos arriba, cuando me impulso llevo la mano izquierda al cajón, luego coloco la derecha y sobre paso el cajón.

(se ejecuta el movimiento)

Profesora

- Listo si vieron?, ahora vamos a hacerlo

Estudiante

- Profe, espere me da miedo, vuélvalo a repetir

Profesora

- Lo vuelvo a repetir, pero pongan cuidado (se repite la ejecución)
- Listo! vamos pues, Eliana

Estudiante. Realiza la ejecución

- Si ve profe que no soy capaz?

La estudiante realiza el movimiento sin coordinar el movimiento, apoya las manos simultáneamente flexiona los brazos, sobrepasa el cajón sin elevar las piernas, al apoyar las piernas después del salto, cae a las colchonetas, su movimiento es desordenado.

Seguidamente los demás compañeros realizan el movimiento presentando características de ejecución parecidas. Sólo tres niñas realizan el movimiento dominando en gran medida el mismo.



Profesora realiza correcciones. (niñas pero es que ustedes deben es tomar esta posición. Brazos arriba, elevar el pie izquierdo e impulsar y luego apoyar en el cajón primero la mano izquierda y luego la derecha, y elevar las caderas y los pies para poder sobrepasar el cajón.

Estudiantes continúan ejecutando el movimiento sin registrar progreso alguno. Las estudiantes constantemente manifiestan sensación de miedo. y reiteran la dificultad para realizar el movimiento.

Profesora

- Ahora vamos a hacer otro ejercicio que nos ayudará a realizar la media luna. Ya no será sobrepasando el cajón sueco, sino sobrepasando una cuerda.

Estudiantes

- Pero que la cuerda no la coloque muy alta

Profesora

- Explica como se debe realizar el movimiento, (esté es similar al anterior, pero las manos ahora se apoyan en el suelo).

(la profesora realiza el movimiento)

Los estudiantes ejecutan el movimiento nuevamente con gran dificultad, demuestran excesiva tensión muscular general y pesadez de movimientos.

La profesora finalmente sugiere a los estudiantes realizar la media luna, realiza las orientaciones correspondientes, realiza el movimiento.

Estudiantes seguidamente se ubican en grupos de trabajo realizan el movimiento sin resultados satisfactorios.

### **INDICADORES**

#### **a. Evidencia tosquedad en los movimientos,**

Se caracteriza por una evidente perturbación del ritmo y la fluidez. Movimientos que ya habían alcanzado anteriormente un nivel avanzado de armonía, equilibrio y suavidad, se vuelven toscos y primitivos.

Con formato

### **INTERPRETACIÓN**

Realizada la observación se evidencia claramente que los movimientos ejecutados por los estudiantes carecen de fluidez, ritmo, el movimiento es excesivamente torpe, y desequilibrado, durante la ejecución les cuesta trabajo desplazar su tronco y piernas verticalmente, además es lenta y no demuestra armonía.

Con formato

#### **b. Demuestra disminución en la agilidad de los movimientos.**

Con formato: Numeración y viñetas

Durante la pubertad los movimientos de los jóvenes produce un efecto torpe, y desamañado. En los casos en que la coordinación del movimiento de todo el cuerpo es decisiva para el éxito.

### INTERPRETACIÓN

Los movimientos de los estudiantes durante los ejercicios son descoordinados, apoyan ambas manos simultáneamente, la continuidad del movimiento no es consecuente, parecería que se diera un breve receso, entre estas acciones. No se evidencia agilidad.

#### **a.c.** *Disminución de la seguridad con el gobierno de movimientos.*

Con formato

Hace referencia a la desaparición de la seguridad en el gobierno de los movimientos, se dificulta realizar una actividad con seguridad y precisión.

Los movimientos de las extremidades son con frecuencia desordenados y desviados, se tiene la impresión de que el joven, ya no domina por completo sus extremidades, tampoco se ajustan los movimientos de brazos y piernas al movimiento general.

### INTERPRETACIÓN:

Esta perturbación se evidencia claramente en la mayoría de los estudiantes {en unas más marcado}, en los diferentes ejercicios propuestos de asimilación se observa la imprecisión y desajuste de brazos y piernas durante la ejecución. Interfieren unos con otros sin control.

#### ***d. Demuestra derroche de movimientos:***

Con formato

En la pubertad retornan los movimientos superfluos que acompañan los movimientos normales; caracterizados, además por ser más amplio de lo necesario, lo que implica menor funcionalidad y economía de lo mismo.

#### ***INTERPRETACION:***

Con formato

En la observación se evidencia claramente en los estudiantes esta perturbación; cuando al ejecutar los ejercicios sus movimientos son muy amplios y no puede cumplir bien su función, ejemplo: Cuando finaliza el movimiento sobre el banco exageran los movimientos de los brazos {desordenados}, flexiona más de lo necesario, sus piernas pierden el control corporal y caen al suelo, esta caída es mas notoria en las niñas altas y longilíneas.

