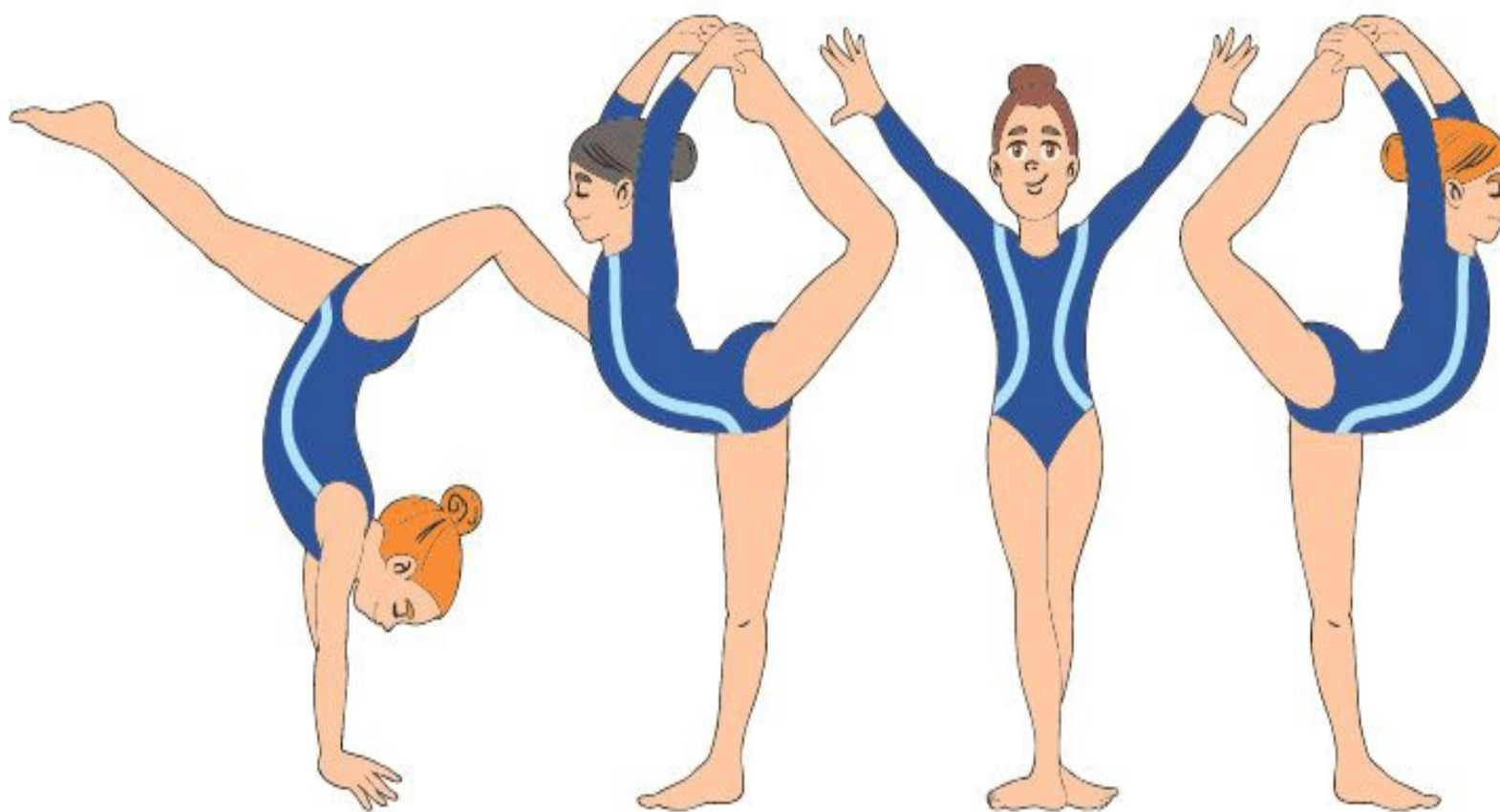


Gimnasia educativa básica

Dometila Mamani-Jilaja
Gino Frank Laque-Cordova
Manuela Daishy Casa-Coila

Sheyla Lenna Cervantes-Alagón
Katia Pérez-Argollo
Paula Soeldad Mamani-Vilca



DOI: 10.35622/inudi.b.048

EDITADA POR
INSTITUTO
UNIVERSITARIO
DE INNOVACIÓN CIENCIA
Y TECNOLOGÍA INUDI PERÚ



Gimnasia educativa básica

DOI: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.048>

Dometila Mamani-Jilaja

<https://orcid.org/0000-0003-2357-8684>
domamani@unap.edu.pe

Gino Frank Laque-Cordova

<https://orcid.org/0000-0003-2572-2432>
glaque@unap.edu.pe

Manuela Daishy Casa-Coila

<https://orcid.org/0000-0001-6335-7697>
mcasa@unap.edu.pe

Sheyla Lenna Cervantes-Alagón

<https://orcid.org/0000-0002-7249-8966>
slcervantes@unap.edu.pe

Katia Pérez-Argollo

<https://orcid.org/0000-0002-5136-6892>
kperez@unap.edu.pe

Paula Soledad Mamani-Vilca

<https://orcid.org/0000-0002-1965-0631>
pmamaniv@unap.edu.pe

Gimnasia educativa básica

Dometila Mamani Jilaja
Gino Frank Laque Cordova
Manuela Daishy Casa Coila
Sheyla Lenna Cervantes Alagón
Katia Pérez Argollo
Paula Soledad Mamani Vilca
(Autores)

ISBN: 978-612-5069-37-5 (PDF)

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-10434

DOI: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.047>

Editado por Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C
Urb. Ciudad Jardín Mz. B3 Lt. 2, Puno – Perú

RUC: 20608044818

Email: editorial@inudi.edu.pe

Teléfono: +51 973668341

Sitio web: <https://editorial.inudi.edu.pe>

Primera edición digital

Puno, octubre de 2022

Libro electrónico disponible en

<https://doi.org/10.35622/inudi.b.048>

Editores:

Wilson Sucari / Patty Aza / Antonio Flores

Las opiniones expuestas en este libro es de exclusiva responsabilidad del autor/a y no necesariamente reflejan la posición de la editorial.

