



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

#### TESIS DE GRADO

#### TEMA:

**“DISEÑO DE IMPLEMENTOS CON MATERIAL RECICLABLE PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014.”**

Tesis presentada previo a la obtención del título de licenciado, en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

#### AUTOR:

Catota Yugsi Diego Marcelo

#### DIRECTOR:

Ing. Herrera Albarracín Roberto Carlos

**Latacunga – Ecuador**

**Noviembre - 2015**

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DISEÑO DE IMPLEMENTOS CON MATERIAL RECICLABLE PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, Son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....

Catota Yugsi Diego Marcelo

CI: 050382132-4

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“DISEÑO DE IMPLEMENTOS CON MATERIAL RECICLABLE PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, de Catota Yugsi Diego Marcelo postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Noviembre del 2015

---

Ing. Herrera Albarracín Roberto Carlos

**DIRECTOR DE TESIS**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante Catota Yugsi Diego Marcelo con el tema de tesis: **“DISEÑO DE IMPLEMENTOS CON MATERIAL RECICLABLE PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, octubre del 2015

Para constancia firman:

.....  
Lic. Oscar Xavier Pazmiño Iturralde

PRESIDENTE

.....  
Lic. Lenin Patricio Revelo Mayorga

MIEMBRO

.....  
Lic.M.Sc. José María Bravo Zambonino

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Sin dudad hoy es un día muy especial, primero de mucha felicidad, porque e culminado satisfactoriamente una etapa de mi vida; también, siento un poco de nostalgia al despedirme de mis tutores, quienes me dedicaron gran parte de su tiempo y me guiaron en el camino del aprendizaje para hacer de mí una persona útil a la sociedad, muchas gracias a cada uno de ellos. A mi dios por ser el dueño de mi vida por darme la fortaleza para poder esforzarme y superarme, es quien ha estado iluminándome y guiándome cada etapa de mi vida. Muchas gracias mi dios por los regalos de mi vida mes has dado unos padres muy buenos y trabajadores que día a día se han esforzado por darme lo mejor para que pueda superame y alcanzar mis metas.

## **DEDICATORIA**

Mi proyecto está dedicado a dios por brindarme la confianza y fortaleza para poder culminar una etapa más de mi vida. A mi madre Elsa Marina Yugsi y a mi padre Marcelo Catota quienes me permitieron la dicha de ser parte de este mundo y quienes han compartido mis metas, triunfos y por haberme apoyado para poder avanzar con mis Estudios Universitarios.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “DISEÑO DE IMPLEMENTOS CON MATERIAL RECICLABLE PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DEL CANTÓN LATACUNGA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014.”**

**Autor:**

Catota Yugsi Diego Marcelo

## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se determinó que la falta de implementos de Gimnasia Rítmica ha contribuido al desinterés por la práctica de este deporte, lo que ha ocasionado un déficit en las habilidades físico-motoras de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”. Por lo que se estableció actividades en la parte teórica con fundamentos específicos que dieron un importante desempeño, lo que permitió dotar una guía metodológica para facilitar la elaboración de implementos a base de materiales reciclados para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica, lo que contribuyó al desarrollo de habilidades físico-motoras de los estudiantes de la institución educativa. El presente documento se lo elaboro basado en una investigación de tipo descriptiva de carácter no experimental fundamentado en el trabajo de campo y en la recolección bibliográfica y documental de la información. El trabajo de la Gimnasia Rítmica con material reciclado contribuirá de manera significativa a mejorar el aprendizaje de las actividades deportivas, socio afectivo y psicomotoras de los estudiantes, además favorecera a la preservación del medio ambiente y evitara gastos económicos.

Palabras Claves: Gimnasia Rítmica, implementos, materiales reciclable.



# COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

Latacunga – Ecuador

---

**Topic: "design implements recyclable material for the development of rhythmic gymnastics in students the third year of baccalaureate school Vásconez Cuvi victory of Latacunga Canton , in the 2013-2014 school year. "**

**Author:** Diego Marcelo Catota Yugsi

## ABSTRACT

In the present investigation it was determined that the lack of implements of Gymnastics has contributed to the lack of interest in this sport, which has led to a deficit-motor physical development of students in the third year of Baccalaureate College abilities " Victoria Vásconez Cuvi ". Making activities established in the specific theoretical foundations that gave an important performance, allowing provide a methodological guide to facilitate the development of recycled-based tools for the development of the Gymnastics materials, which contributed to the development physical-motor of students from the school skills. This document is elaborated based on the research of non-experimental descriptive character based on field work and in the bibliographical collection and documentary information. The work of the recycled material Gymnastics contribute significantly to improve the learning of sports activities, socio-affective and psychomotor students also favor the preservation of the environment and avoid economic costs.

**Keywords:** Gymnastics, implements, recyclable materials.



## **AVAL DEL ABSTRACT**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pag
Portada.....	i
Autoría .....	ii
Aval del Director de Tesis .....	iii
Aprobación del Tribunal de Grado .....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Aval del Abstract .....	ix
Índice de Contenidos.....	x
Índice de Gráficos .....	xiv
Introducción .....	xv

### CAPÍTULO I

1.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	1
1.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	
1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES .....	3
1.3 MARCO TEÓRICO.....	4
1.3.1. La Cultura Física	
1.3.1.1. Historia de la Cultura Física	
1.3.1.1. La Educación Física .....	7
1.3.1.2. El Deporte .....	8
1.3.1.3 La Recreación.....	10

1.3.2. La Gimnasia .....	13
1.3.2.1 La Gimnasia Rítmica.....	14
Objetivos de la Gimnasia Rítmica .....	15
1.3.2.2. La Gimnasia Aeróbica .....	18
1.3.2.3. La Gimnasia Artística .....	20
1.3.3. Proceso de Enseñanza Aprendizaje.....	22
1.3.3.1. Métodos.....	23
1.3.3.1.1. Método Directo .....	24
1.3.3.1.2 Método Indirecto.....	25
1.3.3.1.3 Método Mixto.....	27
1.3.3.2. Técnicas	
1.3.3.3. Estrategias .....	28
1.3.4. El Reciclaje .....	30
1.3.5. Recursos Didácticos .....	32

## **CAPÍTULO II**

2. Análisis e Interpretación de los Resultados .....	35
2.1. Breve Características de la Institución	
2.2. Diseño Metodológico .....	37
2.2.1. Tipo de Investigación	
2.2.2. Investigación Descriptiva	
2.3. Metodología .....	38
2.4 Unidad de Estudio	
2.5 Métodos.....	39
2.5.1. Método Teórico	
2.5.2. Método Analítico	
2.5.4. Método Deductivo.....	40

2.5.5.Diseño Estadístico	
2.6. Técnicas de Investigación	
2.6.1.La Encuesta	
2.6.2.La Entrevista .....	41
2.7 Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación de Campo.....	42
2.4 Análisis e Interpretación .....	44
2.7.4. Encuesta Dirigida a los Estudiantes del Colegio “Victoria Vásquez Cuví”.	
.....	45
2.6 Conclusiones .....	55
2.8 Recomendaciones.....	56

### **CAPÍTULO III**

3. Tema de Propuesta .....	57
3.1 Datos Informativos	
3.2 Justificación .....	58
3.3. Objetivos .....	59
3.1.1 Objetivo General.	
3.1.2 Objetivo Específico.....	59
3.4 Descripción de la Propuesta .....	60
Bibliografía .....	83
Citada	
Consultada.....	84
Virtual	
Anexos.....	86

## ÍNDICE TABLAS

	Pag
TABLA 1. Conocimiento de la Gimnasia Rítmica.....	45
TABLA 2. Práctica de la Gimnasia Rítmica.....	46
TABLA 3. Desarrollo de las capacidades físico motoras.....	47
TABLA 4. El PEA en la Gimnasia Rítmica.....	48
TABLA 5. Deficiencias del PEA de la Gimnasia Rítmica.....	49
TABLA 6. Adquirir los implementos de Gimnasia Rítmica.....	50
TABLA 7. Elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica...	51
TABLA 8. Utilizar materiales reciclables para elaborar implementos de Gimnasia Rítmica.....	52
TABLA 9. Materiales reciclables y cuidado del medio ambiente.....	53
TABLA10. Guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica.....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pag
GRÁFICO 1. Conocimiento de la Gimnasia Rítmica.....	45
GRÁFICO 2. Práctica de la Gimnasia Rítmica.....	46
GRÁFICO 3. Desarrollo de las capacidades físico motoras.....	47
GRÁFICO 4. El PEA en la Gimnasia Rítmica.....	48
GRÁFICO 5. Deficiencias del PEA de la Gimnasia Rítmica.....	49
GRÁFICO 6. Adquirir los implementos de Gimnasia Rítmica.....	50
GRÁFICO 7. Elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica	51
GRÁFICO 8. Utilizar materiales reciclables para elaborar implementos de Gimnasia Rítmica.....	52
GRÁFICO 9. Materiales reciclables y cuidado del medio ambiente.....	53
GRÁFICO10. Guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica.....	54

## INTRODUCCIÓN

La presente tesis es una investigación que tiene por objeto desarrollar las capacidades físicas-motoras de los estudiantes. La gimnasia rítmica es una de las actividades más acertadas para desarrollar estas habilidades, pero la falta de implementos imposibilita el desarrollo de la actividad, por lo tanto se desarrolla una guía metodológica que facilita al docente la elaboración de implementos para desarrollar las clases de Gimnasia Rítmica en los estudiantes del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi” de la ciudad de Latacunga en el año 2013- 2014.

A través del tiempo la práctica de la Gimnasia Rítmica no se ha cumplido satisfactoriamente por la falta de implementos, lo que ha ocasionado el desinterés del docente por practicar este deporte y los estudiantes tenga un déficit en el desarrollo de sus capacidades físico-motoras, En otros casos la institución no cuenta con la implementación deportiva debido a varias causas: una de ellas puede ser el factor económico, el que no ha permitido la adquisición de estos implementos.

Es por esta razón, que es de suma importancia diseñar una guía metodológica para la elaboración de implementos a base de material reciclado, que contribuirá al desarrollo de la Gimnasia Rítmica y mejorar las capacidades físico-motoras de los estudiantes del Colegio “Victoria “Vásconez Cuvi” por otro lado el usos de materiales reciclables contribuirá al cuidado del medio ambiente.

**En el capítulo I** se detalló los antecedentes de investigaciones sobre la temática realizada en otras instituciones nacionales e internacionales, las categorías fundamentales estarán abordados los temas más importantes como la Cultura Física, la Gimnasia, el P.E.A, el reciclaje y los recursos didácticos cada uno de estos categorías serán desarrolladas y contextualizadas en el desarrollo del marco teóricos.

**En el capítulo II** se detalló una breve caracterización de la institución, el cual será el objeto de estudio, luego se realizará el diseño metodológico lo que permitió representar la posición del autor frente a la realidad a investigar, el análisis e interpretación de la investigación de campo y para luego diseñar la propuesta, la cual incluirá los datos informativos, la justificación, los objetivos y la descripción de la propuesta

**En el capítulo III** se describió a la propuesta “elaboración de una guía metodológica para la elaboración de implementos a base de material reciclado, para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica” basándose en los objetivos específicos para proponer varias estrategias metodológicas, elaboración y la práctica de ejercicio con los implementos realizados para que el aprendizaje sea significativo.



# **CAPÍTULO I**

## **1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En el presente trabajo investigativo se toman en cuenta el análisis de otras investigaciones que aportan y sustentan el desarrollo de la misma, para lo cual se tiene como referencias las siguientes.

El diseño de implementos con material reciclable para el proceso de la Gimnasia Rítmica se plantea en necesidad de que éstos contribuyan al desarrollo psicomotriz y socio-afectivo de los jóvenes estudiantes, se asevera que en la actualidad la economía de los padres de familia es muy baja y los implementos de Gimnasia Rítmica son muy costosos lo que dificulta la adquisición de dichos implementos. Por lo cual ha incidido al desinterés, limitando a los jóvenes al desarrollo de actividades deportivas y recreativas que permita cumplir con la calidad educativa que buscan principalmente los docentes de Cultura Física en los jóvenes estudiantes.

Luego de haber revisado los archivos bibliográficos y de otras instituciones se verificara que no existan trabajos similares que puedan alterar o ser replicada de forma textual la información necesaria para el desarrollo de la misma, en tal virtud la presente investigación es original.

En el mismo se considera importante mejorar las habilidades y destrezas físico - motoras mediante la elaboración de implementos a base de materiales reciclados

para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica, lo cual contribuye al mejoramiento de los procesos de enseñanza aprendizaje.

En relación a los trabajos se puede detectar que existe gran cantidad de estudios relacionados con el tema lo cual ayuda a enriquecer el tema de investigación logrando obtener gran información de libros, de citas virtuales entre otras que pueden ayudar al desarrollo del tema investigativo planteando que puede ayudar a un excelente trabajo permitiendo de esta manera justificar los fundamentos necesarios que el autor pueda recopilar, por lo que detallamos algunos encontrados como; Diseño de Materiales Didácticos Educativos con Material Reciclable del Lic. Isidro Favela aplicado en una secundaria particular del estado de México dando como resultado un mejor aprendizaje en los niños y sus clases fueron más animadas y dinámicas lo que ayudo al interés por esta asignatura por parte de los niños, otra de la información es el diseño de implementos didáctico con Material Reciclable para mejorar los procesos Enseñanza Aprendizaje en el área de Cultura Física en la Escuela Filomontor Cuesta de Patate Viejo en el año 2012-2013, este proyecto ayudo al desarrollo de las capacidades físicas, psicológicas e intelectuales fortaleciendo la práctica del deporte, desarrollando así el interés por la práctica del deporte. Cabe destacar que estos proyectos y la poca información que se adquirió fueron aplicados en otros países y en el Ecuador con un mayor porcentaje de recursos económicos lo cuales hacen factible estos tipos de aportes.

## 1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1. LA CULTURA FÍSICA**

#### **1.3.1.1. HISTORIA DE LA CULTURA FÍSICA**

En la prehistoria, el hombre practicaba la Cultura Físico para buscar seguridad, sobrevivir y saber cómo cazar los animales más fácilmente por medio del ejercicio, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Esparta, el fin de la Educación Física era formar hombres de acción. En Grecia se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestra. En cuanto a Roma, la cultura física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina etc.

Antiguamente la Cultura Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la Educación Física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del

hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado. La preparación física en Roma era parecida a la Espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista. Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Según (Toro Álvez, 2013) en su sitio web define que:

*La Cultura Física como las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la Cultura Física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.*

El investigador hace referencia más lo que es la Cultura Física como disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, desde el punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano, esto es, que con su práctica se impulsa los movimientos creativos e intencionales, todos los movimientos específicos y generales de los segmentos del cuerpo dependen de una buena formación motora. De la misma manera se promueve la convivencia, la amistad y el disfrutarlo, así como el aprecio a las diversas actividades deportivas.