#### ***e- Perturbación dinámica:***

Con formato

Se refiere al empleo de fuerza en correlación con la tarea motriz, parece que a los jóvenes les sea difícil acoplar su dinámica. Muchos movimientos se realizan con excesiva tensión muscular, habiendo en parte una contracción de los antagonistas, es decir, de forma tensa y crispada, lo que es evidentemente antieconómico. En otros casos no tienen fuerza, son lánquidos, cosa que junto a la falta de seguridad da la impresión de desgano.

### **INTERPRETACIÓN**

En los ejercicios propuestos durante la parte principal del movimiento, apoyo de mano izquierda, impulso con pie izquierdo, seguido de apoyo de mano derecha, se observa una excesiva tensión muscular general. Las estudiantes apoyan ambas manos a la vez, las piernas permanecen flexionadas y tensas, igualmente no fluye el movimiento, la tensión no permite impulsar el cuerpo hacia arriba.

#### **f. Pérdida en la capacidad de asimilación motriz**

A diferencia del período anterior particularmente favorable (infancia) en éste se hace más difícil el aprendizaje de nuevas destrezas. Pocas veces se consigue la captación al "vuelo" incluso es frecuente que el ejercicio prolongado no aporte los resultados esperados. Los movimientos ya no se aprenden tan irreflexivamente como antes, sino con más conciencia. Se capta de forma más racional la forma de desarrollo del movimiento, pero, parece que esto precisamente exige más tiempo. En este período aparecen con mucha mayor insistencia inhibiciones de

Con formato

movimientos, que calificamos por lo común de “miedo” y dificulta el aprendizaje de nuevos movimientos.

### **INTERPRETACIÓN**

Los movimientos de las estudiantes no registran el más mínimo avance, se continúa con la misma torpeza motora y primitiva. Pese a que algunas niñas demostraron cierta evolución del elemento (elevación de piernas, transmisión del elemento) la mayoría no evidencian captación del mismo, se presenta inhibiciones de movimiento y la perturbación es notoria.

#### **g. Comportamiento contradictorio de toda la actividad motriz**

En la conducta de los jóvenes llama la atención una inquietud de movimientos, expresados en acciones de las que a menudo ellos mismos no se dan cuenta. Les cuesta estar largo tiempo derechos, sentados o echados sin moverse. Sobre todo las manos no pueden estar quietas, se ocupan juguetonamente con todos los objetos que están a su alcance. Los dedos pasean sin interrupción por la boca, el traje, los cabellos.

Esta inquietud provoca en casos extremos convulsiones inmotivadas e incontroladas de los hombros a la cabeza, muecas o movimientos súbitos de las extremidades, paralelamente a esta inquietud motriz, nos encontramos con el derroche de fuerza y de movimientos ya aludido, además observamos una

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

desgana y pesadez de movimientos, que muy a menudo pueden ser incluso calificados de pereza.

~~falta hoja 5~~

### **INTERPRETACIÓN**

Con formato

Durante la actividad la mayoría de estudiantes manifiestan cansancio y desgano después de cada repetición toman un breve descanso (se sientan) sin embargo en este lapso de tiempo juegan momentáneamente con sus compañeras, se miran al espejo, se peinan, molestan a sus compañeras, disfrutan de este momento, hay gran derroche de energía, la tarea motriz pasa a un segundo plano como actividad intensa y exhaustiva.

### **OBSERVACIÓN # 2**

FECHA: MAYO 9 DE 2002

HORA: 2:15 P.M.

LUGAR: COLISEO COLEGIO CIUDAD BOQUÍA

**CATEGORIA: Capacidades físicas y motrices**

Con formato

Las capacidades físicas son condiciones necesarias para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico - deportivas, por lo que representan un elemento importante de la capacidad de rendimiento.

Las capacidades coordinativas son cualidades senso-motrices, consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento, son componentes de una acción motriz con una finalidad determinada. Se caracterizan por el proceso de dirección y regulación de los movimientos, y se relacionan con las habilidades motrices, haciéndose efectivas en el rendimiento deportivo, a través de su unidad con las capacidades condicionales (físicas).

Con formato

### **OBSERVACIÓN**

Clase de Educación física, práctica de gimnasia, 21 estudiantes, ubicadas en el centro de la cancha, en el coliseo del colegio, la profesora se encuentra frente al grupo, realiza las orientaciones respectivas de la clase, cuyo tema es la media luna, elemento técnico de la gimnasia a manos libres.

#### Profesora

- Niñas recuerden el trabajo que realizamos la clase pasada.

Con formato: Numeración y viñetas

#### Estudiantes

-Si...

#### Profesora

- Bueno, vamos a realizar esos mismos ejercicios, por favor presten mucha atención a las orientaciones. Antes de iniciar vamos a realizar el

Con formato: Numeración y viñetas



calentamiento. (se realiza movilidad articular, desplazamientos, saltos, juegos y estiramientos) Durante el estiramiento las niñas constantemente se quejan.