Publicación sometida a evaluación de pares académicos (Peer Review Doubled Blinded)

Publicado en Perú / *Posted in Peru*



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

Contenido

SINOPSIS	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I	11
MARCO TEÓRICO	11
1.1 Teorías relacionadas	11
CAPÍTULO III	32
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA Y MARCO METODOLÓGICO	32
2.1 Descripción del problema	32
2.2 Objetivo de investigación	33
2.2 Método, diseño y tipo de investigación	33
2.4 Cuadro de variables, temas o unidades de investigación	35
2.5 Técnicas de investigación	36
2.6 Procedimientos de investigación.....	36
2.7 Consideraciones éticas.....	37
CAPÍTULO III	38
RESULTADOS, DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	38
3.1 Exposición de resultados	38
3.1.1. Resultado 1	38
3.1.2. Resultado 2	41
3.1.3. Resultado 3.....	44
3.1.4. Resultado 4	47
3.1.5. Resultado 5.....	50
3.1.6. Resultado 6	53
3.1.7. Resultado 7.....	56
3.2 Discusión	58
3.3 Conclusiones.....	59
REFERENCIAS	61

SINOPSIS

El libro fue adecuado a partir de una investigación cuyo objetivo fue determinar el efecto de la aplicación del Programa DEPREPCEP en el aprendizaje de la Gimnasia Básica en niñas de la Liga de Gimnasia de Puno (Perú). El estudio fue experimental de tipo aplicativo, con un diseño de pre y post-test de un solo grupo. La población de estudio fue de 60 niñas y la muestra por 30 niñas de la Liga de Gimnasia de Puno. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento la lista de Cotejo de gimnasia. Para el análisis de datos se aplicó la estadística porcentual y para probar la hipótesis, la prueba estadística T-Student, y como resultado en el programa gimnástico el 100% obtuvo un calificativo malo en casi todos los ejercicios de Gimnasia básica antes de la aplicación del programa y después de aplicación del programa la realización de estos ejercicios gimnásticos es realizado en forma excelente en más del 50% de las niñas. Comparado estos resultados con la evaluación posterior a la aplicación del Programa DEPREPCEP, el aprendizaje mejora significativamente. Con la prueba T-Student se confirma la hipótesis planteada, porque se ha comprobado que existen diferencias significativas ($p=0.000$) entre los resultados del pre-test y post-test. Por tanto, la aplicación del Programa DEPREPCEP tiene efecto significativo en el aprendizaje de la Gimnasia Básica en niñas de la Liga de gimnasia de Puno. En conclusión, el Programa DEPREPCEP mejora la capacidad de rendimiento y fortalecimiento físico del organismo en las niñas.

Palabras clave: aprendizaje, ejercicios, gimnasia básica, niños, programa.

ABSTRACT

The book was adapted from an investigation whose objective was to determine the effect of the application of the DEPREPCEP Program in the learning of Basic Gymnastics in girls from the Gymnastics League of Puno (Perú). The study was an experimental application type, with a pre- and post-test design of a single group. The study population was 60 girls and the sample was 30 girls from the Puno Gymnastics League. For data collection, the Gymnastics Checklist was used as an instrument. For data analysis, percentage statistics were applied and to test the hypothesis, the T Student statistical test, and as a result, in the gymnastic program, 100% obtained a bad grade in almost all the basic gymnastics exercises before the application of the program. and after application of the program the performance of these gymnastic exercises is performed excellently in more than 50% of the girls. Comparing these results with the evaluation after the application of the DEPREPCEP Program, learning improves significantly. With the Student's t-test, the proposed hypothesis is confirmed, because it has been verified that there are significant differences ($p=0.000$) between the results of the pre-test and post-test. Therefore, the application of the DEPREPCEP Program has a significant effect on the learning of Basic Gymnastics in girls from the Puno Gymnastics League. In conclusion, the DEPREPCEP Program improves the performance capacity and physical strengthening of the organism in girls.

Keywords: basic gymnastics, children, exercises, learning, program.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la gimnasia a nivel de nuestro país y región viene atravesando por un nivel bajo y consecuentemente a ello la práctica de la Gimnasia viene descendiendo cada vez más, el cual se aprecia más en las niñas del Nivel Inicial ya que este deporte debería ser practicado desde los cinco años con un Programa específico y una incentivación de profesionales apropiados.

Los profesores de Educación Física y especialistas en el área quienes son los indicados de inculcan la práctica de la gimnasia desde la niñez, al igual que otros deportes, el desconocimiento de un programa de enseñanza adecuado para este deporte, razón por la cual nació la presente investigación y me permitió crear y aplicar el Programa DEPREPCEP para conseguir mejores resultados en el aprendizaje de la gimnasia Básica. Y de esta manera hacer que este deporte sea practicado al igual que otros deportes utilizando el Programa DEPREPCEP en el desarrollo de la práctica de la gimnasia, en tal sentido el programa es un medio de planificación y estrategia a utilizarse para los profesores de educación física.

La gimnasia es uno de los medios más importantes de que se vale la Educación Física, ya que abarca diversos medios los cuales logran acciones múltiples en el organismo de quienes lo practican, como tareas fundamentales en la gimnasia tenemos: primero el desarrollo físico general del ser humano, y segundo el de influir perfectamente sobre el aparato motor, el cual controla y regula el sistema nervioso central, y que a su vez facilita el control del movimiento y fortalecimiento para preservar la salud y mantenerse en un buen estado de ánimo. Además, desarrolla habilidades motoras fina-gruesa del cuerpo humano, al inicio de la vida, los niños realizan movimientos involuntarios que progresivamente se van desarrollando una mayor coordinación global, que les permite realizar acciones con equilibrio y tono postural adecuado con la práctica de diferentes ejercicios de la Gimnasia Básica.

Esta investigación sirvió para aplicar el Programa DEPREPCEP en el aprendizaje de Gimnasia Básica en las niñas y además se logró desarrollar las habilidades y destrezas, a través de la práctica de la Gimnasia se alienta el desarrollo de las niñas a partir del movimiento y el juego.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Teorías relacionadas

El programa DEPREPCEP (demostración, ejecución, repetición y perfeccionamiento, corrección de errores y progresión) nace a consecuencia de la insuficiencia y falta de eficacia de las estrategias de enseñanza que se tiene para la enseñanza de la Gimnasia propiamente dicha, este programa toma como base al modelo Pedagógico Constructivista (Piaget) y Conductista (Skinner).

Según Piaget nos dice que en el sentido de que se busca el acceso a niveles motrices-gimnásticos óptimos, en donde ello debe ser progresivo y secuencial; esto justamente se viene dando con el programa planteado en función a sus pasos, y también en función a los resultados que pretende alcanzar.

Y según Skinner nos dice que:

“En el sentido de que se debe adquirir destrezas motoras-gimnásticas bajo la forma de conductas observables”¹

Y a ello se suma Augusto Pila Teleña por centrarse básicamente en este Modelo Pedagógico que es el Conductista en esencia por la aplicación del Método Mando Directo, debido a que este método en lo general está inmerso dentro de la práctica de la Educación Física.