Según (Muniáin , 2014) en su página web define a la Cultura Física como:

*Una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos, familiares, sociales y productivas.*

Haciendo referencia lo que dice el autor citado, podemos deducir que la Cultura Física es una disciplina pedagógica que nos permite el aprendizaje y la práctica de los distintos deportes, tomando así a la Cultura Física como un hábito para el goce y el disfrute de las personas, evitando así el sedentarismo y enfermedades cardiovasculares.

### **1.3.1.2 CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA**

De acuerdo al convenio Ecuatoriano – Alemán la Cultura Física se la divide en tres campos; Educación Física que trata del desarrollo integral de ser humano, el deporte que es de carácter competitivo basado en leyes y reglamentos estipulado en la Federación Deportiva Ecuatoriana y Recreación que es el goce y disfrute del tiempo libre.

Según (Azna, 1999 págs. 11-15) manifiesta que: “Cada tema de Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física, de recuperación y disfrutar: recreación y de compartir, comparar y probarse; deporte tanto en la niñez, adolescencia y en la adultez”.

El investigador considera que, la Cultura Física es una ciencia muy compleja que abarca varios temas importantes que ayuda al desarrollo integral del ser humano, en cada etapa de la vida, aportando de acuerdo a la circunstancia física, y edad para llegar a la plenitud física y así adoptar un mejor estilo de vida.

### **1.3.1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por medio del movimiento. La enseñanza puede ser realizada por los padres que orientan a los niños como caminar, correr o patear una pelota, etc., el maestro que enseña a los niños entre sí mismos. El movimiento y la actividad muscular, es el resultado de la movilización de los segmentos óseos como consecuencia de un acontecimiento muscular; esta movilización simple o compleja origina ciertos segmentos o la totalidad del cuerpo.

Según el Deporte el Manual de Educación Física y Recreación, 2003 pág. 18: “La Educación Física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenidos educativos; es decir a aprovechar el contenido de las actividades físicas para educar, se busca el desarrollo integral del individuo”.

La didáctica específica de la Educación Física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Así la Educación Física tiene la peculiaridad de operar a través del movimiento, se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad.

Por lo tanto la Educación Física es la parte intencional con la que el profesor de sus estudiantes alcanza el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura

Física y es de explícita responsabilidad del profesor que mediante la planificación la participación de los estudiantes alcancen en el Proceso Enseñanza Aprendizaje.

### **1.3.1.2. EL DEPORTE**

El deporte es la actividad física pautada conforme a reglas y se practica con un fin recreativo, de manera profesional, o simplemente como un medio para mejorar el estado de salud y así obtener un mejor estilo de vida.

Según (Gálvez, 2009) define al deporte como: “A todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no tiene como objetivo la expresión o la mejora de las condiciones físicas y psíquicas, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.”

Es importante el aporte del autor citado ya que él define, que el deporte a todas las actividades físicas en cualquiera de sus niveles como una actividad de competición en toda actividad de carácter físico que se encuentre relacionada con la competición se lo denomina deporte. Las actividades físicas que tiene por objetivo la mejora de las condiciones físicas y psíquicas del deportista ayudan a desarrollarse como persona y luego a relacionarse con el entorno social. Y en si tomando al deporte como una forma de superación y de relación con la sociedad.

El deporte se ha definido como una actividad organizada que tiene como fin desarrollar la personalidad del ser humano, la relación psicosocial entre las persona de distintas etnias, rasas, costumbres, culturas y creencias etc. Respetando así cada uno de estas niveles culturales gracias a esta maravillosa actividad llamada deporte, nos a enseñado a ser mejores personas, eso es el



deporte desde el punto de vista del autor y lo comparto para una mayor comprensión sobre el tema analizado. También para acoplar un poco más a la definición de esta actividad, en si el deporte es una actividad colectiva o individual de carácter organizada que tiene como fin satisfacer necesidades de disfrute, goce y recreación para las personas que realiza esta hermosa actividad.

Según (Calderon, 2011 pág. 23) Expresa que: “El deporte ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud pero esto no indica que no tenga sus efectos secundarios, hay un deporte adecuado para cada edad y tenemos que tener en cuenta cuál es el límite de intensidad que debemos manejar”.

Comparto el pensamiento del autor, ya que la práctica de deporte es salud para sentirse bien consigo mismo, también expresa que los ejercicios que se realicen deben ser de acuerdo al nivel de posibilidad del individuo. No podemos sobrepasarnos los niveles indicados y mucho menos sobre cargar, toda actividad de entrenamiento de cualquier deporte debe ser muy bien planificada para que la práctica del deporte sea satisfactoria. Siempre teniendo en cuenta que el deporte debe ser de carácter desestresante, de goce disfrute y sabré todo consiente, ya que el deporte en si es una de las actividades más esenciales para el mejoramiento espiritual, corporal y para llegar a la máxima plenitud física.

Una de las bondades más aprovechadas de la práctica del deporte es: llevar una vida saludable y libre de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de deportes son muy factibles para la rehabilitación de segmentos de nuestro cuerpo, si cada tipo de deporte lo centramos en la rehabilitación de cada segmento de nuestro cuerpo dependiendo al tipo de lesión, las rehabilitaciones serían más rápidas y mucho más factibles a la hora de las rehabilitaciones de las lesiones de cada parte motora o articular de nuestro cuerpo.

Es por ese motivo que el deporte tiene un sinnúmero de beneficios que brinda a la hora de recuperación y de mejoramiento vital del ser humano, hay que tomar en cuenta que la práctica del deporte es una materia que está muy lejana todavía de llegar al límite de comprobar sus beneficios y bondades para el ser humano.

### **1.3.1.3 LA RECREACIÓN**

La palabra recreación deriva del latín: recreativo y significa “restaurar y refrescar a la persona.” La recreación en las civilizaciones más antiguas. Cuando el hombre se vuelve sedentario y comienza a perfilar los primeros embriones sociales como son: los antiguos mayas, Aztecas, Incas, Samuray (Japón), el hombre incluye actividades importantes “el juego”, aunque no es como una forma de recreación; sino más bien de una manera mágica-religiosa.

En Egipto: Floreció en las riberas del río Nilo, sus pobladores llevaban una vida fastuosa llena de colorido, por lo que se podría considerar que le dieron una gran importancia a la recreación. Las actividades recreativas que realizaban consistían en una variedad de deportes como la gimnasia, la lucha, el levantamiento de pesas y otras actividades como la caza, la arquería, las carreras de carros, la danza, la pintura y la escritura.

En Roma no prospero, como se ha dicho, la visión griega’ esta solo fue continuada por la serenidad. Los romanos hablaban del “otium” para referirse al tiempo libre, como el tiempo del descanso y de la recreación, tanto espiritual como física. Cicerón y Plinio, filósofos de la época, consideraban que había que alternar el tiempo libre con el “nec otium” (el trabajo). A pesar de su etimología, no tiene, como en Grecia una significación negativa, más bien el ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo que se da después de este.

Los comienzos de la recreación no tiene fecha exacta sin embargo nuestros antepasados hacían rituales cómo los bailes entorno a la caza- la naturaleza- los astros. Al hacer esto fabricaban la pintura rupestre. A esto se le llamo la etapa primitiva.

En la etapa de Grecia y Roma la forma de los esclavos fue diferente más sangrienta puesto que los hacían pelear entre ellos mismos y contra los animales para obtener su libertad la cual, nunca obtenían pues cada vez que ganaban los enfrentaban a otros hasta causarle la muerte.

En el sitio web (Waichman, 1991) considera que:

*Recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.*

Lo fundamental de esta definición es que reconoce a la recreación como una diversión de pasarla bien para conseguir un alivio personal, el cual contribuye a renovar energías para posteriormente cumplir responsabilidades de la vida cotidiana, por lo que el goce y disfrute del tiempo libre es un alivio al cuerpo y alma de cada persona que disfruta de la recreación de forma individual o colectiva

Según (Loughlin, 2002) Señalo que:

*En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque*

*se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza") De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización. (Pág. 18)*

El investigador concluye que, la recreación es de carácter voluntario para que el goce y disfrute del tiempo libre de cada persona sea provechosa, también señala que hay distintas actividades deportivas en las cuales el ser humano puede sùmanse para practicar y disfrutar del tiempo libre y así desestresarse para luego cumplir las responsabilidades cotidianas.

Según (Munné, 2010 pág. 5) señala que: “la recreación responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se diviertan, es decir se distraigan y ocupen de un modo socialmente satisfactorio su tiempo de ocio, considerado como un tiempo excedente, del que se dispone para regenerarse sin degenerarse”.

El investigador considera que, la recreación sea de forma interesada, no debe tener fin lucrativo ni económico, la simple intención de recrearse es disfrutar del tiempo libre de forma colectiva o individual, practicando las distintas actividades deportivas que el ser humano esté dispuesto a practicar.

La (LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA ART.383, 2010) señala que: “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la aplicación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”.

La recreación se asocia con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual

de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje propias y en la relación aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de estas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre entre otras.

### **1.3.2. LA GIMNASIA**

La Gimnasia se creó específicamente unificando los deportes de fuerza agilidad ya que en la antigüedad solo se interactuaba con los deportes de atletismo, lanzar el disco y la barra. Los cuales fueron un punto de mostrar su inteligencia y su dedicación. También este deporte se comenzó a originar en la antigua Roma en los circos adaptando así un carácter cruel y macabro ya que se fueron formalizando los gladiadores para el entrenamiento del emperador y de su pueblo desde ese entonces.

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario la

creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, una de más antiguas federaciones del mundo.

En la página web (Garses, 2008-2015) define que: “la Gimnasia Busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa”.

El investigador, interpreta de tal manera que la Gimnasia es un deporte de carácter complejo que involucra varias habilidades como: la flexibilidad, elasticidad. Fuerza y resistencia, las cuales se logra mediante una exhausta practica y esta puede ser de carácter competitivo y recreativo.

En cambio (Rengy, 2014) define que la Gimnasia: “Es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad la agilidad y la fuerza”.

El investigador reconoce la importancia de la Gimnasia en la actualidad ya que este deporte se podría considerar el más completo por su complejidad en la práctica, algunos de las habilidades que involucra este deporte es la flexibilidad, la agilidad la fuerza, todas estas habilidades combinadas demuestran la gran capacidad de cada deportista.

### **1.3.2.1 LA GIMNASIA RÍTMICA**

La Gimnasia surge como deporte en la década de los 30, en la Unión República Socialista Soviética. Tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y

sistemas gimnásticos que con diversos sistemas surge en el siglo XVIII en toda Europa Occidental.

La Gimnasia Rítmica está estrechamente ligada a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y a los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.

Es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada. Excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requiere violencia o que se ejecuta de manera mecánica. En la Gimnasia Rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afecta por igual a todas las parte del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características del mismo ejercicio

Desde su inicio, la Gimnasia Rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimiento), a pesar de que esto ha variado un poco ultimadamente, nunca dejara de serlo ya que en este deporte el deportista se muestra tal y como es, llevando la suave música en su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

### **Objetivos de la Gimnasia Rítmica**

- Emplear la actividad física como medio y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico.

- Regular y dosificar su esfuerzo, adecuando el nivel de auto exigencia a sus posibilidades y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de autoestima e identidad personal.
- Utilizar sus capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la Gimnasia Rítmica así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos.

Según (Opaso, 1996) Deduce que:

*La G.R. es un deporte relativamente joven que nace de la mezcla de las distintas gimnasias de principios del siglo XX y de la danza. Efectivamente, es en los clubes de Gimnasia Artística de la antigüedad, en los años 1940, cuando empieza a desarrollarse y convertirse en el deporte tal y como lo conocemos hoy. (Pág.36)*

Hoy en la actualidad la Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino en plena evolución y que combina elementos corporales de Gimnasia y de danza. Lo cual es un arte, toda actividad física o deportiva donde prima la belleza y gracia de los movimientos, la expresión corporal, unida la destreza técnica del manejo de algún implemento (cuerda, aro, balón, clavos, o masas y cintas), todo estas actividades realizadas al ritmo de la música permite realizar movimientos con: elegancia, sincronización tanto de los miembros superiores como inferiores del gimnasta y sobre todo la precisión a la hora de realizar los movimientos.



(Hatón , 27-347 a.C) “Considero adecuado tomar el pensamiento de Platón el cual manifiesta que: se debe otorgar importancia al deporte en la educación de los jóvenes”.

En su Obra “La Republica” “define a la música y a la Gimnasia armoniosa y sencilla (en este orden) como las dos disciplinas educativas se combinan para alcanzar la perfección del alma, para conseguir jóvenes equilibrados (ni blandos, ni brutos)”.

El pensamiento filosófico de Platón hacia la Gimnasia Rítmica es excelente ya que se preocupa del desarrollo del cuerpo de los jóvenes y del alma permitiendo que el hombre esté preparado físico y espiritualmente cuando realiza alguna actividad corporal. La Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo integral de los jóvenes ya que mediante los movimientos coordinados y precisos permite la formación del cuerpo humano en su máxima plenitud para que así pueda enfrentarse a cualquier situación de carácter físico-moto en su vida diaria.

La instructora de Gimnasia Rítmica (Garcia, 2013) comento que: “Si se comienza a practicar la Gimnasia Rítmica desde pequeña es una gran ventaja ya que uno de los principales inconvenientes que se tienen cuando uno se hace mayor es que perdemos justamente esa maleabilidad.”

La práctica de la Gimnasia Rítmica es muy importante ya que ayuda al desarrollo de las capacidades físicas- motoras y a la parte cognitiva e intelectual del ser humano. Es importante el aporte que hace esta profesora de Gimnasia Rítmica (Garcia, 2013) y comparto su ideología ya que habla sobre el desarrollo del ser humano desde las tempranas edades.

Hay que tomar bien en cuenta que, si empezamos a desarrollar las capacidades físicas–motoras desde tempranas edades, los individuos en edades adultas no tendrán dificultad para solucionar problemas de carácter físico-motor. Es importante que la estimulación temprana sea eficaz con movimientos gimnásticos rítmicos ya que esto ayudara al niño a desarrollar: elasticidad, equilibrio y sobre todo la coordinación motora par un buen desempeño a la hora de la práctica de cualquier deporte. También hay que tomar en cuenta que la Gimnasia Rítmica ayuda a la formación del alma y de la personalidad del deportista ya que el simple hecho de practicar este deporte estimula el embellecimiento del alma y la máxima plenitud de desarrollo del cuerpo humano.

### **1.3.2.2. LA GIMNASIA AERÓBICA**

La Gimnasia Aeróbica se empezó a difundir por diversos países, gracias, en parte, al aporte de algunas personas famosas como la actriz Jane Fonda o Sidney Rome, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer. Los orígenes de la aeróbica tal y como la entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. En este año apareció publicado por primera vez en Estados Unidos un libro titulado "Aerobics" o Aeróbicos. Su autor el Doctor Kenneth H. Cooper, médico de las fuerzas armadas estadounidenses, expone en la obra, el programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Sin embargo, algunas fuentes atribuyen el término "aerobic" a Pasteur (Francia 1875).