#### Estudiantes

- Ay, profe, pare ya, no más que me duele  
(los movimientos son cortos, sin amplitud)

Terminada esta fase, la profesora recuerda el ejercicio realizado sobre el banco.

#### Profesora

- Desde la posición de pies, elevamos los brazos hacia arriba, por el frente al mismo tiempo, levantamos la pierna izquierda, ahora colocamos la mano izquierda en el banco, nos impulsamos, colocamos la mano derecha, elevamos la cadera y piernas, pasamos al otro lado del banco, apoyamos el pie derecho, luego el izquierdo.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

NIÑAS: Se ubican en hileras, avanzan una por una, ejecutan el movimiento, la mayoría de las niñas apoyan ambas manos y pasan al otro lado del banco, realizando salto y apoyando los dos pies.

La práctica se realiza durante 10 minutos.

La Profesora Realiza correcciones

- Luisa eleva más la cadera, estira más las piernas, coloca primero una mano, luego la otra .

La profesora constantemente paso a paso la secuencia del movimiento.

Profesora:

- Ahora vamos a hacer el mismo ejercicio, pero utilizando la cuerda.  
( profesora explica y demuestra nuevamente el movimiento )

Estudiantes : Se distribuyen en grupos de tres realizan práctica durante diez minutos.

( Las dificultades persisten )

- Flexionan brazos por la articulación del codo.

-El impulso para pasar por la vertical es poco.

-Algunas niñas caen en la colchoneta no sostienen su peso.

-Manifiestan cansancio .

-Manifiestan miedo antes de realizar el ejercicio.

Profesora :

- Sugiere otros ejercicios ( realizar los apoyos sobre una línea, práctica libre )  
sin embargo no se ve progreso alguno.

#### **INDICADOR-**

Con formato

#### ***a. Evidencia desarrollo de la fuerza en la ejecución.***

Con formato

Para ejecutar correctamente los ejercicios acrobáticos es esencial una preparación física que se fundamenta en la mejora de las capacidades de fuerza y flexibilidad. Ninguna actividad física del ser humano es imaginable sin la fuerza, los rendimientos deportivos sólo se pueden conseguir con aplicación específica de la fuerza motora. En la acrobacia se requiere fundamentalmente de la fuerza resistencia y potencia.

La fuerza resistencia es muy importante, ya que los distintos ejercicios que forman parte de una progresión para que sean efectivos, deben repetirse muchas veces, si esta capacidad es deficiente, la fatiga se produce antes y el trabajo a realizar más difícil

## INTERPRETACION

A través de los ejercicios prácticos de la clase, se evidencia la falta de fuerza con los estudiantes, lo que es un impedimento para realizar adecuadamente el elemento ( aprenderlo). La mayoría de las niñas manifiesta cansancio después de repetir algunas veces el apoyo sobre el banco sueco y suelo, el impulso es muy débil y algunas se les dificulta recuperar la postura después de finalizar el movimiento.

## INDICADOR

### ***b. Evidencia desarrollo de la flexibilidad.***

Se traduce como la capacidad de una articulación para hacer un movimiento lo más amplio posible. En la Gimnasia se requiere de la mayor amplitud de movimientos en todas las articulaciones para llegar a dominar con menor esfuerzo y mayor técnica y estilo el máximo número de elementos.

Con formato

### ~~Interpretación~~ **INTERPRETACIÓN**

La flexibilidad de los estudiantes es poca. Durante los estiramientos (dentro de los límites funcionales) manifiestan permanentemente dolor, la capacidad de movimiento es limitada.

Con formato

**d. COORDINACIÓN.**

Con formato

Evidencia coordinación en la ejecución del elemento técnico. Una de las dificultades en el aprendizaje de la rueda lateral, la constituye con cierta frecuencia la coordinación de las acciones motrices correspondiente a la consecutividad de los apoyos de los pies y de las manos, por ejemplo, pie izquierdo, mano izquierda; mano derecha, pie derecho, problema en la coordinación que puede hacer que el niño busque apoyar primero la mano que no corresponde o ambas manos.

**INTERPRETACIÓNINTERPRETACIÓN**

Con formato

La dificultad en los estudiantes con la coordinación del movimiento es evidente, realiza apoyo con ambas manos, no es consecutivo, primero mano izquierda, luego la mano derecha. La profesora orienta varios ejercicios, no se logra progreso alguno en los estudiantes.

**D. RITMO**

Con formato

Realiza el movimiento con ritmo.

La alternancia rítmica de tensión y distensión significa, dicho con sencillez, un cambio constante de trabajo y descanso, un gasto y renovación de energía, sin este cambio el organismo se agotaría muy rápidamente y acabaría por ser incapaz de realizar un movimiento.