Por otro lado, el nacimiento de este Programa se da, de acuerdo a lo que establece Augusto Pila Teleña con respecto a los programas de Educación Física formulados por el profesor. Quiere decir, que el profesor de Educación Física puede realizar la formulación de un programa de acuerdo a la realidad del medio, que fundamentalmente se tiene en cuenta al alumno. Por tanto, en este caso se asume dicho criterio, porque el fondo de este programa tiene originalidad.

¹PILA TELEÑA, Augusto "Educación Físico Deportiva-Enseñanza Aprendizaje".Ediciones.1985. Pág. 165

“En ese sentido, el programa DEPREPCEP básicamente es un conjunto de contenidos y procedimientos que busca el acceso a niveles motrices-gimnásticos óptimos”²

En ese sentido el programa conjuntamente con el Método Mando Directo lo cual, con la unión de ambos modelos pedagógicos se busca alcanzar un nivel motriz-gimnástico óptimo en el aprendizaje de la Gimnasia Básica, el cual a su vez cuenta de cinco pasos y son siguientes:

Demostración (DE)

La demostración es el primer paso del programa para la enseñanza de la Gimnasia Básica, que consiste en la ejemplificación práctica de un ejercicio gimnástico. Este paso es el más importante, ya que una demostración imperfecta, conllevará a una mala enseñanza de un ejercicio gimnástico; quiere decir que la demostración debe realizarse de manera excelente.

Procedimiento (DEP)

El procedimiento es el segundo paso del programa, el cual viene hacer la vía de la aplicación del programa, para la enseñanza de un ejercicio gimnástico; quiere decir que ello conducirá al proceso de la enseñanza de un ejercicio gimnástico determinado.

Repetición y perfeccionamiento (DEPREP)

Este paso llamado también la repetición y perfeccionamiento viene a ser el tercer paso del programa, que nos liga a la perfeccionar los ejercicios de gimnasia con repetidas veces y puliendo cada vez más.

“El cual se da para el mejoramiento continuo de los ejercicios de Gimnasia”³

Quiere decir realizando una serie de repeticiones de uno o varios ejercicios gimnásticos, y a su vez buscando realizar tal ejercicio gimnástico cada vez más perfeccionado hasta que el ejercicio gimnástico se pueda realizar con facilidad,

² PILA TELEÑA, Augusto.op.cit. Pág. 168.

³ PILA TELEÑA, Augusto .op.cit.Pág. 170.

fluidez y coordinación. De tal modo que sea un aprendizaje motriz-gimnástico óptimo.

Corrección de errores (DEPREPCE)

La corrección de errores es el cuarto paso del programa, el cual se da con la finalidad de superar los errores que todavía se vienen cometiendo, ya sea individualmente o grupalmente; quiere decir con la corrección de errores se va puliendo cada vez más los errores que todavía se vienen cometiendo en el ejercicio gimnástico determinado.

Progresión (DEPREPCEP)

La progresión es el quinto y último paso del programa, el cual se basa en que una vez que la niña alcance un nivel significativo o superior de un ejercicio gimnástico debe de mejorar cada vez más y más, para de esa manera acercarse o acceder a un nivel motriz-gimnástico óptimo; quiere decir, que el aprendizaje adquirido siempre tiene que ir mejorando continuamente. (Ídem.)

Método mando directo

Según el autor Augusto Pila Teleña nos indica que:

“El método mando directo es el más utilizado que realza la personalidad del Docente, demuestra conocimientos teóricos, dominio de ejercicios y actividades en la enseñanza-aprendizaje de las niñas”. ⁴

También nos indica que este método cuenta con las siguientes voces:

Voces: Explicativa, preventiva, ejecutiva y corrección de faltas.

Así mismo según el autor MUSKA MOSSTON, nos indica que el más usado en educación física especialmente cuando se trabaja con niños de 5-12 años y

⁴ PILA TELEÑA, Augusto .op.cit. Pág. 180.

MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 29.

jóvenes, este método realza mucho la personalidad del profesor en todo momento se encuentra al mando de la lección.

Se divide en cuatro partes:

1. Voz explicativa
2. Voz preventiva.
3. Voz ejecutiva.
4. Corrección de errores.

“Se describe con gran importancia cada voz para su uso adecuado del profesor en una sesión de clase”⁵

Mediante la **voz explicativa** el profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces es una sola palabra y otras más de una, esto depende del nombre del ejercicio y si hay o no que hacer alguna descripción del mismo. Ejemplo:

Cuando anunciamos el ejercicio consistente en realizar flexiones y extensiones de brazos en apoyo extendido (apoyo palmar) o “flexión anterior de tronco con mano a las caderas. Como se puede apreciar por estos dos ejemplos, unas veces la voz puede ser corta y otra larga. No obstante, en cualquiera de los dos casos esta debe ser: clara, precisa, en alta voz, sin pérdida de tiempo.

Si el ejercicio es conocido por los alumnos se pasa inmediatamente a la siguiente voz, a preventiva, el alumno ha hecho su esquema mental y se alista en el orden psíquico para la realización del ejercicio, si el ejercicio no es conocido por los alumnos, o en anteriores aplicaciones no lo han realizado eficientemente, sigue a la voz explicativa la demostración del ejercicio que será breve e impecable.

La demostración y ejemplificación realizada por el profesor es lo más recomendable y la mejor si se hace con la corrección técnica. La demostración se considera parte de la voz explicativa.

⁵ MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de

Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 30.
PILA TELEÑA, Augusto. op.cit.Pág. 182.

La voz preventiva está formada por una sola palabra “listos” será clara, precisa, en voz alta, mediante ella los alumnos adoptan en la mayoría de los ejercicios. La posición inicial de partida para el ejercicio entra en tono muscular disponiéndose así físicamente para el ejercicio. Cuando el ejercicio no se inicia desde la posición de pie entonces el profesor, tiene que llevar a los alumnos a la posición correcta de inicio del ejercicio. Lo puede hacer con una frase como esta: Posición de partida para tal ejercicio, de cubito ventral, de cubito dorsal, o sentados o piernas separadas; es decir según la posición que requiera el ejercicio.

La última voz, la ejecutiva, también está compuesta por una sola palabra “ya”. Igualmente será clara, precisa, en alta voz, estimulante, mediante ella los alumnos comienzan a realizar el ejercicio, algunos autores y profesores de educación física consideran como voz ejecutiva aparte de la palabra “ya”, la palabra, empezar, especialmente en trabajo en circuito y en la aplicación de algunos test físicos y cardiovasculares para variar el término.

En la cuarta parte, corrección de errores, se aplica, solo cuando es necesario; esto es cuando hay faltas en la ejecución técnica de los ejercicios.

“El método cuenta con voz explicativa, voz preventiva, voz ejecutiva, corrección de errores y estas son usados en una sesión de clase por el profesor de educación física”⁶

Método descubrimiento guiado

Según el autor Augusto Pila Teleña nos indica que el método implica al alumno en el descubrimiento, es el llamado descubrimiento guiado, dónde la secuencia de preguntas del profesor hacia el alumno conlleva una serie de respuestas.