El programa del (Dr. Kenneth) consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias, tales como infarto o la

arteriosclerosis. En este primer tratado sobre la aeróbica, se predicán las excelencias de este ejercicio y se defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: jogging, jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica (o aerobic dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe cumplir todo ejercicio aeróbico.

(Kenneth, 1968 pág. 2) Deduce que: “la Gimnasia Aeróbica entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiene a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula”.

En la página web (Gimnasia Aeróbica en Argentina , 2002) define que: “ la gimnasia aeróbica es la habilidad de ejecutar en forma continuada y a una alta intensidad, complejos patrones de movimientos aeróbicos, originarios de la aeróbica tradicional-interpretando la música”.

Para (Navarro, 2006) la Gimnasia Aeróbica es:

*La habilidad de ejecutar de forma continua y a alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbicos de altos y bajo impacto, originario del aerobic tradicional, la composición coreográfica tendrá un*

*acompañamiento musical, mostrando fuerza, resistencia, flexibilidad y una perfecta sincronización e interpretación de la música.(Pág,39)*

El investigador concluye que la práctica de la gimnasia aeróbica depende de una excelente condición física y una buena elasticidad de cada deportista, para poder tener una excelente sincronización con la música y lograr una excelente coreografía.

### **1.3.2.3. LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

Nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4.500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta, saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero usando caballos de madera, se hacían ejercicios orientados a la guerra.

Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar. La Gimnasia artística tiene su origen pedagógico cuando Jahn (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras. Fue el creador de las paralelas, y las actividades se realizaban al aire libre. Por actividades políticas sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguieron realizando estas prácticas en lugares cerrados o escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y aumentaron la dificultad.

A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de los países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades

comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus. Esta misma Federación en 1921 recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia.

Según (Stsgo., 2014) señala que: “La Gimnasia Artística es un deporte individual y por equipos que se compite tanto en Damas como en Varones en diferentes aparatos o modalidades, realizando series de ejercicios pre-establecidos con diferentes niveles de dificultad.”.

El investigador, deduce que la Gimnasia Rítmica es un deporte individual y por equipo este puede ser competitivo o de carácter recreativo, a diferencia de la Gimnasia Aeróbica en esta disciplina es necesario el uso de diferentes aparatos para el desarrollo, en esta disciplina es necesario involucrar las distintas habilidades y destrezas.

Mientras que (Jahn, 2010) deduce que: “La gimnasia artística es una modalidad de gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen al gimnasta unas condiciones físicas excepcionales”.

El investigador concluye que: la gimnasia artística simplemente consiste en la composición de movimientos coordinados realizando una coreografía, implicando movimientos complejos como la flexibilidad, agilidad, fuerza y la coordinación para que la serie de la coreografía sea excelente.

### 1.3.3. PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La esencia de la enseñanza aprendizaje está en la trasmisión de conocimientos mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares de mayor o menor grado de complejidad y costo.

El PEA de la Educación Física constituye un matiz especial de los rasgos generales que caracterizan este proceso en cada género de enseñanza, aun cuando es necesario enfatizar que en este proceso que está dirigido fundamentalmente al perfeccionamiento físico del alumno, estas particularidades alcanzan gran significación por estar regidas por regularidades de tipo biológica que hacen del proceso una actividad compleja y difícil.

En la clase de Educación Física el profesor debe de facilitar, orientar, guiar la actividad instructiva educativa de sus alumnos teniendo en cuenta las diferencias individuales de estos y utilizando adecuadamente estrategias de aprendizajes y educativas en su labor pedagógica, con lo cual crea las condiciones propias para que todos los alumnos alcancen los niveles de desarrollo físico-motriz cognoscitivos y actitudinal previstos.

Según (Conasta, 2005) manifiesta que:

*El proceso de enseñanza, de todos sus componentes asociados se debe considerar como un sistema estrechamente vinculado con la actividad practica del hombre la cual, en definitiva condiciona sus posibilidades de conocer, de comprender y transformar la realidad objetiva que la circunda.(Pág,20-21)*

Según (Piaget, 2013) manifiesta que:

*“Tienen como objetivo lograr que los individuos queden como huellas de tales acciones combinadas, un reflejo de la realidad objetivo de su mundo circundante que, en forma de conocimiento del mismo, habilidades y capacidades, lo faculten y, por lo tanto, le permitan enfrentar situaciones nuevas de manera adaptativa, de apropiación y creadora en la situación particular aparecida en su entorno”.* (Pág.8-9)

Este proceso se perfecciona constantemente como una consecuencia obligada del quehacer cognoscitivo del hombre, respecto al cual el mismo debe ser organizado y dirigido. En su esencia, tal quehacer consiste en la actividad dirigida al proceso de obtención de los conocimientos y a su aplicación creadora en la práctica social.

La enseñanza tiene un punto de partida y una gran premisa pedagógica general en los objetivos de la misma. Estos desempeñan la importancia funcional de determinar los contenidos, los métodos y las formas organizativas de su desarrollo, en consecuencia con las transformaciones planificadas que se deseen alcanzar en el individuo al cual se enseña. Tales objetivos sirven además para orientar el trabajo tanto de los maestros como de los educandos en el proceso de enseñanza, constituyendo, al mismo tiempo. Un indicador valorativo de primera clase de la eficacia de la enseñanza, mediante esta eficiencia, a punto de partida de la evaluación de los resultados alcanzados con su desarrollo.

### **1.3.3.1. MÉTODOS**

Los métodos necesariamente los utilizamos para evaluar significativamente los logros obtenidos en función de los logros obtenidos en función de competencias adquiridas durante el proceso de la enseñanza- aprendizaje(PEA).

Entre los métodos de enseñanza-aprendizaje que en los últimos tiempos han sido reconocidos por la didáctica y que deben estar en el repertorio de los docentes, se encuentran: el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje, el aprendizaje basados en proyectos el método de casos, simulación dramatizada a través de las tecnologías, el método de situación la discusión, la dinámicas de grupo y el aprendizaje colaborativo en el aula, entre otros. Todos pueden combinarse con técnicas participativas, analógicas, demostraciones, etc., para favorecer el desarrollo de las actividades formativas.

Para evaluar significativamente los logros obtenidos en función de competencias adquiridas durante el proceso de enseñanza- aprendizaje (PEA), existen métodos o técnicas que posibilitan su realización, entre estos se encuentran:

#### **1.3.3.1.1. Método Directo**

Este método basa su acción en el profesor, es quien guía y dirige el aprendizaje, se emplea la enseñanza técnica y táctica. Ejemplo Observando la labor de un docente de 36 alumnos del segundo curso durante la hora de Cultura Física, para trabajar contenido “la Gimnasia Rítmica” encontramos.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza-aprendizaje descrita deducimos que el maestro puede utilizar el método directo cuyas faces son:

- Aplicación y descripción exclusiva del docente.
- Demostración del docente.
- Organización casi siempre del docente



- Práctica (ejecución de la actividad).
- Ejercicios exactos fijos.
- Corrección de mando a los estudiantes
- Evaluación con criterios, decisiones y descripción del docente.

### **Ventajas**

- Fácil de organizar.
- Aprendizaje común, todos deben aprender de igual forma lo mismo (en la práctica no todos aprenden).
- Hay pocos problemas de disciplina.
- Efectivo en la relación de los objetivos deformación corporal y técnica deportivas.

### **Desventajas**

- El estudiante únicamente escucha, observa, repite, aprende (situación receptiva).
- No propicia el desarrollo de las capacidades intelectuales ni afectivas.
- No posibilita la crítica.
- Desadapta al estudiante.

#### **1.3.3.1.2 Método Indirecto**

En este método el estudiante es el protagonista se lo emplea al enseñar rondas, bailes, danza, expresión y creación corporal, movimientos fáciles para el alumno, también actividades y juegos de imitación, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

Las fases de este método indirecto aplicados en el proceso enseñanza-aprendizaje son:

- Explicación de la tarea (movimientos e interacción social).
- Reglas de organización (grupos, tiempos).
- Demostración del docente por parte del docente, de un estudiante o del grupo, de acuerdo a la circunstancia.
- Ejemplificación (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo: docentes- estudiante, estudiante- docente, grupo de estudiantes. Docente-comunidad-estudiante.
- Actividad de ayuda y corrección mutua.
- Dialogo discusión, autoevaluación y evaluación.
- Unificación, criterios- acciones.
- Aplicación de ejercicios, individuales, en grupo, intra y extracurricular.

Esta corresponde a una pedagogía activa y concretamente a lo que los tratadistas denominan método indirecto.

### **Ventajas:**

- El estudiante practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos.
- El educando se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

### **Desventajas:**

- Consumo de tiempo mayor al común.
- Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

### **1.3.3.1.3 Método Mixto**

Este método es la optimización de los aspectos positivos de los métodos anteriores.

De este hecho afirmamos que el educador utiliza un proceso cambiando el método directo y el método indirecto para guiar el proceso de enseñanza- aprendizaje de una mejor manera, este estilo de procesamiento es denominado método mixto, el cual optimiza los aspectos positivos de los anteriores y minimiza los negativos.

Haciendo un análisis de los procesos enseñanza-aprendizaje descrito inferimos que el maestro utiliza el método mixto basándose en las siguientes fases.

- Explicación y descripción exclusiva del docente.
- Demostración del docente.
- Demostración del o los movimientos por parte del docente, de un estudiante o del grupo de acuerdo a la circunstancias.
- Ejemplificaciones (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo: docente-estudiantes, estudiantes-docentes, grupo de estudiantes, docente-comunidad-estudiante.
- Corrección del mando a los estudiantes.
- Evaluación con criterios decisiones y descripciones del docente

### **1.3.3.2. TÉCNICAS**

Es un procedimiento que tiene como objetivo la obtención de un resultado determinado; ciencia, tecnología y arte conjunto de reglas, normas o protocolo medio fin.

(Schmuck, 1986) Señala que: “Las técnicas de enseñanza aprendizaje son el eje principal organizado por el docente a través de las cuales pretende cumplir su objetivo”.

El investigador deduce que las técnicas de enseñanza aprendizaje componen la práctica docente ya que se encuentra en constante relación con las características personales y habilidades personales y habilidades profesionales del docente, si deja de lado otro elemento como las características del grupo, las condiciones físicas materiales para cumplir los objetivos educativos.

También se lo caracterizan por ser un conjunto de actividades que el maestro estructura para que el alumno construya el conocimiento, lo transforme, lo problematice, y lo evalúe. Además de participar con el alumno en la recuperación de su propio proceso de este modo las técnicas didácticas ocupan un lugar medular en el proceso de enseñanza aprendizaje son las actividades que el docente planea y realiza para facilitar la construcción del conocimiento.

### **1.3.3.3. ESTRATEGIAS**

Las estrategias docentes de estos enfoques se destacan: la personalización del proceso, el carácter activo del sujeto que aprende, la vinculación de lo cognitivo con lo afectivo, la consideración del contexto donde se produce el aprendizaje, la armonía entre el trabajo individual y el colectivo, la comunicación maestro-alumno y alumno-alumno, la necesidad de potenciar el autoaprendizaje y el papel del docente como gestor del proceso de enseñanza-aprendizaje.

(Rodríguez del Castillo, 2004) Señala que:

*Las estrategias de estos enfoques se destacan: la personalización del proceso, el carácter activo del sujeto que aprende, la vinculación de lo cognitivo con lo afectivo, la consideración del contexto donde se produce el aprendizaje, la armonía entre el trabajo individual y el colectivo, la comunicación maestro-alumno y alumno-alumno, la necesidad de potenciar el autoaprendizaje y el papel del docente como gestor del proceso de enseñanza-aprendizaje. (Pág. 55)*

El investigador hace necesario señalar que, las estrategias se debe partir de definir los objetivos generales y los específicos, la planificación de las acciones para la selección de los recursos didácticos, los medios, los métodos y las actividades que corresponden a estos objetivos en el proceso de aprendizaje. También, debe explicarse la metodología a seguir; esto es, la explicación de qué se va a hacer y cómo, incluyendo las actividades y las tareas que desarrollarán los alumnos para alcanzar los objetivos. Así mismo, debe planificarse la evaluación y el control para la valoración permanente de las mismas.

El investigador deduce que, las estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje comprenden el guiar, orientar, facilitar, y medir los aprendizajes significativos en sus alumnos destacando el “aprendes a aprender” para que aprendan en forma automática independientemente de las situaciones de enseñanza. De esta manera, el docente debe adoptar estrategias diversas según la necesidad e intenciones deseadas que le permitan atender los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje de sus alumnos

#### **1.3.4. EL RECICLAJE**

El reciclaje es el hábito de reutilizar materiales desechados para proporcionar un nuevo uso o simplemente utilizarlos como materia prima para la elaboración de un nuevo producto, cualquier material reciclado puede ser un recurso didáctico con el cual se puede elaborar implementos de gimnasia rítmica a base de materiales reciclados que pueden contribuir en forma significativa en el desarrollo integral del estudiante.

Según (Rivadeneira, 2010 pág. 18) expresa que: “El reciclaje es un proceso físico químico o mecánico que consiste en someter a una materia o un producto ya utilizado a un ciclo de tratamiento total o parcial para obtener una materia prima o un nuevo producto”.

Según el autor citado Expresa que el reciclaje es un proceso donde las materias primas que componen los materiales que usamos en la vida diaria como el papel, vidrio, aluminio, plástico, etc., una vez terminados su ciclo de vida útil, se transforman en nuevos materiales creados a base de material reciclado. También se puede decir que es una actividad en la cual se da un nuevo uso al material ya utilizado y desechado dándole así una nueva vida o simplemente convirtiéndolo en materia prima para la creación de nuevos materiales que serán de gran utilidad. El reciclaje no solo se enfoca en el punto de vista de reusar sino que también colabora con la reducción de contaminación del medio ambiente y de la naturaleza, reciclar es una forma económica e inteligente de dar uso a los materiales que muchas de las veces desechamos sin saber el daño que causamos en el medio ambiente y al mundo entero. Hoy en día existen varios procesos de reciclaje que nos proporcionan nuevas y novedosos productos que se obtienen a base del reciclaje. Para cumplir estas perspectivas solo se necesita un poco de dedicación y consciencia a la hora de reciclar estos materiales que muchas de las veces lo caracterizamos como materiales inertes e inservible. Ahora una buena idea de dar uso al reciclaje es crear implementos para la educación física,

podemos crear materiales desde lo más sencillo como es: pelotas, ulas, cintas, clavas, estacas, platos, conos, etc. hasta lo más complejo, como: bigas de equilibrio, colchoneras, cajonetas, caballetes, arcos para portería, Disco, bala, jabalina etc. Todo esto se lo puede crear a base del reciclaje y con el aporte esmerado de una mano de obra para la creación de estos implementos.