**InterpretaciónINTERPRETACIÓN**

Con formato

Los movimientos que realizan la mayoría de los estudiantes no evidencian una alternancia de tensión y distensión, simplemente se realizan los apoyos desordenadamente en los estudiantes, apoyan ambas manos a la vez, desde esta posición flexionan piernas para tomar el impulso, el receso que se hace es bastante grande, no se observa fluidez.

Con formato

**Observación # 3**

Fecha: Mayo 10 de 2002

Hora: 8:30 a.m.

Lugar: Coliseo Colegio Ciudad Boquía

**Categoría****Conocimiento técnico**

Importancia del aprendizaje técnico racional para resolver tareas de movimiento.

**OBSERVACIÓNOBSERVACIÓN**

Con formato

Con formato

Práctica de gimnasia, actividad extraclase, 17 estudiantes ubicados en la cancha del coliseo, la profesora realiza las presentaciones respectivas de la clase, corresponde esta al tema. (media luna, elemento técnico de la gimnasia)

Profesora

- Buenos días

Estudiante

- Buenos días profesora

Profesora

- Bueno muchachos hoy vamos a realizar el mismo trabajo que hicimos en la clase anterior.

Estudiante

- Hay profe otra vez.

Profesora

- Hoy tenemos que hacerlo porque entonces cómo vamos a aprender la media luna?

(Profesora realiza calentamiento, se realiza movilidad articular, desplazamiento, juegos y estiramientos)

En la fase central se realizan los mismos ejercicios de las clases anteriores.

Profesora:

- Bueno voy a volver a indicarles cómo hacer el trabajo con el banco sueco, vamos a tratar de realizarlo lo mejor posible.

Explica y demuestra el elemento. Las estudiantes realizan el movimiento varias veces.

Estudiantes

- No profe no soy capaz
- No ve profe, yo lo hago y lo hago y nada que soy capaz

(La profesora realiza correcciones)

Profesora:

- Luisa no flexione los brazos, levante las piernas, apoye primero la mano izquierda y luego la derecha.

(Profesora presta ayuda a las niñas en la ejecución)

Se continúa con los demás ejercicios sin demostrar progreso alguno. Finaliza la clase.

Con formato



**INDICADOR****a. Conoce la técnica de ejecución.**

La técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas, que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados con el deporte

Con formato

**INTERPRETACIÓN**

Según la observación realizada, los estudiantes no demuestran conocimiento alguno de la técnica de ejecución. La profesora explica y demuestra el movimiento, los estudiantes bajo esa impresión lo realizan, pero no existe todavía una adecuación racional consciente de este.

Con formato

### 3.5 TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con formato

En esta investigación se realizaron registros, manteniendo el rigor que requiere la técnica etnográfica. Se registró textualmente, anotando lo máximo posible.

### 3.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con formato

Siguiendo las características del enfoque etnográfico, esta etapa fue comenzada en forma paralela a la recolección de la información.

Con formato

## **4. PROPUESTA EDUCATIVA**

### **4.1. PRESENTACIÓN**

Con formato

Con formato

Según la investigación realizada los factores que dificultan el aprendizaje de la media luna en las niñas del Colegio Ciudad Boquía, son en su medida la falta de desarrollo de algunas capacidades física y coordinativas específicas y perturbaciones motrices y desconocimiento de la técnica de ejecución con el objeto de dar una solución acertada a la problemática, presentamos una propuesta educativa (Manual Didáctico) que contiene una serie de actividades, de ejercicios caracterizados por tratar única y exclusivamente lo relativo a la necesidad.

Esta propuesta con un enfoque particular se convierte en un facilitador del aprendizaje.

Si observamos los textos estos contienen actividades generalizadas, el manual precisa actividades según las dificultades presentadas en las estudiantes.

## **JUSTIFICACIÓN**

Con formato

La propuesta que presentamos como solución a la problemática estudiada, es acertada puesto que las actividades propuestas son: coherentes, específicas y precisas, a los requerimientos, son producto de un análisis teórico-práctico que demuestra su objetividad.

Hace un aporte pedagógico y contribuye al mejoramiento de la calidad educativa.

## **4.2 PROPÓSITO**

Con formato

Con esta propuesta educativa se pretende que las estudiantes solucionen las dificultades que impiden el aprendizaje de la media luna de manera secuencial y progresiva, a través de la clase de educación física, mejorando su desarrollo físico y mental, en pro de una mejor calidad de vida.