“La esencia de este método consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno”⁷

⁶ MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 32.

PILA TELEÑA, Augusto.op.cit. Pág. 183.

⁷ PILA TELEÑA, Augusto.op.cit. Pág. 184.

MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 33

Por tanto, el método cuenta con los siguientes objetivos:

- Iniciar al alumno en un proceso particular de descubrimiento: el proceso convergente.
- Desarrollar una relación precisa entre la respuesta descubierta por el alumno y el estímulo (pregunta) presentado por el profesor.
- Desarrollar destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento de un concepto.
- Desarrollar la paciencia tanto en el profesor como en el alumno, cualidad que se requiere para este proceso.

Con estos objetivos el método descubrimiento guiado nos indica acerca las secuencias de una sesión de que como se debe realizar una sesión de clase.

Ejemplo:

Pida un alumno voluntario para que participe en una breve sesión experimental, durante esto el rol del profesor consistirá en:

- Aprender a presentar cada pregunta según el diseño.
- Esperar la respuesta del alumno.
- Pasar a la siguiente pregunta.

También según el autor MUSKA MOSSTON nos explica que el método se mueve en el marco de los problemas permitiéndole al alumno actuar libremente con gran flexibilidad, aunque dentro de ciertas restricciones impuestas por el profesor. Por ejemplo, haciendo la pregunta:

“¿Quién puede realizar una voltereta adelante en colchoneta?, el educador establece una visible restricción, se trata de rodar y sobre una colchoneta, pero no dice como, dejando al alumno para que de su respuesta espontánea (verbal o motriz)”⁸

⁸ MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 34

PILA TELEÑA, Augusto .op.cit. Pág. 185.

El profesor hace la sugerencia y permite que los alumnos entren en acción. El trabajo puede ser acortado cuando el enunciado de la proposición cambia. ¿Quién puede rodar en la colchoneta y hacia delante haciéndose como un ovillo? la sugerencia, el problema, a flexibilidad y la espontaneidad, constituyen su base, pero en el fondo la acción del alumno es controlada y orientada por el profesor dentro de cierta libertad.

El principal valor que se adjudica al método descubrimiento guiado, es el desarrollo de la actividad intelectual y motriz del alumno.

Descubrir algo nuevo por pequeño que sea, significa romper una “barrera cognitiva” que impide, de una manera u otra, la evolución de una persona.

El profesor americano (USA) MUSKA MOSSTON, en su obra “enseñanza de la educación física”, formula la siguiente pregunta:

- ¿Qué clase de cosas pueden descubrir las personas?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Cómo descubrir?

“Este método puede aplicarse en cualquier nivel o grado de enseñanza y/o materia, pero más a partir de los cursos medios 5-14 años de edad”⁹

Aprendizaje

Es el medio del cual el profesor en la enseñanza –aprendizaje tiene el mayor contacto con el alumno, también la manera como el profesor se desenvuelve en una lección de acuerdo al grado de enseñanza, formas didácticas, son las diferentes maneras de presentar la asignatura o de exteriorizar el método o los procedimientos que el efecto es dirigir el aprendizaje a los alumnos.

Estas formas permiten adaptar los métodos y procedimientos a las edades y alas capacidades de los alumnos, sin modificar la naturaleza y la esencia de ellos, la

⁹ PILA TELEÑA, Augusto. *op.cit.* Pág. 186.

MUSKA MOSSTON, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza". *Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.* Pág. 35

característica de las formas de enseñanza reside en que esta se hace por comunicación verbal del profesor hacia el alumno, mediante la palabra que es el instrumento fundamental de la razón en conclusión se define como:

“El medio del cual se vale el profesor para comunicar a sus alumnos los conocimientos que desea transmitir”¹⁰

Aprendizaje de los movimientos gimnásticos

Para que un niño pueda iniciarse en la Gimnasia a su vez recibe una preparación apropiada debe haber alcanzado una madures en su desarrollo psicomotor y biológico.

Estos dos factores son importantes en el aprendizaje de la técnica gimnástica en efecto si un niño no es capaz de dominar su propio cuerpo, si carece del sentido del ritmo equilibrio o tiene un déficit en su maduración orgánica, es lógico pensar que no puede responder ante nuevas situaciones de movimientos o problemas que nos plantea la gimnástica. Así el primer aspecto del punto de partida del entrenamiento será el de valorar las cualidades naturales del niño y su capacidad para ejecutar los movimientos.

Gimnasia

La Gimnasia “es el cincel de la Educación Física, por medio del cual podemos esculpir nuestro cuerpo, hasta lograr en él la forma deseada”¹¹

Actualmente y de una manera simplista, la Gimnasia “es un método pedagógico, debidamente sistematizado, de la práctica del ejercicio físico, con el objetivo en todas las circunstancias de la formación, el perfeccionamiento y el mantenimiento de la condición física del individuo” **(¹²)**

¹⁰ MARTI CASTRO, Isabel. "Diccionario Enciclopédico de Educación". Ediciones SEAC. España 2003. Pág. 242.

¹¹ PÉREZ CARRILLO, Miguel J. "Gimnasia para todos". Octava Edición. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona-España 1984. Pág. 15.

¹² GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Edita Cultural S.A. Madrid-España. 2002. pag. 642

Por otro lado, la Gimnasia “es una disciplina deportiva y arte de realizar movimientos especiales que desarrollan, fortalecen y ejercitan al organismo con acciones singulares por medio de posturas físicas complejas” (13)

También la Gimnasia, “es una forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos” (14)

En ese entender se define a la gimnasia “como el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios”.

Gimnasia

La Gimnasia es una modalidad practicada desde hace ya muchos años en el viejo continente, promoviendo una creativa manera de fomentar la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones.

“Gimnasia es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que actúa buscando aspectos culturales y sociales”¹⁵

La Gimnasia general está basada en la promoción de la participación de todos, los gimnastas de cualquier nivel de desempeño y de cualquier edad. La Gimnasia general ofrece una oportunidad de demostrar en sus ejecuciones, el carácter de cualquier grupo que se integre y se fundamenta en el respeto individual.

La Gimnasia general ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente Gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. (16)

¹³ PUELLES MÉNDEZ, Daniel “La Educación Física y el nuevo enfoque pedagógico”.Ediciones Abedul.Lima. 2001 Pág.130

¹⁴ CHÁVEZ DURAND,Manuel. “Gimnasia Educativa Básica” .Editorial trillas .Puno-Peru.1999.Pag.308

¹⁵ NEYRA LAZO, Fortunato "Gimnasia Artística Femenina". Lima – Perú 1996. Pág.30

¹⁶ ESTRONER ALEMANY. Jefry. “Gimnasia y recreativa”.Editorial .Sistes -Barcelona.2005. Pag.503

Las presentaciones o actuaciones de grupo, constituyen la parte esencial de cualquier programa de Gimnasia general, y son aptas para cualquier edad y nivel gimnástico.