Según la autora (Gonzales, 2010) señala que:

*El reciclaje es una parte muy importante en la noción compleja de conservación ambiental ya que es a partir de él que se puede contribuir a limitar la contaminación y, además, reutilizar los diferentes recursos de manera continua. Cuando hablamos de reciclar o de reciclaje hacemos referencia entonces a un acto mediante el cual un objeto que ya ha sido usado es llevado por un proceso de renovación en lugar de ser desechado. Los expertos en la materia consideran que casi todos los elementos que nos rodean pueden ser reciclados o reutilizados en diferentes situaciones, aunque algunos de ellos, por ser extremadamente descartables o por ser tóxicos no pueden ser guardados*

El reciclaje es de vital importancia para reducir en gran cantidad la contaminación del medio ambiente tomemos en cuenta lo que dice la autora citada, (Gonzales, 2010) afirma que mediante el reciclaje y clasificación de los materiales ya reciclados, ayuda a reducir y limitar la contaminación del medio ambiente incluso mediante un proceso adecuado y la clasificación correcta de los materiales reciclados ayuda a reutilizarlos como materia prima o ingeniárselas para reutilizarlos en una nueva actividad. Las actividades del reciclaje deben ser de forma consiente para que el resultado sea factible. Todas estas actividades consientes de reciclar proporcionara a futuro una reducción de contaminantes tóxicos, que afectan hoy en día al ecosistema y en especial a la salud de los seres vivos del planeta.

### **1.3.5. RECURSOS DIDÁCTICOS**

Los recursos didácticos, por tanto, son aquellos materiales o herramientas que tienen utilidad en un proceso educativo. Haciendo uso de un recurso didáctico, un educador puede enseñar un determinado tema a sus alumnos.

Los recursos didácticos objetos encontrados en el entorno, han sido siempre necesarios para el desarrollo de las actividades de esparcimiento y recreo. Los objetos que podemos utilizar pueden ser muy variados.

Esto quiere decir que los recursos didácticos ayudan al docente a cumplir con su función educativa. A nivel general puede decirse que estos recursos aportan información y sirven para poner en práctica lo aprendido, en ocasiones hasta se constituyen como guías para los alumnos.

Es importante resaltar que los recursos didácticos no solo facilitan la tarea del docente, sino que también vuelven más accesible el proceso de aprendizaje para el alumno, ya que el docente le presenta los conocimientos de una manera más cercana y menos abstracta.

(Apárici, 1991 pág. 26) Define a Un recurso didáctico como: “cualquier material que se ha elaborado con la intención de facilitar al docente su función y a su vez la del alumno. No olvidemos que los recursos didácticos deben utilizarse en un contexto educativo”.



Mitras (Rodríguez, 2005) define a los recursos didácticos como:

*Un conjunto de elementos que facilitan la realización del proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos contribuyen a que los estudiantes logren el dominio de un contenido determinado. Y por lo tanto, el acceso a la información, la adquisición de habilidades, destrezas y estrategias, como también a la formación de actitudes y valores. (Pág., 22)*

El investigador deduce que, los recursos didácticos son un conjunto de elementos que facilitan al educador y educando en el proceso de enseñanza aprendizaje para así poder cumplir el objetivo planteado y alcanzar un buen conocimiento. Es necesario en toda ocasión pedagógica utilizar los recursos didácticos ya que estos facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) y así el educador alcance en su estudiante el aprendizaje.

Esencial mente es necesario aplicar los recursos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje de la Cultura Física y en especial en la enseñanza de la Gimnasia Rítmica, ya que mediante los recursos didácticos el docente trasmite el conocimiento de una mejor manera y el estudiante canaliza la enseñanza de manera significativa.

Algunas de la funciones de los recursos didácticos:

- Brindar al alumno una serie de datos que mejoran o facilitan su proceso de aprendizaje.
- El docente le brinda una estructura sobre la cual basar y organizar los conceptos que desean transmitir al alumno, algo muy útil para asegurarse de tocar todos los puntos fundamentales y de que ninguno de ellos ocupe tiempo que podría aprovecharse en los demás, volviendo la enseñanza más entretenida y facilitada de asimila;

- Los recursos didácticos también son ideales para ejercitar y desarrollar las habilidades de cada parte, tanto de quien enseña como de quien aprende los conceptos, ya que invitan a las reflexiones y la autoevaluación;
- Motivan a los alumnos a acercarse al contenido y los impulsan a hacer algo con él, luego de lo cual un interés genuino que vuelve difícil la interrupción del proceso y, por lo tanto, el fracaso del cuerpo docente;
- Dado que la reflexión es una de las actividades que suele desprenderse naturalmente de los recursos didácticos, el docente tiene la oportunidad de evaluar al alumno desde una perspectiva poco común durante el resto de los trabajos

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### **2.1. BREVE CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN**

Los aportes históricos de personalidades latacungueñas facultan argumentos fidedignos para estructurar el origen y evaluación de nuestra institución. El cuidado y sensatez del señor Luis Alberto Lanas Quintana quien fuese el primer secretario del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”, nos hereda un lustroso término del génesis institucional; en el escrito de su creación, en la cual señala que en el año 1962 en el Colegio “Vicente León” supera la cantidad de CUATROCIENTAS alumnas, circunstancia que vino contrayendo la imposibilidad de que este plantel continúe funcionando con el carácter de mixto.

Preocupados este grave problema que presentaba el mantenimiento de la coeducación en nuestro medio ambiente, de común acuerdo con el anhelo manifestado por el comité de padres de familia del plantel, presidido por el señor Luis Alberto Lanas Quintana, procedieron a desarrollar activas gestiones tendientes a la creación de un Colegio fiscal femenino en Latacunga.

Como era de esperarlos representantes de Cotopaxi acogieron en toda su significación y valía la solicitud de creación del Colegio, y el día 25 de agosto de 1962, el señor Ministro de Educación Pública, acompañado de los principales dirigentes del Ministerio del Ramón y de los Sres. Representantes de Cotopaxi, vinieron a la Ciudad de Latacunga para tratar acerca de la tan significativa aspiración de la ciudadanía de la Provincia, cuál era el establecimiento de un nuevo Colegio Femenino.

La misión como referencia fue recibida en el Colegio “Vicente León” en donde, en Asamblea General del Consejo Directivo y del Comité de Padres de Familia, se trató sobre la división del Colegio Mixto, mediante la creación de un nuevo Plantel que, por sugerencia y expreso pedido del presidente del Comité de Padres de familia, debía llevar el nombre de la destacada intelectual y virtuosa dama latacungeña, Srta. Victoria Vásquez Cuví, honra de la cultura nacional y máximo honor también para su tierra natal, Latacunga.

Art. 1 CREAR en la ciudad de Latacunga, a partir de la presente fecha, el Colegio “VICTORIA VÁSQUES CUVI”, con las Secciones de Humanidades Modernas, Comercio y Administración y Manualidades Femeninas, cuyo personal docente estará integrado por todos los profesores designados con aplicación a las partidas correspondientes a las Secciones de Comercio y administración y Manualidades Femeninas del Colegio.

Art. 2 TRASPASAR al Colegio de Señoritas “Victoria Vásquez Cuví” la propiedad del edificio que Así es como, en el momento presente, el Colegio Nacional “Victoria Vásquez Cuví” ha venido a llenar una grande e insuperable necesidad ambiental, su creación constituye un grande e insuperable necesidad ambiental su creación constituye un positivo beneficio y un triunfo de la Cultura Local y Nacional, el número de alunas fundadoras pasan de CUATROCIENTAS, esperándose que para los años subsiguientes la cifra ira en progresión ascendente inevitable, requiriéndose la urgente ampliación del edificio que en los momentos actuales ya es deficiente y estrecho; pues, para todo el alumnado que quiera ingresar al plantel. Hay la corriente violenta e incontenible de la marcha evolutiva que ha determinado nuevos rumbos en la ubicación de la mujer, que con razón y con justicia le corresponde en la convivencia social humana.

## **2.2. DISEÑO METODOLÓGICO**

La presente investigación es de carácter no experimental lo que determina que la investigación sea de tipo descriptiva la cual permitió la revisión de la literatura existente, y la elaboración de documentos para la recolección de datos que permitió determinar la falta de implementos para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa “Victoria Vásquez Cuví”.

### **2.2.1. Tipo de investigación**

La investigación descriptiva es un conjunto de procesos, métodos y técnicas que permiten la obtención de soluciones a los problemas planteados en diferentes ámbitos y etapas de forma sistemática, lógica y continua dando facilidad a cada uno de los procesos presentes en la investigación.

### **2.2.2. Investigación descriptiva**

Dentro de la investigación de nivel descriptivo permite predicciones rudimentarias, de medición precisa, requiere de conocimiento suficiente, muchas investigaciones de este nivel tienen interés de acción social que en este caso se fortalece el proceso de enseñanza aprendizaje, la utilización de implementos a base de material reciclado para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica contribuye al desarrollo de las habilidades y destrezas físico-motoras de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuví” de la ciudad de Latacunga en el año lectivo 2013-2014.

También se utilizara este tipo de investigación por sus características y propiedades combinadas con ciertos criterios de clasificación que servirá para ordenar, agrupar o sistematizar los objetivos involucrados en el presente trabajo,

el cual tras seguir un minucioso proceso permitirá establecer cuáles son las dificultades presentes de la temática mediante la asociación del método descriptivo y explicativo que es aquel que conduce a la formulación de leyes, investigaciones más complejas y de estudio estructurado que responde al porque o interrogantes del trabajo investigativo.

### **2.3. METODOLOGÍA**

Se partió de un estudio particular para luego realizar una generalización, se busca indagar y conocer cuáles son los principales problemas por lo cual la institución educativa no cuenta con los materiales necesarios para desarrollar la Gimnasia Rítmica. Esta falencia ha ocasionado la deficiencia en las habilidades físico-motoras de los estudiantes. Por lo tanto esta es una investigación de campo y descriptiva en la que utilizamos el método inductivo y deductivo.

### **2.4 UNIDAD DE ESTUDIO**

La investigación se realizó mediante la utilización y aplicación de técnicas adecuadas y cada una de ellas con su respectivo instrumento para una eficiente recolección de información de esta manera la entrevista fue aplicada al rector y docentes del colegio “Victoria Vásquez Cuví” así como también se diseñó de la encuesta aplicada a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la mencionada institución educativa, de la misma manera que por considerarse el universo pequeño se trabajara con la totalidad de la población.

## POBLACIÓN

UNIVERSO	f	PORCENTAJE (%)
Rector de la institución	1	0,48%
Estudiantes	200	97,56%
Docentes de educación física	4	1,95
<b>TOTAL</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

## 2.5 MÉTODOS

Para el proceso de la investigación en los terceros de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi” se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadísticos lo cual permitirá el desarrollo de la investigación de manera ordenada lógica y con fundamentos científicos, para que de esta manera cumplir con los objetivos planteados y su correcta ejecución en los procesos de tabulación.

### 2.5.1. Método Teórico

El trabajo investigativo cumple con el empleo de los métodos necesarios para su mejor manejo y estos se describen a continuación

### 2.5.2. Método Analítico

Parte de la problemática de la investigación como causa de los problemas en el desarrollo de la Gimnasia Rítmica y el desarrollo de las habilidades físico-motoras en los estudiantes de los Terceros de Bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi” con la finalidad de dar seguimiento, estudiarlas, examinarlas para su posterior análisis y con ello dar solución al problema latente .

#### **2.5.4. Método Deductivo**

Se basa en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación y análisis de los mismos, con la finalidad establecida con anterioridad, este método se encuentra presente en el capítulo II.

#### **2.5.5. Diseño Estadístico**

Considerando que el universo de estudio es un número pequeño, se aplicara la estadística descriptiva, ya que permite el análisis, el estudio y la descripción de la totalidad de individuos de una población seleccionada la misma que facilitara interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa presentes en los diagramas circulares representados en porcentajes en función de las variables.

### **2.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

Esta se la denomina como información primaria, misma que facilita la investigación apoyada en la relación del emisor y receptor cuyos intereses son analizados en una base de datos proporcionados por los y las participantes.

#### **2.6.1. La Encuesta**

Técnica cuantitativa realizada sobre una muestra con procedimientos estandarizados de investigación que se interrelaciona con el sujeto u objeto de estudio con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población con un interés común de recabar información por lo cual esta técnica se aplicara a los docentes, y padres de familia.



### **2.6.2. La Entrevista**

Técnica cualitativa personalizada de forma oral bajo previo anuncio cuyo instrumento puede ser dirigido o improvisado en relación al tema de exploración con el sujeto de estudio cuyas características se basan en los estándares de interrogación y ejecución de las mismas como producto de análisis, esta técnica se aplicara a las autoridades.

## **2.7 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

### **2.7.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA AL RECTOR DEL COLEGIO "VICTORA VÁSCONEZ CUVI DE LA CIUDAD DE LATACUNGA".**

#### **1.- ¿El Colegio cuenta con una buena infraestructura para el desarrollo la de Gimnasia Rítmica?**

Claro el Colegio cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica de este deporte, contamos con: canchas y con un coliseo.

#### **2.- ¿Le parecería ideal crear implementos de Gimnasia Rítmica a bases de material reciclable para el desarrollo de las clases de este deporte mencionado?**

Es factible la idea de crear implementos de Gimnasia Rítmica, ya que esto ayudara a que los jóvenes estudiantes elaboren su propio material de trabajo y así todos sin excepción tendrían la oportunidad de practicar este deporte para el desarrollo de sus capacidades motoras.

#### **3.- ¿Por qué es importante para usted los implementos de Gimnasia Rítmica?**

Bueno un implemento es como una herramienta de trabajo, entonces si no existe el material adecuado para la práctica de la Gimnasia Rítmica no se podría realizar esta actividad que es mucha importancia para el desarrollo integral del joven estudiante.

#### **4.- ¿Cree usted que la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclable ayudara a los estudiantes al desarrollo de sus capacidades físico-motoras y al cuidado del medio ambiente?**

Claro lógicamente la práctica de la Gimnasia Rítmica ayudaría al desarrollo integral de las habilidades motoras de los jóvenes estudiantes y cuanto a la creación de los implementos a base de material reciclado es una fabulosa idea ya

que ayuda a la reducción de desechos y por ende ayuda al cuidado del medio ambiente.

**5.- ¿Cuál sería el impacto emocional y técnico de los jóvenes estudiantes a la hora de crear y trabajar con implementos creados a bases de objetos reciclados?**

Bueno al crear su propio implemento de trabajo los jóvenes se esmeraran en realizar un excelente material, ya que al momento de crear el implemento los jóvenes utilizaran: su creatividad y una gran dedicación. El estudiante mediante esta actividad de crear implementos a base de material reciclado está concienciando el cuidado del medio ambiente y el cuidado de la salud.