Con formato

## **4.3 OBJETIVOS**

Con formato

Con formato

- Realizar ejercicios específicos para mejorar las capacidades físicas y coordinativas.
- Realizar actividades que contribuyan a suavizar las perturbaciones motrices, en pro de un mejor aprendizaje.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

- Analizar y practicar la técnica de ejecución como condición indispensable para el aprendizaje

Con formato

- Integrar la comunidad educativa en el procesos de aprendizaje

Con formato

#### **4.4 CONTENIDOS**

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

##### 1. UNIDAD

Con formato: Numeración y viñetas

- Capacidades físicas

- Tema: Fuerza

Con formato

- Subtema: Resistencia a la fuerza y potencia

Con formato

- Tema: Flexibilidad

- Subtema: Flexibilidad activa y pasiva

Con formato

##### 2. UNIDAD

Con formato: Numeración y viñetas

- Capacidades Coordinativas

- Tema: Coordinación

Con formato

- Subtema: Coordinación dinámica general

Con formato

- Tema: Ritmo

Con formato

##### 3. UNIDAD

Con formato: Numeración y viñetas

- Desarrollo motor en la pubertad

- Tema: Influencia en las funciones motrices

Con formato

- Subrema: Perturbaciones motrices

Con formato

#### 4. UNIDAD

- Conocimiento técnico
- Tema: Técnica de ejecución
- Subtema: Estructura de movimiento

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

Con formato

#### 4.5 METODOLOGÍA

“Investigar, organizar, explicar, comprender, orientar y proyectar la educación del hombre, son algunas de las tareas más importantes de la ciencia pedagógica que en cada etapa del desarrollo de la humanidad han tenido resoluciones particulares, dando lugar a diversas corrientes o tendencias”. Es por ello, que todo proceso educativo debe estar fundamentado en un modelo pedagógico.

Analizando los diferentes modelos pedagógicos, optamos por el modelo activista, como el más adecuado para aplicarlo en nuestra propuesta; puesto que promueve la humanización de la enseñanza, utiliza métodos activos y técnicas grupales, permite la globalización del currículo, vincula la enseñanza con la vida, propicia la libertad del estudiante para hablar y actuar y hace énfasis en los aspectos motivacionales de la enseñanza.

Analizando los diferentes métodos, el que más se adecua a las expectativas es el analítico, tareas de movimiento y demostración imitación.

Con formato

El método analítico se centra en la enseñanza de destrezas o fundamentos técnicos deportivos, consiste en descomponer el tema de enseñanza en las partes consideradas decisivas para su aprendizaje. Por cada parte, el profesor selecciona un conjunto de actividades secuenciales que reunidas conforman en sí el fundamento técnico(tema) motivo de enseñanza. Se supone que el estudiante asimila gradualmente cada parte hasta integrarlas en el todo final.

Tareas de movimiento: Método propio de la escuela activa, recomendado por Seybol y Giradles, entre otros. El profesor organiza la clase mediante un conjunto graduado de tareas que serán presentadas al estudiante en forma de pregunta, la selección de la tarea por parte del profesor, así como el manejo de la pregunta son decisivas para el éxito de la clase, este método fomenta la creatividad y autonomía

Demostración imitación: El método se utiliza como necesidad elemental en la clase; puesto que el aprendizaje está ligado a la imagen del movimiento real, el alumno quiere saber por lo pronto si la tarea es realizable y de que manera.

Con estas bases pedagógicas y metodológicas pretendemos que el proceso de aprendizaje sea lúdico, activo, participativo y práctico

#### 4.6 EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable para valorar el estado en que se desarrolla los diferentes aspectos y componentes del trabajo curricular específico de dicha área y se toman decisiones para superar las dificultades encontradas.

Teniendo en cuenta que debe ser permanente, integral, participativa, en búsqueda de una valoración acorde con nuestra propuesta, aplicamos la evaluación hetero y autoevaluación, en la heteroevaluación haremos una observación permanente de desempeño del estudiante por medio de una prueba.

Para valorar el proceso de aprendizaje que se pretende adelantar, aplicamos la Coevaluación, puesto que es una evaluación colectiva, en ella diferentes personas de un grupo hacen una valoración del desempeño de cada uno de los integrantes frente al logro de los objetivos propuestos, destaca aspectos positivos y negativos en los diferentes ámbitos del comportamiento humano.

Para hacer más eficiente nuestro trabajo utilizamos la heteroevaluación: Es la evaluación que hace un agente externo, como por ejemplo la que hace el profesor al estudiante sobre lo psicomotor, social, cognitivo. Debemos aclarar que esta puede hacerse frente al profesor, a los directivos, o a la institución, no es exclusiva para el estudiante. La forma de llevarse a la práctica será a través de una lista de control y diálogo permanente.

Con formato

Con formato



## **5. REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA**

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

### **5.1 VALIDACIÓN DEL PROBLEMA**

Con formato: Numeración y viñetas

A partir del problema que presentan los niños del Colegio Ciudad Boquía en la ejecución del elemento técnico (media Luna) se realiza una investigación que busca identificar los factores que dificultan el aprendizaje. Ante los resultados presentamos una propuesta educativa que contiene una serie de actividades precisas prácticas, específicas y relativas a la necesidad que busca dar solución adecuada a la problemática.