“La Gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social que contribuye al buen estado físico y psicológico del desarrollo motor de los niños y adolescentes”¹⁷

Gimnasia básica

Dentro del vasto campo que comprende la Gimnasia Básica constituye el primer peldaño, la base, sobre la que se sustenta la práctica de la cultura física y los deportes su práctica sistemática permite lograr un nivel elevado de preparación física.

“La tarea principal que cumple la Gimnasia Básica es la elevación de la capacidad de rendimiento físico del organismo y el fortalecimiento físico”¹⁸

Para ello se vale de actividades que consolidan las habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, lanzar, trepar, escalar). Desarrollan las capacidades físicas, tanto en lo condicional (fuerza, rapidez y resistencia)

Como en lo coordinativo (agilidad, movilidad articular) y forman rasgos morales y volitivos de la personalidad (valor, disciplina, perseverancia).

El contenido de la Gimnasia Básica está estructurado en ejercicio con y sin instrumentos, ejercicios con aparatos, complejos de ejercicios, ejercicios elementales gimnásticos, acrobacia y juegos menores lo que da un carácter multilateral y armónico, al propiciar acciones diversas, dirigidas a todas las partes del cuerpo.

Los ejercicios que se seleccionen deben ser accesibles y estar en correspondencia con las características individuales del alumno desde el punto de vista

¹⁷GINÉS SIU, José "Gimnasia Educativa Básica". Primera Edición Madrid - España.1986. Pág. 38

¹⁸CHÁVEZ DURAND, Manuel. "Gimnasia Educativa Básica". Puno 1995. Pág. 40

morfológico y funcional. De igual forma para que los ejercicios produzcan cambios cualitativos de desarrollo físico es necesario regular los índices de esfuerzo a través de la elevación progresiva, constante y sistemática de la carga física.

Una inadecuada dosificación de la carga puede producir trastornos en el aparato neuromuscular y en los órganos internos. A través de la práctica de la Gimnasia Básica, desarrolla la percepción espacial de los movimientos al realizar desplazamientos en áreas, ejercicios de equilibrio, saltos. etc”

Aprende a graduar los esfuerzos musculares, al entrenarse en condiciones variables; combina movimientos de diferentes partes del cuerpo: reproduce series de ejercicios; logra una elevada precisión de los movimientos.

“En el proceso de la enseñanza de la Gimnasia Básica se desarrolla un sin número de hábitos motores aplicados a las habilidades motrices básicas y a las capacidades físicas”¹⁹

Ejercicios de la gimnasia básica

Rodamiento corto hacia adelante

Desde la posición cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia adelante al tiempo que se empujan las piernas y elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia adentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros delanteros, las rodillas bien dobladas, las puntas al pecho y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas (en prolongación de la pierna), para llegar y rodar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de

¹⁹ CHÁVEZ DURAND, Manuel. "Gimnasia Educativa Básica". Puno 1995. Pág. 40

GINÉS SIU, José "Gimnasia Educativa Básica". Primera Edición Madrid - España.1986. Pág. 22

ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

“Desde la posición cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, los hombros hacia adelante al tiempo que se empujan las piernas y elevando la cadera, se flexionan los brazos metiendo el pecho hacia adentro, con la barbilla bien pegada se invierte entonces el rodamiento”²⁰

Figura 1

Rodamiento corto hacia adelante



Nota. Tomado de Araujo (2004)

²⁰ GINÉS SIU, José "Gimnasia Deportiva Básica". Primera Edición Madrid - España.1986. Pág. 24

Figura 2

Proceso de aprendizaje



Nota. Tomado de Araujo (2004)

Rodamiento corto hacia atrás

Desde la posición firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas, manteniendo las puntas de los pies rectas y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de pies (tras el volteo).

“Desde la posición firme, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás”²¹

Figura 3

Rodamiento corto hacia atrás con flexión de rodillas



Nota. Tomado de recurso educativo del programa CREA (1986)

Figura 4

Rodamiento corto hacia atrás sin flexión de rodillas



²¹ GINÉS SIU, José .Op.cit. Pág. 26

Figura 5

Proceso de aprendizaje



1. Giros en un plano inclinado con miembros inferiores separados.



2. Giros en un plano inclinado con miembros inferiores juntos.



3. Giro plano inclinado

4. Giro con ayuda



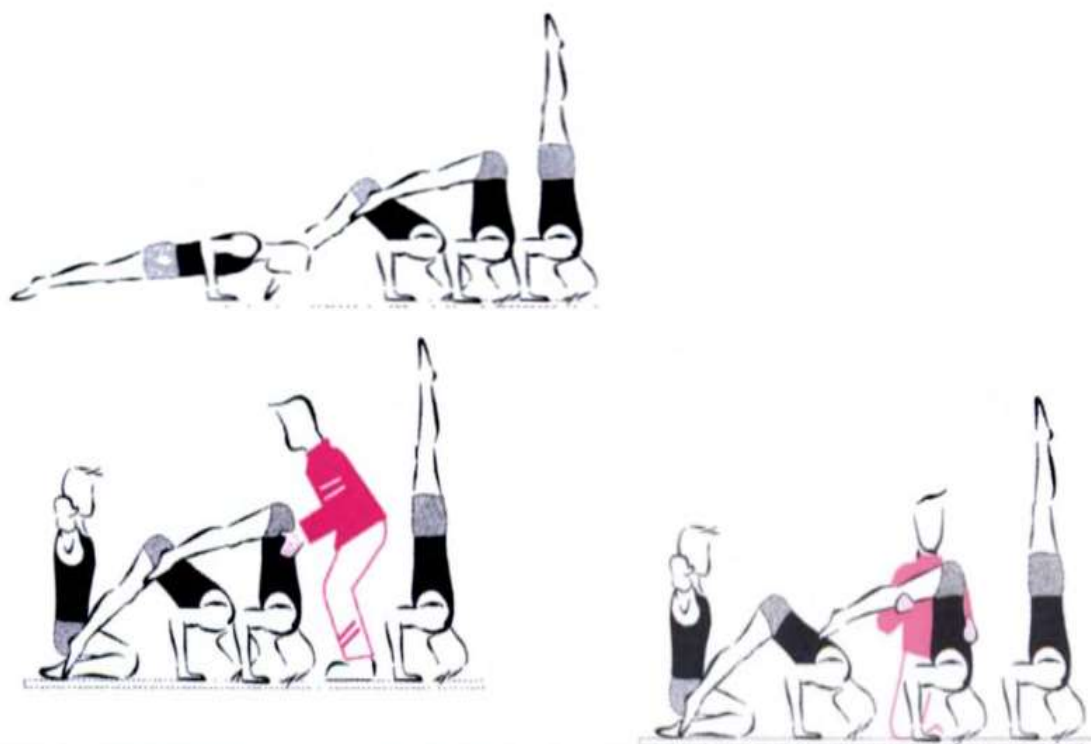
Vertical invertida con apoyo de las manos y cabeza

Desde la posición de cuclillas apoyar las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices señalando adelante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a estirar el cuerpo con una ligera inclinación adelante, de tal forma que las puntas de los pies coincidan con el centro del triángulo formado.