### **2.7.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A LOS PROFESORES DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO "VICTORA VÁSCONEZ CUVI DE LA CIUDAD DE LATACUNGA".**

**1.- ¿El colegio cuenta con una buena infraestructura para el desarrollo la de Gimnasia Rítmica?**

Por supuesto el Colegio cuenta con infraestructura adecuada para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**2.- ¿Le parecería ideal crear implementos de Gimnasia Rítmica a bases de material reciclable para el desarrollo de este deporte mencionado?**

Son muy importantes y necesarios los implementos de Gimnasia Rítmica ya que es el material primordial y esencial para la práctica de este deporte, también es innovador la creación de implementos a base del reciclaje ya que esto ayudara a que el estudiante desarrolle sus capacidades físico- motoras.

**3.- ¿Por qué es importante para usted los implementos de Gimnasia Rítmica?**

Es de vital importancia contar con los implementos adecuados para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica ya que sin el material no se podría impartir las clases práctica y por ende existe una falencia en este deporte.

**4.- ¿Cree usted que la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclable ayudara a los estudiantes a concienciar sobre el cuidado del medio ambiente?**

Lógicamente este trabajo concientizado de elaborar implementos a base de material reciclado ayudara a que los estudiantes fomenten nuevas formas para reducir la contaminación, y con ello el cuidado del medio ambiente.

**5.- ¿Cuál sería el impacto emocional y técnico de los jóvenes estudiantes a la hora de crear y trabajar con implementos creados a bases de objetos reciclados?**

El impacto emocional en este trabajo es concienciar que el estudiante practique el hábito de reciclar para crear implementos de Gimnasia Rítmica que les será útil para el desarrollo de sus capacidades físico-motoras. También con el reciclaje se ayudara a reducir un porcentaje la contaminación que tanto afecta hoy en día a nuestro medio ambiente.

## **2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De la entrevista realizada al rector y docentes de Educación Física se deduce que la investigación es vista desde un punto positivo y también que se cuenta con el apoyo necesario por la institución educativa, pues es necesario y muy importante para los estudiantes quienes conforma el Colegio Victoria “Vásconez Cuvi”, pues el más relevante objetivo de la investigación es la elaboración de implementos usando material reciclado con el cual se podrá desarrollar la práctica de la Gimnasia Rítmica.

## 2.7.4. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI”.

### 1. ¿Usted tiene conocimiento de lo que es la Gimnasia Rítmica?

CUADRO N° 1

Tiene conocimiento sobre la Gimnasia Rítmica

ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	41	21 %
	NO	159	79%
TOTAL		200	100%

FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

GRÁFICO N° 1

Tiene conocimiento sobre la Gimnasia Rítmica



FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

### Análisis e Interpretación

Con los resultados obtenidos se puede determinar que el 79% de los estudiantes no tiene conocimiento sobre la práctica de la Gimnasia Rítmica mientras un 21% respondió que sí. Por lo tanto se puede determinar que la mayoría de los estudiantes no tiene conocimiento sobre lo que es la práctica de la gimnasia rítmica lo cual es de vital importancia aplicar este tipo de actividad mejorando así las capacidades físico-motoras y por ende la salud de los estudiantes.

## 2. ¿Le gustaría practicar la Gimnasia Rítmica?

CUADRO N° 2

### Le gustaría practicar la Gimnasia Rítmica

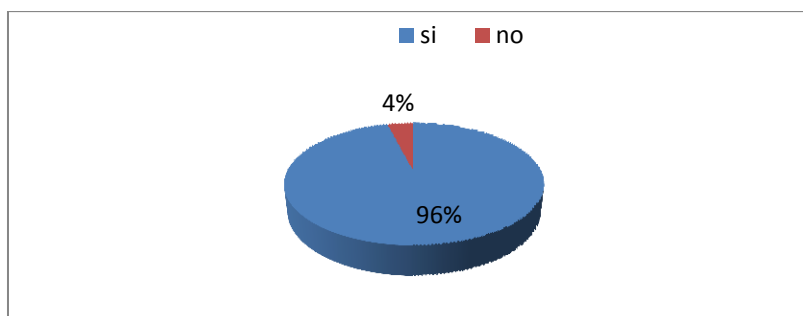
ITEM	VARIABLE	f	%
2	SI	192	96%
	NO	8	4%
TOTAL		200	100%

FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

GRÁFICO N° 2

### Le gustaría practicar la Gimnasia Rítmica



FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

### Análisis e Interpretación

Un 96 % de los estudiante han señalado que les gustaría practicar la Gimnasia Rítmica dentro de la institución mientras un 4% respondió que no. Un gran Porcentaje de estudiantes están dispuestos a realizar la práctica de la gimnasia rítmica y así mejorar sus capacidades físico-motoras y por ende su estado de salud.

### 3. ¿Cree usted que la Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo de las capacidades físico-motoras de los estudiantes?

CUADRO N° 3

La Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo de las capacidades Físico-Motoras

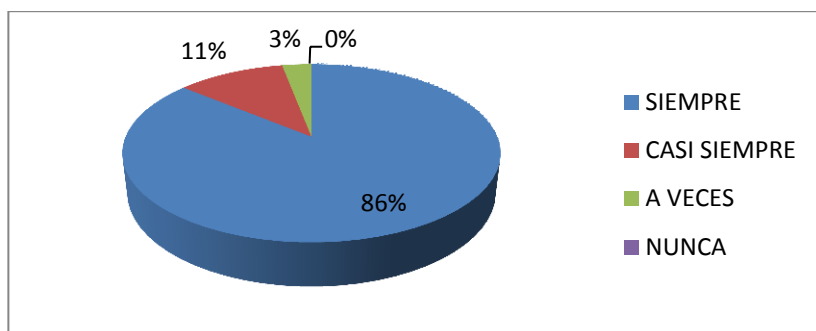
ITEM	VARIABLE	f	%
3	SIEMPRE	172	86%
	CASI SIEMPRE	21	11%
	A VECES	7	3%
	NUNCA	0	0%
TOTAL		200	100%

FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio "Victoria Vásquez Cuví"

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

GRAFICO N° 31

La Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo de las capacidades Físico-Motoras



FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio "Victoria Vásquez Cuví"

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

#### Análisis e Interpretación

Aproximadamente un 86% de los estudiantes afirman que la Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo de la capacidad física, mientras un 11% ha mencionado que a veces y un 3% restante ha respondido que nunca. Por lo tanto podemos observar que una gran cantidad de estudiantes están conscientes que la práctica de gimnasia rítmica influye en el desarrollo de las capacidades físico- motoras.

#### 4. ¿En la institución educativa donde usted estudia, le imparten las clases de Gimnasia Rítmica?

CUADRO N° 4

Imparten las clases de Gimnasia Rítmica en la Institución Educativa

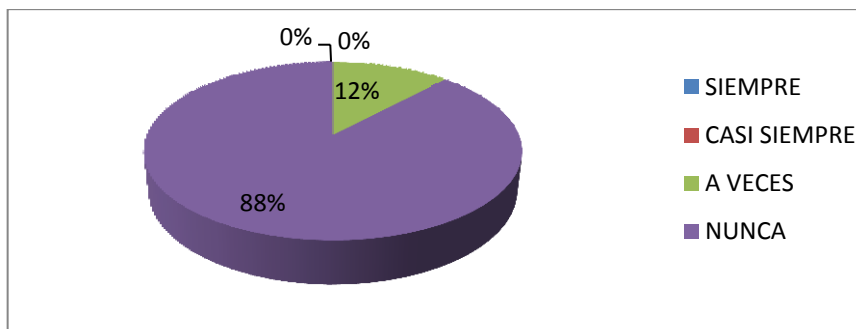
ITEM	VARIABLE	f	%
4	SIEMPRE	0	0%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	A VECES	23	12%
	NUNCA	177	88%
TOTAL		200	100%

FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio "Victoria Vásquez Cuví"

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

GRAFICO N° 4

Imparten las clases de Gimnasia Rítmica en la Institución Educativa



FUENTE: Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio "Victoria Vásquez Cuví"

ELABORADO POR: Diego Marcelo Catota Yugsi

#### Análisis e Interpretación

Mediante la encuesta realizada a los estudiantes un 88% han afirmado que nunca se ha impartido la Gimnasia Rítmica dentro de la institución, mientras un 12% han respondido que a veces. Al observar los resultados, el tesista puede determinar que es muy factible realizar este tipo de actividad física (Gimnasia Rítmica), en la institución educativa ya que la práctica de este deporte en la institución es irregular.



**5. ¿En caso de que en la pregunta anterior su respuesta sea nunca o abecés,Cuál cree usted que es el factor principal para que no haya esta disciplina deportiva?**

**GRAFICO N° 5**

**Causas principales por la que no es posible la práctica de la Gimnasia Rítmica**

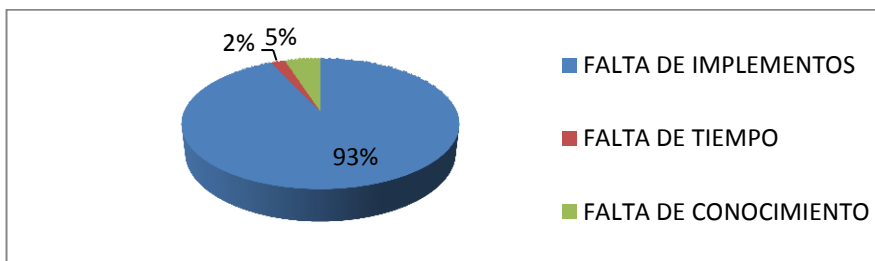
ITEM	VARIABLE	f	%
5	FALTA DE IMPLEMENTOS	186	93%
	FALTA DE TIEMPO	5	2%
	FALTA DE CONOCIMIENTO	9	5%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRAFICO N°5**

**Causas principales por la que no es posible la práctica de la Gimnasia Rítmica**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**Análisis e Interpretación**

Aproximadamente un 93% de los estudiantes han mencionado que las causas principales por la que no es posible la práctica de la Gimnasia Rítmica dentro de la institución es por la falta de implemento mientras un 5% han respondido por falta de conocimiento, el 2% restante han mencionado por falta de tiempo. Por lo tanto es de suma importancia implementa materiales para el desarrollo de esta disciplina deportiva, ya que es de gran importancia para el desarrollo de las capacidades físico-moto de los estudiantes.

**6. ¿Su profesor de Educación Física le envía a adquirir los implementos para la práctica de la Gimnasia Rítmica, usted prefiere?**

**CUADRO N° 6**

**Para adquirí un implemento de gimnasia rítmica el estudiante prefiere:**

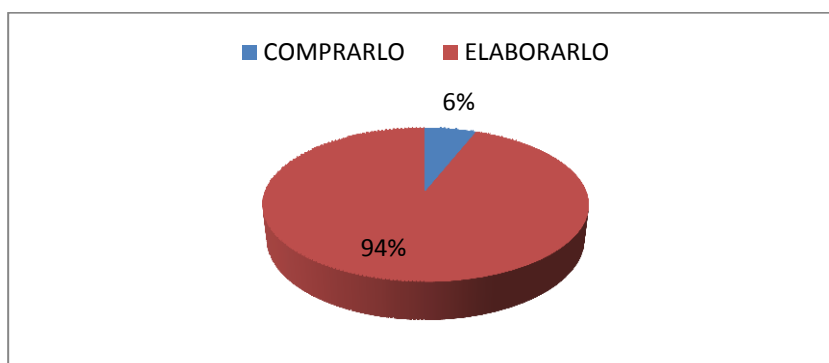
ITEM	VARIABLE	f	%
6	COMPRARLO	16	6%
	ELABORARLO	188	94%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRÁFICO N° 6**

**Para adquirí un implemento de Gimnasia Rítmica el estudiante prefiere:**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

### **Análisis e Interpretación**

Un 94% de los estudiantes encuestados han mencionado que para adquirir un implemento de Gimnasia Rítmica es preferible elaborarlos, mientras un 6% prefiere comprarlos por lo tanto se determina que un gran porcentaje de estudiantes prefieren elaborar su propio implemento de gimnasia rítmica antes que comprarlo.

**7. ¿Si su docente de cultura física recomienda la elaboración de implementos deportivos para práctica de la Gimnasia Rítmica, usted lo elaboraría?**

**CUADRO N° 7**

**El estudiante prefiere elaborar el implemento de Gimnasia Rítmica**

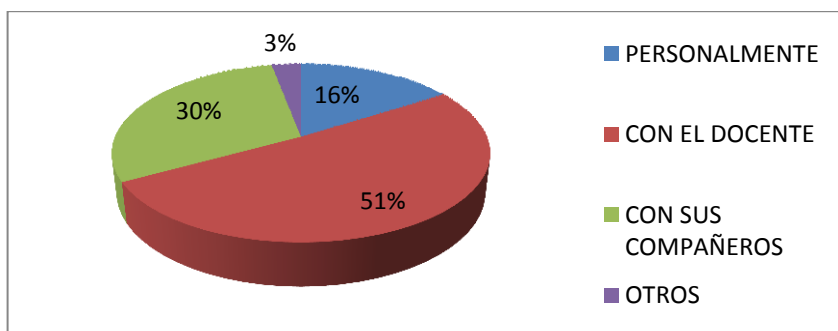
ITEM	VARIABLE	f	%
7	PERSONALMENTE	32	16%
	CON EL DOCENTE	102	51%
	CON SUS COMPAÑEROS	60	30%
	OTROS	6	3%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRAFICO N° 7**

**El estudiante prefiere elaborar el implemento de Gimnasia Rítmica**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**Análisis e Interpretación**

Basándonos en la encuesta realizada un 51% de los estudiantes prefieren elaborar sus implementos de Gimnasia Rítmica con el Docente, mientras un 30% han señalado con sus compañeros, el 16% prefiere realizarlo personalmente, y un 3% restante respondió con otros.

**8. ¿Alguna vez sus docentes le han inculcado el hábito de utilizar material reciclados para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica?**

**CUADRO N° 8**

**El docente le ha inculcado el hábito de utilizar material reciclado para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmico**

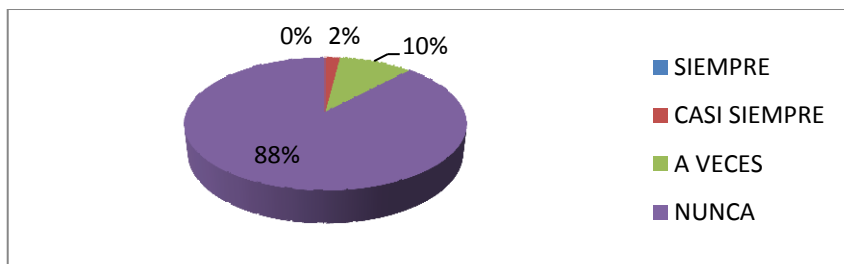
ITEM	VARIABLE	f	%
8	SIEMPRE	0	0%
	CASI SIEMPRE	5	2%
	A VECES	19	10%
	NUNCA	176	88%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRAFICO N° 8**

**El docente le ha inculcado el hábito de utilizar material reciclado para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmico**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**Análisis e Interpretación**

Mediante la encuesta realizada un 88% de los estudiantes han señalado que sus docentes nunca les han inculcado el hábito de utilizar materiales reciclados para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica, mientras un 10% han respondido que a veces y un 2% restante menciona que casi siempre. Por ende el trabajo de investigación es muy innovador y necesario para que el estudiante concientice sobre el cuidado del medio ambiente y a futuro cree nuevas cosas innovadoras a base del reciclaje para el cuidado del medio ambiente.