En la implementación de la propuesta se observaron resultados satisfactorios puesto que la mayoría de los estudiantes demostraron un progreso significativo en tanto que los demás lograron el aprendizaje.

### **5.2 DESCRIPCIÓN DE CADA ACCIÓN MEJORADORA**

Con formato

#### **ACCIÓN MEJORADORA 1**

Con formato

Ante la falta de desarrollo de capacidades físicas y coordinativas en los estudiantes, aplicamos una serie de ejercicios específicos, para ser desarrollados en forma individual y en parejas a través de la Educación Física.

**ACCIÓN MEJORADORA 2**

Con formato

Con el fin de suavizar las perturbaciones motrices, se utiliza un recurso material (muro o pared) con ayuda en el cual se llevaran a cabo una serie de ejercicios basados en el elemento realizados en la clases de Educación física con una intensidad horaria de tres horas por semana.

Con formato

**ACCIÓN MEJORADORA 3**

Con formato

Para el estudio de la técnica en pro de su aprendizaje se realiza una clase teórica, en la cual se darán bases conceptuales del elemento.

**5.2.1 OBJETIVOS**

Con formato

Con formato

1. Desarrollar capacidades físicas y coordinativas directamente relacionadas con elemento gimnástico
2. Suavizar las perturbaciones motrices en su medida a los requerimientos del elemento.
3. Adquirir el conocimiento de la técnica de ejecución, como condición necesaria para el aprendizaje.

Con formato: Numeración y viñetas

**5.2.2 CONTENIDO- BASE**

Con formato

Los contenidos claves que vamos a desarrollar son:

- Capacidades Físicas y motrices:

Con estas actividades buscamos mejorar dichas capacidades de una manera acorde a los requerimientos.

- Actividades sugeridas: (Fuerza resistencia)

#### Trabajo individual

- Flexoextensión de brazos desde posición de cuadrupedia
- Desplazamientos con apoyo dorsal
- Desplazamientos con apoyo facial
- Flexoextensión de brazos apoyando manos en gradas
- Apoyar manos en pared realizar contracción fuerte
- Con apoyo facial de manos desplazar los pies unidos a lado y lado.

#### Trabajo en parejas

- La carretilla: uno de los dos apoya las manos en el suelo, su compañero agarra las piernas por los muslos y se desplazan en varios sentidos.
- Ubicados frente a frente con los brazos estirados, juntan las manos y uno trata de desplazar al otro.
- Ubicados uno delante del otro, el de adelante da la espalda y se apoya en las manos del compañero, el cual mantiene las manos estiradas y empuja, trata de desplazar al compañero.
- Flexoextensión de brazos y desplazamiento en carretilla.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

### Potencia

- Saltar obstáculos
- Bastones: Se ubican bastones en el suelo, separados a una distancia de un metro aproximadamente, se realizan saltos en una y en ambas piernas.
- Compañeros: Ubicados en hilera, en cuclillas, saltar cada uno de los compañeros.
- En parejas: Uno salta al otro de lado a lado en posición de cuclillas.

Con formato: Numeración y viñetas

### Flexibilidad: Activa y pasiva

- Enfatizando en la flexibilidad de cadera (ver anexo)

Con formato: Numeración y viñetas

Coordinación y ritmo: Para desarrollar estas capacidades se utiliza el mismo movimiento (media luna) con la ayuda del muro, realizado de esta manera, puesto que el objetivo es coordinar las acciones motrices correspondientes a la consecutividad de los apoyos del movimiento y su fluidez.

### Actividad sugerida

- A 50 cms. del muro pared, se marca una línea como objeto de referencia para el apoyo de las manos. Se ejecuta la secuencia del movimiento paso a paso (ver anexo)

Con formato: Numeración y viñetas

### Perturbaciones motrices

- Encontramos este recurso (muro, pared)es interesante puesto que la gran variedad de ejercicios que allí se pueden concretar contribuyen progresivamente a aminorar las perturbaciones, facilitando el aprendizaje. Vale la pena resaltar que con la ayuda de este recurso, se puede asimilar en gran medida la técnica, puesto que al permitir realizar el movimiento total paso a paso, se pueden realizar las correcciones respectivas.

Con formato: Numeración y viñetas

### Actividades sugeridas:

- Se apoyan los pies en un muro, las manos en el suelo, los pies ascienden lentamente hasta lograr la posición vertical. Seguidamente descienden los pies hasta lograr la posición inicial.
- Igual al anterior, pero, al lograr la posición vertical, se sostiene por unos segundos. Se regresa nuevamente a la posición.
- Igual al anterior, pero, al lograr la posición vertical se separan las piernas en abducción de caderas, se sostiene unos segundos, se realiza abducción de cadera y se regresa a la posición inicial.
- Igual al anterior, pero, al momento de lograr la vertical, desciende lentamente las piernas al lado derecho o izquierdo según la dominancia del estudiante.
- Igual al anterior, pero, al lograr la vertical, desplazarse hacia el lado derecho o izquierdo respectivamente.