“El ejercicio consiste en elevar la cadera lentamente hasta llegar a estirar el cuerpo con una ligera inclinación adelante y mantenerse por lo menos 2 seg. es libre el tiempo”²²

Figura 6

Vertical invertido con apoyo de manos y cabeza (Pino de cabeza)



Nota. Tomado de Araujo (2004)

²² GINÉS SIU, José .Op.cit. Pág. 28

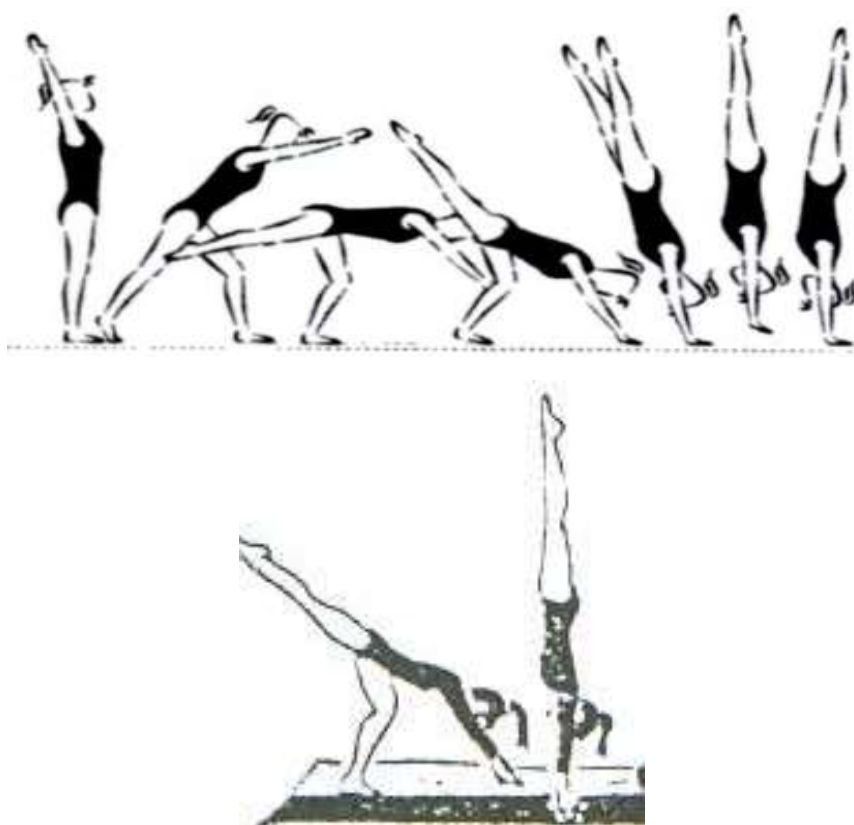
Vertical invertida con las manos (parada de manos)

Partiendo de una posición inicial, con las manos levantadas por encima de la cabeza y en línea con el cuerpo dar un paso hacia delante bajar los brazos y la parte superior del cuerpo, colocar las manos sobre la colchoneta a un pie de la pierna adelantada en cuanto las manos toquen la colchoneta, impulsarse con la pierna que queda atrás para pararse de manos, y quedar con las piernas bien estiradas en las rodillas; los tobillos abriendo los empeines, y los dedos de los pies, totalmente estirados (Ibíd.: 183-184).

“Impulsarse con la pierna que queda atrás para con las piernas bien pararse de manos, y quedar estirada mantenerse por lo menos 2 seg. Es libre el tiempo”²³

Figura 7

Vertical invertida con apoyo de manos y cabeza (Pino de cabeza)



Nota. Tomado de Araujo (2004)

²³ GINÉS SIU, José. *Op.cit.* Pág. 31

Figura 8

Proceso de aprendizaje



1. Impulsiones en pino en la pared



2. Ejecución con ayuda



3. En la tabla de pique con ayuda



4. Impulso en la tabla de pique y caer con el cuerpo planchado en colchoneta

Nota. Tomado de Araujo (2004)

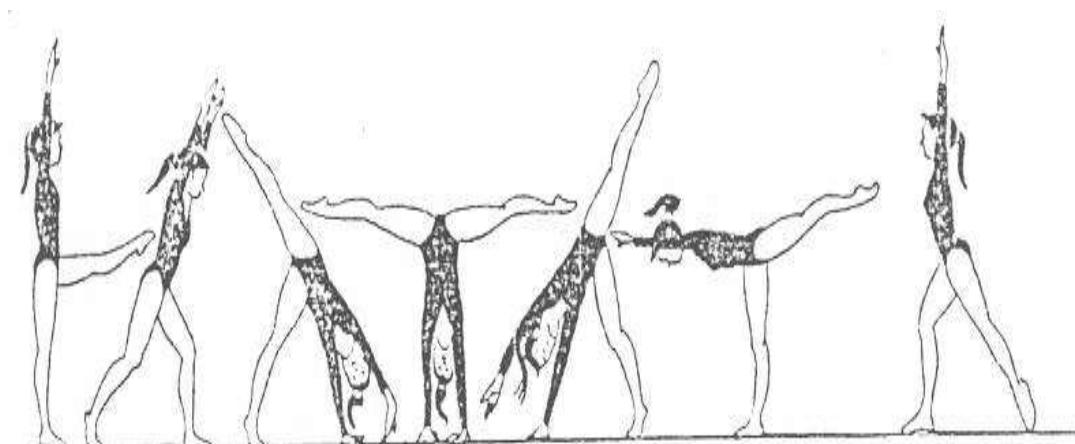
Aspa de molino

De la posición de pie, pero con un flanco del cuerpo hacia el suelo y los brazos levantada hacia los lados, mecerse alejándose del suelo y hacia ella. Al mismo tiempo llevar la mano hacia abajo siguiendo en una línea imaginaria a lo largo del suelo colocar la otra mano en esa misma dirección y, apoyándose en la pierna que tiene adelante, se impulsa con la otra pierna sobre el cuerpo. Mantener la cabeza erecta mirando cada mano a medida que desciende. Continuar mirando la segunda mano hasta que lleguen al suelo la primera y la segunda pierna, sobre la línea imaginaria. Completar el ejercicio quedando en la misma posición cuando se empezó.