**9. ¿Cree usted que al utilizar materiales reciclados para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica reducirá la contaminación del medio ambiente en un porcentaje?**

**CUADRO N° 9**

**Los implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclado reduce en un porcentaje la contaminación del medio ambiente**

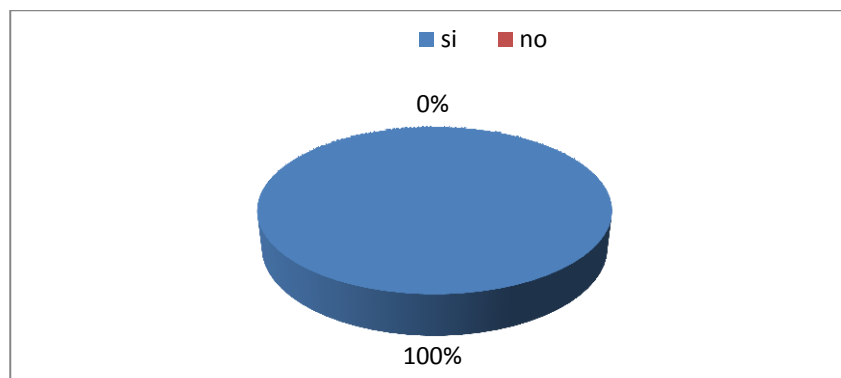
ITEM	VARIABLE	f	%
9	SI	200	100%
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRÁFICO N° 9**

**Los implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclado reduce en un porcentaje la contaminación del medio ambiente**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**Análisis e Interpretación**

De los resultados obtenidos, se confirma que el 100% de los estudiantes están conscientes en que la elaboración de implementos a base de material reciclado reducirá en un porcentaje la contaminación del medio ambiente es por eso que es de vital importancia esta actividad.

**10. ¿Estaría usted de acuerdo que se elabore una guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica con materiales reciclados para mejorar el PEA?**

**CUADRO N° 10**

**La creación de una guía metodológica para la elaboración de implementos de G.R. a base de materiales reciclados para el PEA.**

ITEM	VARIABLE	F	%
10	SI	200	100 %
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		200	100%

**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**GRÁFICO N° 10**

**La creación de una guía metodológica para la elaboración de implementos de G.R. a base de materiales reciclados.**



**FUENTE:** Estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio “Victoria Vásquez Cuvi”

**ELABORADO POR:** Diego Marcelo Catota Yugsi

**Análisis e Interpretación**

Del resultado obtenido el 100% de los estudiantes están de acuerdo en que se realice una guía de elaboración de implemento de gimnasia rítmica a base de materiales reciclados, por lo tanto la propuesta de la presente tesis es sustentable para le creación de una guía que servirá para que los estudiantes se puedan orientar y crear su propios implementos de gimnasia rítmica a base de cualquier material reciclado.

## **2.6 CONCLUSIONES**

**De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas he llegado a las siguientes conclusiones:**

- Los estudiantes del Colegio “Victoria Vázquez Cuvi” no poseen conocimiento acerca de Gimnasia Rítmica.
- La institución educativa no cuenta con los implementos para el desarrollo de la Gimnasia rítmica.
- En la comunidad educativa los estudiantes están de acuerdo en practicar la Gimnasia Rítmica.
- Los maestros y estudiantes de la institución están de acuerdo en elaborar sus implementos de Gimnasia Rítmica a base de materiales reciclados para practicar la Gimnasia Rítmica.
- La institución educativa no cuentan con una guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica.

## **2.8 RECOMENDACIONES**

**De acuerdo a las encuestas realizadas creo conveniente realizar las siguientes recomendaciones:**

- Se recomienda que en el Colegio Victoria Vázquez Cuví se incluya la práctica de la Gimnasia Rítmica dentro la planificación curricular y de esta manera los estudiantes adquirirán conocimiento del tema.
- Es necesario que la institución educativa adquiera los implementos necesarios para la práctica de la Gimnasia Rítmica.
- Motivar a los docentes a desarrollar la práctica de la Gimnasia Rítmica dentro de la institución educativa, de esta manera los estudiantes podrán desarrollar sus habilidades físico-motoras.
- Es de suma importancia que los docentes y estudiantes de la institución educativa elaboren sus implementos de Gimnasia Rítmica con materiales.
- reciclados, lo cual evita gastos y contribuyen al cuidado del medio ambiente.
- Dotar a la institución educativa una guía metodológica de elaboración de implementos de gimnasia rítmica.



## **CAPÍTULO III**

### **3. TEMA DE PROPUESTA**

#### **3.1 DATOS INFORMATIVOS**

**Tema:** Guía metodológica para la elaboración de implementos a base de material reciclado para el desarrollo e la Gimnasia Rítmica.

#### **Institución ejecutora**

Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en la carrera de Cultura Física.

**Beneficiarios:** la presente investigación beneficiara a la comunidad educativa “Victoria Vásconez Cuvi” de la ciudad de Latacunga.

**Ubicación**            **Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Sector:** entre la calle Quito y Calixto Pino

#### **Tiempo estimado para la ejecución**

**Fecha inicio:** septiembre 2013

**Fecha de finalización:** agosto 2014

#### **Equipo técnico responsable**

**Autor:** Sr. Diego Marcelo Catota Yugsi

**Director de tesis:** Ing. Roberto Carlos Herrera Albarracín

### **3.2 JUSTIFICACION**

En los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Victoria Vásquez Cuvi del Cantón Latacunga en el año lectivo 2013-2014.

El presente tema de investigación posee un aporte práctico que pretende deducir posibles soluciones a través de un diseño de implementos que permita superar las limitaciones del aprendizaje de la Gimnasia Rítmica con un correcto uso de los materiales didácticos, ya que por su deficiencia los jóvenes en la actualidad no realizan una correcta práctica, lo cual ha incidido en su aprendizaje, es por este motivo que surge la necesidad de plantear una solución que favorezca al mejoramiento y desarrollo integral, de las capacidades físicas motoras de los jóvenes

El presente proyecto servirá como un ejemplo a seguir ya que diseñar implementos a base del reciclaje para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en el aspecto educativo y en el desarrollo integral de los jóvenes, será de gran uso a otras instituciones que requieran mejorar esta idea de crear implementos. El mismo que servirá de gran manera al mejoramiento del desarrollo integral de los estudiantes, también será una forma innovadora que facilite la labor del docente de Educación Física y la correcta aplicación en el aspecto práctico.

La novedad científica que aporta este proyecto a la sociedad y a la educación está fundamentada por actividades que le permitan al docente crear implementos con materiales reciclable que son de carácter innovador y más que todo es una forma de utilizar la imaginación de los jóvenes estudiantes para crear implementos que serán de gran ayuda para el desarrollo de las habilidades físicas-motoras todas estos aportes de investigación son de gran utilidades ya que permite no solo el desarrollo físico, sino también al desarrollo mental y el cuidado del medio ambiente.

Los principales beneficiarios de este proyecto son: el Colegio Victoria Váscones Cuvi, los docentes, los padres de familia, la comunidad y los estudiantes como la base fundamental de la presente investigación. Este tema contiene gran relevancia social ya que los beneficiarios serán las futuras generaciones de estudiantes y toda la sociedad que tienen en común la educación es de vital importancia recalcar que este proyecto se convierte en una alternativa esencial para mejorar la forma de impartir la clase gimnasia rítmica utilizando materiales diseñado por los mismos estudiantes que ayudara al desarrollo integral de los jóvenes y al cuidado del medio ambiente.

Para la realización del presente proyecto existe la factibilidad de realización de la presente investigación gracias al apoyo de la autoridades de la institución educativa, de los estudiantes y el investigador tanto en aspectos económicos y científicos, ya que esta investigación tiene como finalidad solucionar problemas de tipo educativo y que permitirá el mejoramiento del aprendizaje, desarrollo de capacidades y habilidades físicas motoras de los jóvenes estudiantes.

### **3.3. OBJETIVOS**

#### **3.1.1 Objetivo General.**

- Implementar materiales de Gimnasia Rítmica en bases de materiales reciclables para el desarrollo de las capacidades físico- motoras de los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio Victoria Vásconez Cuvi del Cantón Latacunga en el año lectivo 2013-2014.

#### **3.1.2 Objetivo Específico.**

- Socializar la propuesta sobre la guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica.

- Motivar permanente sobre la importancia de la elaboración de implementos a base de material reciclable el cual servirá para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica y por ende el desarrollo de sus capacidades físico-motoras de los estudiantes.
- Dotar una guía metodológica de elaboración de implementos a base de material reciclado para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en el Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

### **3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta consta de pasos para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclado lo cual hace necesario conocer el mundo desde su posibilidad fomentar el hábito de reciclar y de reducir en un porcentaje la contaminación de medio ambiente.

También será de gran utilidad para el desarrollo de las clases de Gimnasia Rítmica en la institución educativa, lo cual esta práctica incide en el desarrollo de las capacidades físico- motoras y con ello un buen estado de salud.

La guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclado ayudara a los estudiantes a crear pasos a paso los distintos implementos de G.R. como: pelotas, masa, cintas, aros, cuerdas y colchonetas.

**PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ELABORACIÓN DE IMPLEMENTOS DE GIMNASIA RÍTMICA A BASE DE MATERIALES RECICLADOS**

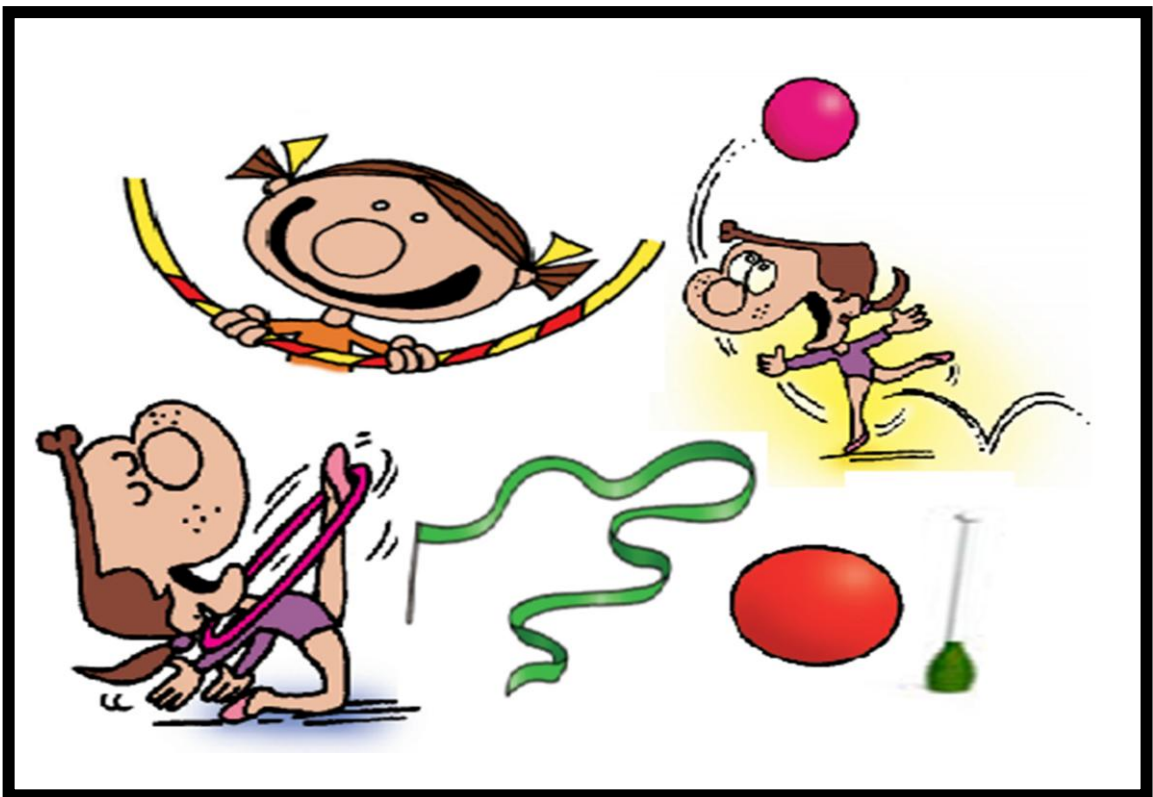
<b>PLAN OPERATIVO</b>			
	<b>1er MES</b>		<b>2do MES</b>
<b>Semana N° 1</b>	Sociabilización la utilización de la guía metodología de elaboración de implementos	<b>Semana N° 5</b>	<b>Guía N°3</b> ( elaboración de cintas ) realización de ejercicios con el implemento
<b>Semana N° 2</b>	<b>Guía N°1</b> ( elaboración de colchonetas ) Realización de ejercicios con el implemento	<b>Semana N° 6</b>	<b>Guía N °4</b> (elaboración de sogas ) Realización de ejercicios con el implemento
<b>Semana N° 3</b>	<b>Guía N°2</b> (elaboración de pelotas) realizar ejercicios con el implemento.	<b>Semana N° 7</b>	<b>Guía N°5</b> (elaboración de masas)Realización de ejercicios con el implemento
<b>Semana N° 4</b>	<b>Guía N°3</b> (elaboración del aro) realizar ejercicios con el implemento	<b>Semana N° 8</b>	evaluación y resultados obtenidos de la guía metodológica de elaboración de implementos para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica

		1er MESO				2do MESO			
DIA	HORA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1	1H <b>ELABORACIÓN DE IMPLEMENTOS</b>	Sociabilización de la guía de elaboración de implementos con los estudiantes	Elaboración de primer implementos (colchonetas )	Elaboración del segundo implemento (pelotas)	Elaboración del tercer implemento (aros)	Elaboración del cuarto implemento (las cintas)	Elaboración del 5 implemento (cuerdas )	Elaboración del 6 implemento (masas)	evaluación y resultados obtenidos de la guía metodológica de elaboración de implementos para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica

2	<b>IH</b> <b>UTILIZACIÓN DEL IMPLEMENTO</b>	Difundir los parámetros para la elaboración de los implementos de Gimnasia Rítmica	Realización de acondicionamiento físico saltos, giros elasticidad, fuerza, etc.	Realizar ejercicios con la pelota: estiramientos, giros, lanzamientos etc.	Realizar ejercicios con las aros movimientos coordinados, giros, saltos, movimientos coordinados etc.	Realización de ejercicios con la cinta: Giros, formar figuras, saltos etc.	Realizar ejercicios con las cuerdas: saltos, giros ejercicios combinados.	Realizar ejercicio con las masas: saltos, giros, lanzamientos, movimientos combinados.	Realizar una serie de ejercicios con los distintos implementos elaborados.
---	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