Con formato: Numeración y viñetas

- Se apoyan las manos en el suelo a 50 cms. del muro, se realiza impulso con la pierna izquierda, se apoyan los pies en el muro, las piernas deben estar estiradas, se avanza lentamente hasta descender al lado contrario.
- Igual al anterior, pero las piernas se deslizan por la pared.
- Partiendo desde la posición inicial del elemento, realizar el movimiento en su totalidad con ayuda del muro.

#### Conocimiento técnico

- Análisis Documento: “Estructura del movimiento en fases”
- Conceptualización y análisis de las capacidades físicas y motrices necesarias en el elemento.
- Trabajo práctico: En parejas. Una de las dos ejecuta el movimiento.

La compañera realiza observación registra y las socializa.

- Quien registra los errores debe tener en cuenta todas las fases del movimiento.
- La ejecución se realiza con la ayuda del muro.

#### 5.2.3 LUGAR Y FECHA

Las acciones mejoradas se realizaron en el Colegio Ciudad Boquía ubicado en la Ciudad de Pereira, los días miércoles con una intensidad horaria de dos horas y

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

esporádicamente los lunes, con una intensidad de un hora. Estas acciones se llevarán a cabo en la clase de Educación Física.

### **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b><u>ACTIVIDADES</u></b>	<b><u>FECHA</u></b>	<b><u>HORA</u></b>
<u>1. Conceptualización y análisis del elemento técnico (media luna) motivación de los estudiantes.</u>	<u>Marzo 3 de 2003</u>	<u>3:30-4:25 p.m.</u>
<u>2. Conceptualización, análisis y especificación de las capacidades físicas y coordinativas, necesarias en la ejecución del elemento.</u>	<u>Marzo 10 de 2003</u>	<u>3:30-4:25 p.m.</u>
<u>3. Ejercicios básicos específicos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.</u>	<u>Marzo 12 de 2003</u>	<u>1:10-3:00 p.m.</u>
<u>4. Ejercicios básicos para aminorar las perturbaciones motrices</u>	<u>Marzo 19 de 2003</u>	<u>1:10-3:00 p.m.</u>
<u>5. Ejercicios básicos para aminorar las perturbaciones motrices, desarrollar capacidades físicas y coordinativas.</u>	<u>Marzo 26 de 2003</u>	<u>1:10-3:00 p.m.</u>
<u>6. Continuación práctica de los ejercicios. Integración del proceso</u>	<u>Abril 2 de 2003</u>	<u>1:10-3:00 p.m.</u>
<u>7. Valoración del proceso</u>	<u>Abril 9 de 2003</u>	<u>1:10-3:00 p.m.</u>

Con formato

**Nota: En este proceso las actividades se integran unas con otras en forma permanente y secuencial.**

#### **5.2.4 RUTINA**

Las acciones mejoradoras se llevaron a cabo en la clase de Educación Física, estructurada en tres partes: Parte inicial, parte central y parte final.

Los ejercicios para el mejoramiento de las capacidades físicas, se trabajan en todas las clase, en lo que respecta a la coordinación y ritmo, se trabajan en la clase correspondiente a perturbaciones motrices.

#### **ACCIÓN MEJORADORA N°1**

Con formato

Parte inicial: Introducción

Información a los estudiantes sobre el trabajo a realizar, importancia y motivación respectiva.

Parte central:

Exposición del tema central, conceptualización y análisis del elemento. Se entrega a cada estudiante una copia que muestra la estructura del movimiento en fases, con sus respectivos gráficos.



Parte final:Retroalimentación, aclaración de dudas.**ACCIÓN MEJORADORA N°2**Parte inicial:

- Calentamiento general y específico.
- Desplazamientos en varias direcciones, diferentes posiciones.
- Saltabilidad
- Juegos de calentamiento
- Estiramiento general

Parte Central:

- Ejercicios para el mejoramiento de las capacidades físicas, específicas,  
relacionadas con el elemento.
- Cada ejercicio se repite como mínimo cinco veces, con una pausa de 10 o  
20 segundos entre repeticiones.

Parte final:

- Valoración del trabajo
- Recuperación
- Estiramiento

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

**ACCIÓN MEJORADORA N° 3****Con formato****Parte inicial:**

- Calentamiento general y específico.
- Desplazamientos en varias direcciones, diferentes posiciones.
- Saltabilidad
- Juegos de calentamiento
- Estiramiento general

**Con formato:** Numeración y viñetas**Parte central:**

- Ejercicios realizados en la pared
- Entre cada ejercicio se realiza recuperación.