“En una línea imaginaria a lo largo del suelo colocar la otra mano en esa misma dirección y, se impulsa con la otra pierna sobre el cuerpo debe de ver una línea recta sin flexión de los pies hasta en final” ²⁴

Figura 9

Aspa de molino (rueda lateral)



Nota. Tomado de Ginés (1986)

²⁴ GINÉS SIU, José .Op.cit. Pág. 40

Figura 10

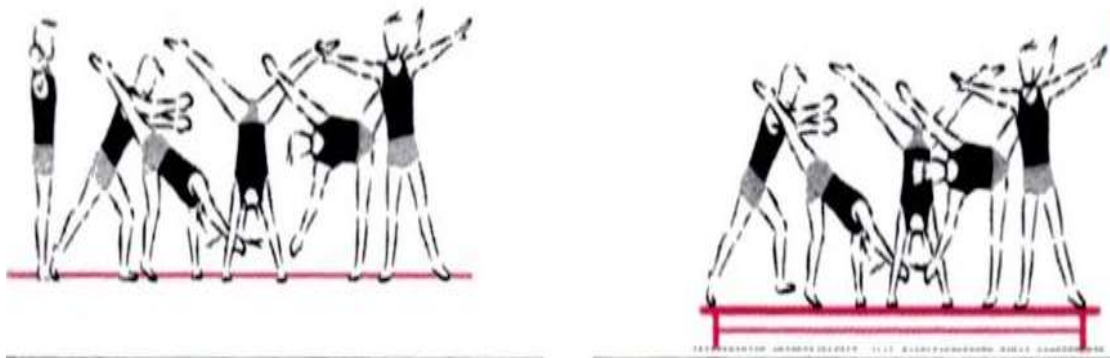
Proceso de aprendizaje



1. Apoyo de las manos en banco sueco y apoyo en tabla de pique.



2. Planos elevados en plinto y apoyo en el interior del aro.



3. Perfeccionamiento sobre una línea recta y banco sueco.

Nota. Tomado de Araujo (2004)

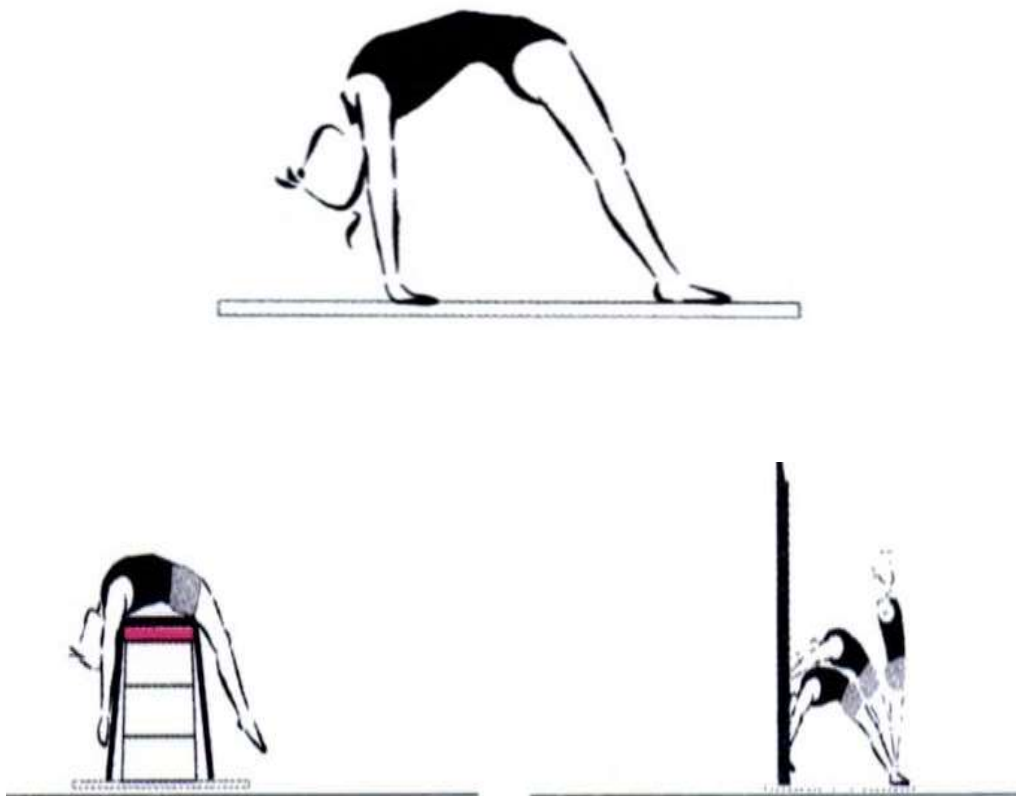
Arco o araña (puente)

El ejercicio se realiza desde la posición de pie, con los brazos hacia arriba en posición contraria al frente (espalda), se echa la cadera hacia delante al tiempo que llevamos los brazos hacia atrás arqueando la espalda y dejar caer los brazos en el piso con la cabeza hacia abajo sin que choque a la colchoneta y quedar en posición de un arco o puente.

“El ejercicio se echa la cadera hacia delante al tiempo que llevamos los brazos hacia atrás arqueando la espalda y dejar caer los brazos en el piso y formar un arco sin flexión de rodilla. Ejercicio llamado también arco –araña o puente” (25).

Figura 11

Arco (puente) en plinto y apoyo



Nota. Tomado de Araujo (2004)

CAPÍTULO III

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA Y MARCO METODOLÓGICO

2.1 Descripción del problema

La Gimnasia es uno de los medios más importantes de que se vale la Educación Física, ya que abarca diversos medios los cuales logran acciones múltiples en el organismo de quienes lo practican.

La Gimnasia se plantea como tareas fundamentales: primero el desarrollo físico general del ser humano y segundo el de influir perfectamente sobre el aparato motor, el cual controla y regula el sistema nervioso central y que a su vez facilita el control del movimiento y fortalecimiento para preservar la salud y mantenerse en un buen estado de ánimo, ya que la gimnasia abarca diversos medios que son sumamente importantes en la formación física de los niños y adolescentes.

Así podemos observar hoy en día, que la gimnasia a nivel de nuestro país tiene poca acogida para su práctica, y como es de esperar lo propio viene ocurriendo en nuestra Región de Puno. Por lo tanto, esto indica que la práctica de la Gimnasia cada vez viene descendiendo con mayor frecuencia.