**3.5 DESARROLLO DE LA  
PROPUESTA**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ELABORACIÓN DE  
IMPLEMENTOS A BASE DE MATERIAL RECICLADO,  
PARA EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA**



**COLEGIO VICTORIA VÁSCONEZ CUVI DE LA CIUDAD DE  
LATACUNGA**

**Autor:** Diego Macelo Catota Yugsi

**Tutor:** Ing. Roberto Carlos Herrera Albarracín

2014



## ÍNDICE DE LA PROPUESTA

<b>Guía N° 1</b>	<b>Elaboración de colchonetas.....</b>	<b>66</b>
	Actividades con el implemento .....	67
<b>Guía N° 2</b>	<b>Elaboración de pelotas.....</b>	<b>68</b>
	Actividades con el implemento .....	69
<b>Guía N° 3</b>	<b>Elaboración del aros.....</b>	<b>71</b>
	Actividades con el implemento .....	72
<b>Guía N° 4</b>	<b>Elaboración de cintas.....</b>	<b>74</b>
	Actividades con el implemento .....	75
<b>Guía N° 5</b>	<b>Elaboración de cuerdas.....</b>	<b>77</b>
	Actividades con el implemento .....	78
<b>Guía N° 6</b>	<b>Elaboración de masas.....</b>	<b>80</b>
	actividades con el implemento .....	81

## GUÍA N° 1

### Elaboración de colchonetas



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el primer implemento útil para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa la elaboración de colchonetas. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- **Cartones**
- **Cojines viejas u otros materiales esponjosos.**
- **Hilo y una aguja.**

#### Procedimiento para la elaboración:

- 1. Primero utilizaremos una serie de cartones y materiales esponjosos para formar una base compactada de 8 a 10 centímetros de espesor**
- 2. Para final lo cubriremos con una serie de telas usadas cosidas de forma parcial para darle la forma a la colchoneta.**

## ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 1

### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el primer implemento que es la colchoneta, primero empezaremos con la adaptación al implemento elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicios de acondicionamiento adentrados al desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO:** conocer cuáles son las habilidades básicas para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

EJERCICIOS	DESARROLLO DEL EJERCICIO
Conocer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los grupos corporales de la Gimnasia Rítmica</li><li>• Cuáles son los beneficios del acondicionamiento físico.</li></ul>
Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caminar de puntillas de frente y de espaldas</li><li>• Caminar e forma circular.</li></ul>
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar ejercicios de flexibilidad tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas, en parejas realizar al juego de formar figuras y animales.</li></ul>
Saltos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar distintos tipos de saltos: con un pie, ambos pies, saltar y tocar los talones saltar y tocar las rodillas, saltar y tocar la punta de los pies.</li></ul>

## Guía N° 2

### Elaboración de pelotas



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el segundo implemento útil para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa la elaboración de las pelotas. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- **Papel periódico**
- **Papel de aluminio usado**
- **Medias de nylon rotas**
- **Cartones**

#### Procedimiento para la Elaboración:

1. **Tomamos suficiente papel de periódico y compactarlo en forma circular, luego se introduce en una media y se forra de hilo o pabilo de manera que quede bien tupida para evitar que se deshile**
2. **Para la elaboración de pelotas con cartones de leche se moldear el cartón de leche u otro tipo de cartón y se compacta dándole la forma circular y finalmente se forma con hilo de cabuya.**
3. **Para la elaboración de pelotas con medias de nylon, se utiliza un corcho de base o un carrete de hilo este se forma con las medias y finalmente se le hecha goma de paga y se forma con pabilo**

## ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 2

### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el segundo implemento que es la pelota, primero empezaremos con la adaptación al implementos elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicios para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO:** Desarrollar las capacidades físico motoras de los estudiantes en especial los segmentos corporales para obtener un óptimo estado físico

### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

#### EJERCICIOS

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

##### Equilibrio

- Con los brazos extendidos hacia delante, sostener la pelota sobre las dos manos.
- Elevar los brazos ligeramente para que la pelota ruede hacia dentro en dirección al pecho. No flexionar las muñecas ni agarrar la pelota contra el antebrazo para iniciar el rodamiento.
- Cuando la pelota llega al pecho, bajar los brazos ligeramente para que la pelota ruede sobre los brazos hacia fuera.
- Levantar los brazos ligeramente cuando haya finalizado el rodamiento para recibir la pelota.

Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el brazo derecho extendido hacia el lado, sostener la pelota en la mano derecha. Posicionar la mano izquierda junto al hombro derecho</li> <li>• La gimnasta tiene que tener maestría en el rodamiento de la pelota afuera y adentro sobre ambos cada brazo antes de intentar esta destreza.</li> <li>• Rodamiento abajo por la espalda</li> <li>• Rodar con el pecho sobre la pelota</li> </ul>
Saltos y lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar y saltar y recibir con dos manos en el aire la pelota.</li> <li>• Saltar y lanzar la pelota hacia arriba y cogerla con una mano</li> <li>• Saltar y lanzar la pelota hacia arriba para luego sentarse y cogerla con las dos manos</li> </ul> <p><b>Lanzamientos en parejas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar la pelota con una buena técnica: el brazo estirado apuntando a la dirección del lanzamiento.</li> <li>• Atrapar la pelota con una o dos manos.</li> <li>• Primero, practicar el intercambio con una pelota</li> <li>• Cuando las gimnastas puedan intercambiarse una pelota correctamente, practicar el intercambio</li> <li>• Con dos pelotas.</li> </ul>

## Guía N° 3

### Elaboración del aro



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el tercer implemento útil para el desarrollo de la gimnasia rítmica en la institución educativa, la elaboración del aro. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- **Tubos plásticos**
- **Mangueras**
- **Una cuña de madera**
- **Cinta de colores**

Procedimiento para la elaboración:

1. **Seleccionaremos la manguera o tubo plástico de 2 cm de diámetro**
2. **Luego cortarlos en trozos de 2,80 cm**
3. **Se conectan en los extremos, insertando una cuña de madera o una pieza plástica.**
4. **Para finalizar la cubriremos con una cinta colorida.**

## ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 3

### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el tercer implemento que es el aro, primero empezaremos con la adaptación al implemento elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicios para el desarrollo de la gimnasia rítmica.

**OBJETIVO:** Desarrollar las capacidades físico motoras de los estudiantes en especial los segmentos corporales para obtener un óptimo estado físico y por ende un mejor estado de salud.

### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

#### EJERCICIOS

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

#### Lanzamientos

#### Lanzamiento de inversión del aro y salto a través

- Las Gimnastas están en línea una al lado de la otra.
- Las Gimnastas lanzan el aro para invertirlo haciendo una rotación de 180° al mismo tiempo.
- Las Gimnastas saltan a través del aro y lo levantan por encima de la cabeza a la vez.

#### Lanzar el aro

- Lanzar el aro con una buena técnica: brazo estirado apuntando a la dirección del lanzamiento.
- Atrapar el aro con una o dos manos.
- Primero, practicar el intercambio con un aro.
- Cuando las gimnastas puedan intercambiar un aro



correctamente, practicar el intercambio con dos aros.

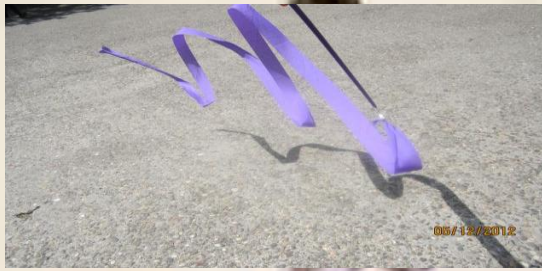
Rodar

**Actividades grupales con intercambio de aparato**

- Rodar el aro con una buena técnica. Colocar ambas manos en la parte superior del aro, con los dedos apuntando hacia delante. Extender los brazos en la dirección del rodamiento para impulsar el aro hacia delante.
- Cuando las gimnastas puedan intercambiar un aro correctamente, practicar el intercambio con dos aros.

## Guía N° 4

### Elaboración de Cintas



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el cuarto implemento útil para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa, la elaboración de las cintas. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- **Telas delgadas**
- **Cintas recicladas**
- **Telas transparentes**
- **Un palo de escoba para la elaboración del mango.**
- **Alambre o tachuelas**

#### Procedimiento para la elaboración:

- 1. Para su elaboración cortaremos la tela de 2 cm de ancho x 5 metros de largo.**
- 2. Luego se procederá al corte del palo de escoba el cual será de 30 cm de largo para la formación del mango de la cinta.**
- 3. Luego procederemos a la unión del mango con un extremo de la cinta, esto se lo hará colocando un alambre que unirá este extremo de la cinta con el mango.**

## ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 4

### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el cuarto implemento que es las cintas, primero empezaremos con la adaptación al implementos elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicio para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO:** Desarrollar las capacidades físico motoras de los estudiantes en especial los segmentos corporales para obtener un óptimo estado físico y por ende un mejor estado de salud.

### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

#### EJERCICIOS

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

##### Balances

- Los balances deben hacerse desde el hombro manteniendo el brazo recto.
- La cinta debe estar en el plano.
- Practicar con la mano derecha e izquierda.
- Balances de lado a lado por encima de la cabeza
- Balances sagitales al frente y atrás

### **Círculos grandes**

- Los círculos grandes tienen que hacerse desde el hombro manteniendo el brazo extendido.
- Practicar con la mano derecha e izquierda.
- La cinta debe estar en el plano. La gimnasta puede estar de pie junto a la pared para practicar el mantener los círculos en el plano.

### **Círculo grande en el plano frontal**

- Practicar los círculos en el sentido de las manillas del reloj y al revés.
- Practicar mirando la pared para aprender a mantener la cuerda sobre el plano.

### **Círculo grande en el plano sagital**

- El brazo debe permanecer recto y pasar cerca de la oreja y la cadera en el plano sagital.

### **Círculo grande por encima de la cabeza**

- Para evitar enredar la cinta, mantener el brazo extendido y hacer los círculos tan grandes como sea posible.

### **Movimiento en 8**

- Los movimientos en 8 como los grandes círculos tienen que hacerse desde el hombro.
- Cuando la gimnasta tiene la varilla de la cinta en la mano derecha:
  - ✓ El brazo derecho debe permanecer estirado, pasando cerca de la pierna derecha y la oreja derecha al hacer un círculo grande sagital en la parte derecha del cuerpo.
  - ✓ El brazo derecho se flexiona ligeramente cuando la gimnasta cruza el cuerpo para hacer el círculo en la parte izquierda

## Guía N° 5

### Elaboración de Sogas



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el cuarto implemento útil para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa, la elaboración de sogas. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- Sogas desechadas
- Hilos de cabuya u otra clase de hilos gruesos
- Un palo de escoba para el mago.
- Alambre o clavos

#### Elaboración de sogas:

1. Seleccionaremos la soga en caso de tenerla y si tiene hilo de cabuya u otra clase de hilo grueso procederemos a hilar en forme de una trenza de cuatro para dar la forma de una saga.
2. Luego procederemos a cortar trozos de del palo de escoba de unos 20 cm de largo, lo cual servirá como mago del implemento.
3. Lugo que tengamos la soga y el mago procederemos a unirlos, colocamos un clavo en el centro del diámetro del mago para luego realizar un doblado del clavo que unirá el extremo de la soga con una presión.

## ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 5

### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el quinto implemento que es la cuerda, primero empezaremos con la adaptación al implemento elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicios para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO:** Desarrollar las capacidades físico motoras de los estudiantes en especial los segmentos corporales para obtener un óptimo estado físico y por ende un mejor estado de salud.

### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

#### EJERCICIOS      DESARROLLO DEL EJERCICIO

##### Rotación

##### Rotaciones de cuerda

- Las rotaciones deben hacerse sobre un plano.
- La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados, y hacer rotar la cuerda Desde la muñeca.
- Recordar que el brazo libre debe mantener una posición definida.
- Rotaciones con cuerda doble en el plano frontal
- Rotaciones con cuerda doble en el plano sagital
- Rotaciones por arriba de la cabeza sosteniendo el centro de una cuerda doble

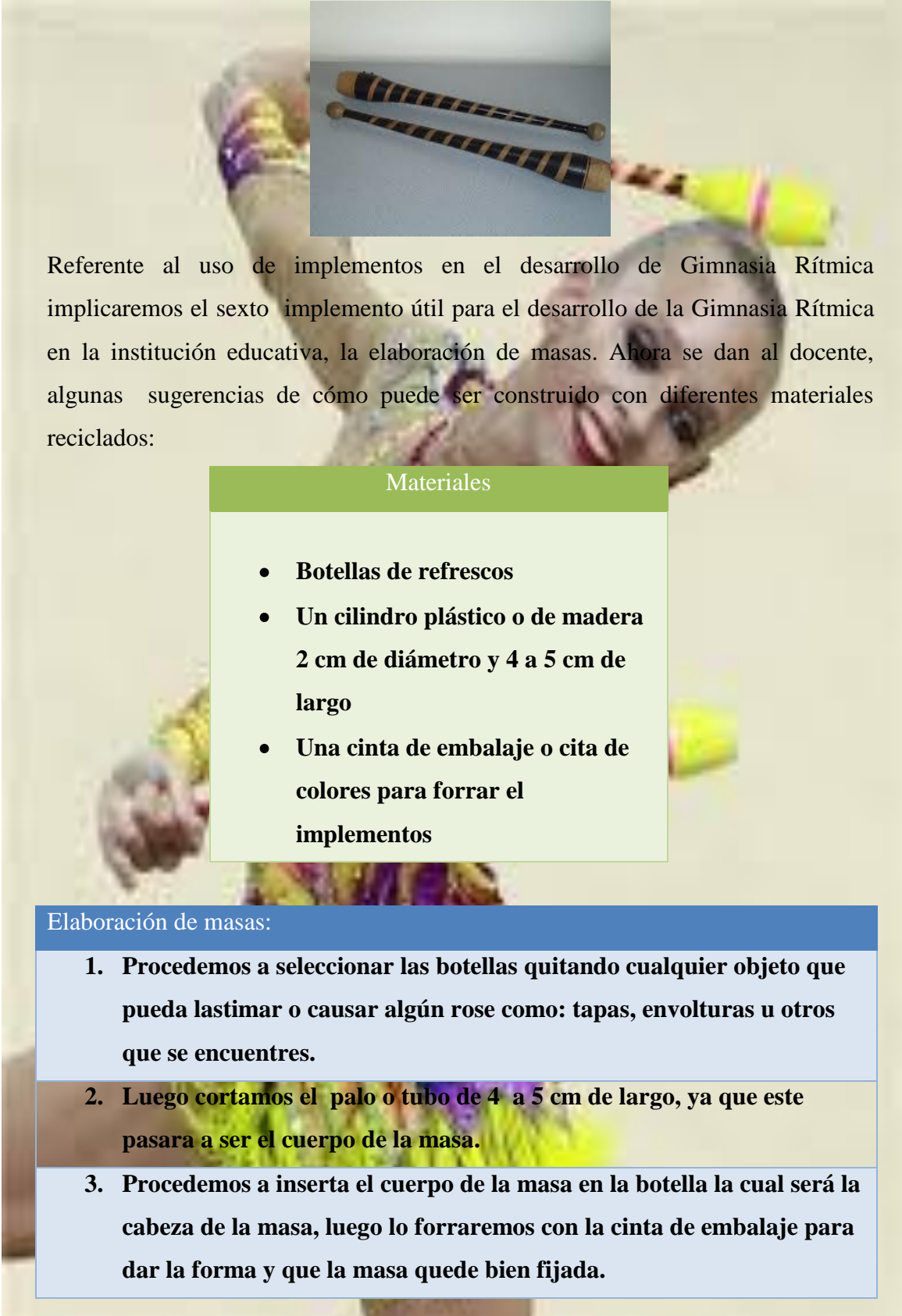
##### Movimiento en 8

- El movimiento en 8 debe hacerse sobre un plano.
- Practicar rotaciones por separado en cada lado del cuerpo antes de intentar hacer el movimiento en 8 completo.