**Con formato:** Numeración y viñetas**Parte final:**

- Valoración del trabajo
- Recuperación
- Estiramiento

**Con formato:** Numeración y viñetas

### 5.3 RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Con formato

Al aplicar la propuesta educativa y en especial cada una de las acciones mejoradoras, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Las estudiantes desarrollaron las capacidades físicas y coordinativas en gran medida a los requerimientos
- Cada estudiante demostró suavizar en su medida las perturbaciones motrices.
- Asimilaron en gran medida paso a paso la ejecución del elemento técnico (media luna) en la parte teórica
- Las estudiantes participaron activamente del proceso de aprendizaje
- Los profesores del área de Educación Física, valoraron positivamente el trabajo realizado con las estudiantes.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Al mejorar esas capacidades físicas y coordinativas, los estudiantes lograron ejecutar en su medida el elemento técnico.
- Los profesores del área manifestaron satisfacción en cuanto al trabajo y apoyaron la propuesta educativa.

Con formato: Numeración y viñetas

Tres niñas que evidencian un marcado sobre peso, participaron activamente en el proceso de aprendizaje, pero no evidenciaron mejoras significativas en la ejecución del elemento técnico.

#### 5.4 CONCLUSIONES DE LA REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA Y PROSPECCIÓN

- Con la realización de esta propuesta, las estudiantes demostraron mejoría en su repertorio motriz.
- Esta propuesta que surgió de un problema encontrado en las clase de Educación Física, contribuye al mejoramiento de las dificultades presentadas.
- Esta propuesta sirve como instrumento de fácil acceso y aplicación para quienes presenten dificultades similares.

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

## **6. CONCLUSIONES GENERALES**

- Las estudiantes desarrollaron un nivel óptimo de aprendizaje en la ejecución técnica de la media luna, logrando un adecuado progreso motriz en cada uno de los ejercicios propuesto.
- Ante la propuesta presentada, las estudiantes lograron en gran medida el aprendizaje del elemento.
- Esta investigación demuestra la importancia de adquirir mayor compromiso con la educación en sí y con nuestro quehacer pedagógico.
- La investigación en el proceso enseñanza-aprendizaje, se orienta a fundamentar, comprender, ampliar y potenciar el alcance de los logros educativos y su aplicación encierra matices y formas distintas de realización.
- Al realizar esta investigación se está haciendo un aporte significativo para la institución y el mejoramiento de la calidad educativa.

*“Lo único verdaderamente importante en la Educación Física, el deporte y la recreación es el ser humano”*

*“La Educación Física debe tomar poco tiempo de cada día para garantizar mucho tiempo de bienestar”*

Héctor Peralta

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato

**BIBLIOGRAFÍA**

Con formato

LERMA, Héctor Daniel. Metodología de la investigación. Editorial Postergraph 1999. Pereira Risaralda

Con formato

LINEAMIENTOS CURRICULARES. Educación Física, recreación y deportes. Editorial Magisterio. Bogotá D.C. Julio de 2000

Con formato

MEINEL, Kurt. Didáctica del movimiento. Editorial Meditec.

MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando. Educaión Psicomotriz. Editorial Kinesis 1996. Armenia Quindío.

MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando. Aprendizaje Motor. Fundamentos Técnicos. Talleres Copy Gráficas del Huila

MURCIA PEÑA, Napoleón y JARAMILLO ECHEVERRI, Luis Guillermo. Investigación cualitativa. Una guía para abordar estudios sociales. Editorial Kinesis 2000. Armenia Quindío.

Con formato

PERALTA BARBESÍ, Héctor José. Gimnasia para todos y para todo. Arte Publicaciones. Santa fe de Bogotá D.C.;

PERALTA BARBESÍ, Héctor José. Educación Física para una mejor calidad de vida. Arte Publicaciones. Santa fe de Bogotá D.C.

RAMOS BERMÚDEZ, Santiago. Entrenamiento de la Educación física. Universidad de Caldas. Editorial Kinesis. Primera edición julio de 2001

RUÍZ PÉREZ, Luis M. Desarrollo motor y actividades físicas. Editorial Gymnos. Madrid España.

Con formato

TRATADO DE PEDAGOGÍA CONCEPTUAL de la edición Fundación Alberto Merani para el desarrollo de la inteligencia. 1994.

Con formato

SAN MIGUEL ROMERO, Gloria. Iniciación a las destrezas gimnásticas. Editorial Hábeas. México D.F. 1999

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Cartillas “La Escuela Nueva frente a los retos de la sociedad contemporánea”.

BONILLA BAQUERO, Carlos Bolivar. Didáctica de la Educación Física de base.

MURCIA PEÑA, Napoleón y JARAMILLO ECHEVERRI, Luis Guillermo. Seis Experiencias en investigación cualitativa. La complementariedad una posibilidad desde el trabajo reflexivos. Editorial Kinesis. Armenia Quindío.

O’FARILL HERNÁNDEZ, Alejandra. SANTOS BOUZA, Amalia. Gimnasia Rítmica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

Con formato

TORO V. Jesús Antonio. Metodología de la Investigación I.

RENTERÍA BALDOMERO, Jesús. Gimnasia Básica. 2001