<p>Balanceos</p>	<p><b>Balanceos en forma de U</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La cuerda debe mantener la forma en U durante el balanceo. Para hacer esto, la gimnasta debe balancear la cuerda enérgicamente.</li> <li>• La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados.</li> <li>• La cuerda no debe tocar el piso durante el balanceo.</li> </ul> <p><b>Balanceos en forma de U por encima de la cabeza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gimnasta debe aprender a balancear la cuerda por arriba de la cabeza hacia delante y hacia atrás en forma de U como preparación para los saltos sobre la cuerda en movimiento.</li> <li>• La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados, al balancear la cuerda por Encima de la cabeza tanto hacia delante como hacia atrás.</li> </ul>
<p>Enrolles</p>	<p>Alrededor de un brazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extender el brazo derecho al lado. Colocar la mano izquierda junto al hombro derecho.</li> <li>• Balancear la cuerda hacia delante y hacia detrás en forma de U. En el balanceo atrás, empezar</li> <li>• Haciendo el círculos con el brazo extendido hasta que la cuerda se enrolle alrededor.</li> <li>• Hacer rodar la cuerda en la dirección opuesta para desenrollar el brazo.</li> </ul> <p><b>Alrededor de la Cintura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosteniendo ambos nudos en la mano derecha, balancear la cuerda, cruzando el brazo derecho por delante de la cintura.</li> <li>• Cuando la cuerda rueda alrededor de la cintura, agarrar el extremo en movimiento de la cuerda con la mano izquierda.</li> </ul>

## Guía N° 6

### Elaboración de Masas



Referente al uso de implementos en el desarrollo de Gimnasia Rítmica implicaremos el sexto implemento útil para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en la institución educativa, la elaboración de masas. Ahora se dan al docente, algunas sugerencias de cómo puede ser construido con diferentes materiales reciclados:

#### Materiales

- **Botellas de refrescos**
- **Un cilindro plástico o de madera 2 cm de diámetro y 4 a 5 cm de largo**
- **Una cinta de embalaje o cinta de colores para forrar el implementos**

#### Elaboración de masas:

- 1. Procedemos a seleccionar las botellas quitando cualquier objeto que pueda lastimar o causar algún rose como: tapas, envolturas u otros que se encuentren.**
- 2. Luego cortamos el palo o tubo de 4 a 5 cm de largo, ya que este pasara a ser el cuerpo de la masa.**
- 3. Procedemos a inserta el cuerpo de la masa en la botella la cual será la cabeza de la masa, luego lo forraremos con la cinta de embalaje para dar la forma y que la masa quede bien fijada.**



### ACTIVIDADES CON EL IMPLEMENTOS N° 3

#### DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad pretende el desarrollo de la Gimnasia Rítmica con el tercer implemento que es el aro, primero empezaremos con la adaptación al implemento elaborado, con el cual desarrollaremos varios ejercicios para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO:** Desarrollar las capacidades físico motoras de los estudiantes en especial los segmentos corporales para obtener un óptimo estado físico y por ende un mejor estado de salud.

#### DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RÍTMICA CON EL IMPLEMENTO:

##### EJERCICIOS

##### DESARROLLO DEL EJERCICIO

##### Balances

- Los balances deben hacerse desde el hombro manteniendo el brazo recto.
- Los brazos deben mantenerse en el plano, siendo las mazas una extensión de los brazos.
- Los balances delante y detrás son importantes como preparación para los círculos sagitales y los lanzamientos.
- Los brazos deben permanecer siempre extendidos, con las mazas moviéndose como si fueran extensiones de los brazos.
- Los balances deben hacerse sobre un plano. Practicar estando de pie junto a una pared

### **Rotaciones pequeñas**

- Los círculos pequeños deben hacerse desde la muñeca manteniendo el brazo extendido.
- Las mazas deben sostenerse delicadamente para permitir que giren con libertad.
- Practicar con ambas manos por separado y luego a la vez.
- Al aprender los círculos pequeños y el movimiento en 8, hacer sólo un círculo y parar. Cuando la gimnasta pueda hacer un círculo fácilmente, empezar a hacer círculos seguidos o movimientos en 8.

### **Rotaciones amplias**

- Extender un brazo por arriba de la cabeza y el otro brazo hacia abajo a la altura de las caderas.
- Moverlos al mismo tiempo dibujando círculos con los brazos.
- Los brazos tienen que tener una separación de 180° pudiendo ver una línea recta de una maza a otra.
- Primero, practicar un círculo dentro del brazo y parar. Luego, un círculo fuera del brazo y parar.
- A continuación, un círculo dentro del brazo y otro fuera y parar.
- Finalmente, hacer círculos verticales seguidos muchas veces sin parar.
- Los círculos verticales son una progresión a molinos verticales.

## BIBLIOGRAFÍA

### CITADA

- **Apárici. 1991.** EL Material Didactico de la UNED. [En línea] 1991. [Citado el: jueves de octubre de 2015.] Pg.26
- **Azna. 1999.** La Educacion Fisica. Argentina : Editorial Trillas, 1999,Pgs. 11-15.
- **Calderon, Eduardo. 2011.** *el deporte es sauld.* Medellin : s.n., 2011,Pg.23
- **Conasta, Albert. 2005.** La Enseñansa Aprendizaje para todos. 2005 Pgs 20-21.
- **EL Deporte el Manual de Educación Física y Recreac. 2003.** la educacion fisica. 2003.(Pag.18)
- **Kenneth. 1968.** la Gimnasia Aeróvica . [En línea] 1968. [Citado el: miercoles de septiembre de 2015,Pg 2.
- **loughlin, Alfredo. 2002.** la recreacion. *Recreo Dinamica del Adolescente (motivación y tiempo libre).* Buenos Aires : s.n., 2002 , Pg18.
- **Munné Edwar. 2010.** La Recreacion. *Tiempo libre, crítica social y acción política.* Universidad del País Vasco, : s.n., 2010 Pg 5.
- **Navarro, Eva. 2006.** la habilidad de ejecutar en forma continuada y a una alta intensidad". [En línea] marte de noviembre de 2006. [citado el: jueves de octubre de 2015,Pg 39.
- **Piaget, Jean.** los procesos de Enseñanza Aprendizage 2013, Pgs.8-9.
- **Rivadeneyra. 2010.** *un mejo vivir con el resiclge.* Puerto Rico : s.n., 2010,Pg 76.
- **Rodríguez del Castillo, MA. 2004.** *Aproximaciones al estudio de las estrategias como resultado científico.* 2004, Pag.55.

## CONSULTADA

- **Gálvez Juan .2009.**La Carta del Deporte en Europa.
- **Gimnasia Aerobica en Argentina . 2002.** 8 TIEMPOSAEROVICA. [En línea] 2002.(pag)
- **Hatón . 27-347 a.C.** la republica de la Gimnasia Rítmica . 27-347 a.C.
- **EROKI , Sana. 2010-2011.** *la importansia de reciclar.* 2010-2011, pág. 4 .
- **Gonzales, Carmen. 2010.** *reciclaje para la proteccion de los recursos naturales.* 2010.
- **Ley de Educación Física Art.383, Deporte y Recreación de Ecuador. 2010.** Constitucion de la república del Ecuador. 2010.
- **Opasso, Juan D. 1996.** *la Gimnasia Ritmica.* s.l. : departamento de Educacion Fisica, 1996..
- **Rodriguez, Alfonso . 2005.** los Recursos Didacticos. [En línea] 2005.

## VIRTUAL

- **Waichman, Pablo. 1991.** Congreso Nacional de Recreacion. [en línea] lunes de noviembre de 1991. [citado el: martes de octubre de 2015.] <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>.
- **Garses, Jaime. 2008-2015.** definición De . [En línea] lunes de marzo de 2008-2015. [Citado el: martes de octubre de 2015.] <http://definicion.de/gimnasia/>.
- **Garcia Cuello, Leire. 2013.** <http://www.enplenitud.com/la-gimnasia-ritmica-y-sus-beneficios>. [En línea] 2013. [Citado el: lunes de enero de 2014.

- **Jahn, educador Friedrich Ludwig. 2010.** deportes!., [En línea] noviembre de 2010. [Citado el: jueves de octubre de 2015.] <https://sites.google.com/site/sofisansone/gimnasia-artistica>.
- **Muniáin , Frodo . 2014.** Definición ABC Tu diccionario hecho facil. [En línea] Miercoles de abril de 2014. [Citado el: miercoles de octubre de 2015.] <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>.
- **Rengy, Jose. 2014.** Scribd. [En línea] miercoles de febrero de 2014. [Citado el: jueves de octubre de 2015.] <http://es.scribd.com/doc/73304735/La-Gimnasia#scribd>.
- **Schmuck. 1986.** Técnicas de Enseñanza Aprendizaje. [En línea] 1986. <http://cursos.aiu.edu/Estrategias%20de%20Ensenanza%20y%20Aprendizaje/PDF/Tema%203.pdf>.
- **Stsgo. 2014.** El Arte de Practica la Gimnasia . [En línea] MARZO de 2014. <http://www.santiago2014.cl/deportes/gimnasia-artistica>.
- **Toro Álvez, Fernando. 2013.** Definición. MX miles de terminos. [En línea] 22 de enero de 2013. [Citado el: martes de septiembre de 2015.] <http://definicion.mx/cultura-fisica/>.

# **Anexos**



ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la elaboración de implementos a base de material reciclable para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en el Colegio "Victoria Vásconez Cuvi"

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

2.6.1 Entrevista al rector del Colegio "Victoria Vásconez Cuvi de la Ciudad de Latacunga"

1.- ¿El Colegio cuenta con una buena infraestructura para el desarrollo la de Gimnasia Rítmica?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Le parecería ideal crear implementos de Gimnasia Rítmica a bases de material reciclable para el desarrollo de las clases del deporte mencionado?

.....
.....
.....
.....

**3.- ¿Por qué es importante para UD los implementos de Gimnasia Rítmica?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4.- ¿Cree usted que la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclable ayudara a los estudiantes al desarrollo de sus capacidades físico-motoras?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5.- ¿Cuál sería el impacto emocional y técnico de los jóvenes estudiantes a la hora de crear y trabajar con implementos creados a bases de objetos reciclados?**

.....  
.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



ANEXO 2



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**OBJETIVO:** Conocer el nivel de incidencia de la elaboración de implementos a base de material reciclable para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en el Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

**2.6.2 Entrevista a los profesores de áreas de Educación Física "Victoria Vascones Cuvi de la Ciudad de Latacunga"**

**1.- ¿El Colegio cuenta con una buena infraestructura para el desarrollo la de Gimnasia Rítmica?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2.- ¿Le parecería ideal crear implementos de Gimnasia Rítmica a bases de material reciclable para el desarrollo de las clases del deporte mencionado?**

.....  
.....  
.....  
.....

**3.- ¿Por qué es importante para UD los implementos de Gimnasia Rítmica?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4.- ¿Cree usted que la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica a base de material reciclable ayudara a los estudiantes al desarrollo de sus capacidades físico-motoras?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5.- ¿Cuál sería el impacto emocional y técnico de los jóvenes estudiantes a la hora de crear y trabajar con implementos creados a bases de objetos reciclados?**

.....  
.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 3



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**OBJETIVO:** Conocer el nivel de incidencia de la elaboración de implementos a base de material reciclable para el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en el Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

### INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

### 3.6.3 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE COLEGÍ "VICTORIA VASCONES CUVI DE LA CIUDAD DE LATACUNGA"

1. ¿Usted tiene conocimiento de lo que es la Gimnasia Rítmica?

SI

NO

2. ¿Le gustaría practicar la Gimnasia Rítmica?

SI

NO

3. ¿Cree usted que la Gimnasia Rítmica ayuda al desarrollo de las capacidades físico motoras de los estudiantes?

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

**4. ¿En la institución educativa donde usted estudia, le imparten las clases de Gimnasia Rítmica?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

**5. ¿En caso de que en la pregunta anterior su respuesta sea nunca o abecés, Cuál cree usted que es el factor principal para que no haya esta disciplina deportiva?**

FALTA DE IMPLEMENTOS

FALTA DE TIEMPO

FALTA DE CONOCIMIENTO

**6. ¿Si su profesor de Educación Física le envía a adquirir los implementos para la práctica de la Gimnasia Rítmica, usted prefiere?**

COMPRARLO

ELABORARLO

**7. ¿Si su docente de Cultura Física recomienda la elaboración de implementos deportivos para práctica de la Gimnasia Rítmica, usted lo elaboraría?**

PERSONALMENT

CON EL DOCENTE

CON SUS COMPAÑEROS

OTROS

**8. ¿Alguna vez sus docentes le han inculcado el hábito de utilizar material reciclados para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica y el cuidado del medio ambiente?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

A VECES

NUNCA

**9. ¿Cree usted que al utilizar materiales reciclados para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica reducirá la contaminación del medio ambiente en un porcentaje?**

SI

NO

**10. ¿Estaría usted de acuerdo que se elabore una guía metodológica para la elaboración de implementos de Gimnasia Rítmica con materiales reciclados?**

SI

NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

#### ANEXO 4



Canchas de la Colegio “Victoria Vásquez Cuví”

#### ANEXO 5



Estudiantes del colegio “Victoria Vásquez Cuví”

## ANEXO 6



Estudiantes de los terceros de bachillerato del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”

## ANEXO 7



Docentes del centro de Cultura Física del Colegio “Victoria Vásconez Cuvi”