De igual forma la práctica de la Gimnasia en nuestra ciudad de Puno es deficiente, debido a que la Gimnasia no es practicada por falta de un programa especial para gimnasia básica, por profesionales capacitados y por desconocimiento de la gimnasia, por esta razón esta investigación nace para desarrollar sus habilidades motoras de coordinación motora fina-gruesa, equilibrio e incentivar y dar a conocer a las niñas desde los cinco años de edad.

También se dice que este deporte esta relegado por falta de profesionales capacitados en Programas especiales para el aprendizaje de la Gimnasia Básica y por otro lado este deporte no es incentivado desde el nivel inicial al igual que otros deportes como el fútbol, vóleibol, natación, basquetbol, etc.; los cuales si tienen gran acogida en nuestra ciudad de Puno.

En lo general la Gimnasia no es difundida en las Instituciones Educativas del Nivel Inicial para la formación Integral del educando ya que en su proceso de

formación es la edad perfecta para su aprendizaje y práctica de la Gimnasia Básica.

Finalmente, con el presente trabajo de investigación se busca difundir desde el nivel inicial el aprendizaje de la Gimnasia Básica, con la aplicación del Programa DEPREPCEP como parte del proceso de Enseñanza-Aprendizaje del educando.

2.2 Objetivo de investigación

Determinar el efecto de la aplicación del Programa DEPREPCEP en el aprendizaje de la gimnasia básica en niñas de la Liga de Gimnasia de Puno.

2.2 Método, diseño y tipo de investigación

El método de la investigación es EXPERIMENTAL, porque con la aplicación del Programa DEPREPCEP el Aprendizaje de la Gimnasia Básica es excelente en las niñas de la Liga de Gimnasia de Puno.

Su diseño de esta investigación es pre-experimental de un solo grupo con pre y post-test Gráficamente se representa así:

Y₁ X Y₂

Que significa:

Y₁ = Pre test (pre-prueba)

Y₂ = Post test (pos-prueba)

X = Tratamiento

El análisis de los datos se realizó en función a las notas obtenidas del **pre-test** y **pos-test**, los cuales son sistematizados de acuerdo a los siguientes índices:

Excelente = 17 – 20,

Bueno = 14 – 16,

Regular = 11 – 13,

Malo = 01 - 10.

Para tratar los datos se consideró los siguientes estadígrafos:

Cuadro de distribución de frecuencias.

Gráficos estadísticos.

La media Aritmética.

Varianza

Prueba de hipótesis estadística.

Población de estudio

La población del presente trabajo de investigación está compuesta por 60 niñas de diferentes edades de 5 a 10 años de la Liga de Gimnasia Puno, temporada de verano.

Tabla 1

Población de niñas de la liga de gimnasia de Puno

Niñas de la liga de gimnasia de Puno	Niñas matriculadas	%
5 años	13	21.7 %
6 años	11	18.3 %
8 años	9	15 %
9 años	12	20 %
10 años	15	25 %
TOTAL	60	100%

Nota. Matriculados en la temporada de verano

La muestra de investigación

La muestra se dio por conveniencia, y para ello se tomó en cuenta lo siguiente:

- El tamaño de la muestra se dio vía tabla de FISCHER-ARKIN-COLTON. Y como la población es menor de 500 se trabajó con el 50%, de la población, 30 niñas.
- El tipo de muestreo que se dio, fue el muestreo Aleatorio Simple.
- El método de selección de la muestra se dio por lotería o tómbola.

En ese sentido, teniendo en cuenta estos tres aspectos, la muestra de la investigación se constituye de la siguiente manera, esto únicamente para el grupo experimental.

Tabla 2

Muestra de niñas de la liga de gimnasia de Puno

**Niñas de la liga de gimnasia 50% FAC
de Puno**

60

30

Nota. Elaborado según nómina de matrícula

2.4 Cuadro de variables, temas o unidades de investigación

Tabla 3

Operacionalización de variables de estudio

Variables	Indicadores	Técnicas e Instrumentos	Procedimiento de medición	Escalas de medición	Contrastación de hipótesis
VARIABLE X Programa DEPREPCEP	Demostración Ejecución Repetición y perfeccionamiento Corrección de errores Progresión	Técnicas La Observación directa. - Lista de Cotejo - Pre prueba (evaluación de entrada) -Post prueba (evaluación de salida)	Grupal Individual Observación individual Observación Grupal.	Numérica y descriptiva al 100%	Sistema computarizado SPS versión 10
VARIABLE Y Aprendizaje de la Gimnasia Básica	Demuestra estilo personal/estético a Coordinación, ritmo, equilibrio, fuerza y agilidad durante la ejecución del ejercicio	Técnicas Observación Directa. Evaluación .Instrumento - Lista de Cotejo - Pre prueba (evaluación de entrada) -Post prueba (evaluación de salida)	Excelente=17 – 20 Bueno = 14 – 16 Regular = 11 – 13 Malo = 01 - 10	Numérica y descriptiva al 100%	Sistema computarizado SPS versión 10

2.5 Técnicas de investigación

Las técnicas para recolectar información de la investigación son los siguientes:

- Pre-test (evaluación de entrada)
- Pos- test (evaluación de salida)
- La observación directa.

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos para la recolección de datos se utilizó la lista de cotejo de gimnasia y la ficha integral para ver los datos y avances del aprendizaje de la gimnasia básica.

- Plan de experimento. se utilizó para planificar el programa en experimento y las actividades a desarrollarse durante la aplicación de la investigación.
- Actividades de aprendizaje. las actividades de aprendizaje se utilizaron como sesiones de aprendizaje durante todo el experimento del aprendizaje de la Gimnasia básica.
- Ficha Integral. se utilizó para ver los datos de las niñas que fueron experimentadas, peso, talla, edad y otros al inicio y al término de la Investigación.

2.6 Procedimientos de investigación

- Se coordino con el coordinador de la liga de gimnasia de Puno.
- Se coordino con las niñas de la liga de gimnasia pertenecientes de la academia de verano.
- Luego se aplicó el pre-test a las niñas de la liga de gimnasia de Puno.
- Se ejecuto el Programa Deprecep en el aprendizaje de la Gimnasia Básica en las niñas de la liga de gimnasia de Puno. El cual tuvo una duración de tres meses, por semana se realizó cuatro actividades de aprendizaje, los cuales hacen un total de 50 actividades de aprendizaje de 60 minutos.
- Se aplico el pos-test a las niñas de la liga de gimnasia de Puno, para ver los resultados y efectividad del programa.

2.7 Consideraciones éticas

La siguiente investigación se realizó con las normas éticas de acuerdo a Helsinki (1964) donde la ética de la investigación científica realizado en la asamblea médica mundial hubo reunión para la revisión e reinterpretación del código de Nuremberg para establecer la conducta ética de la investigación con personas, esta declaración de Helsinki da por reconocida el realizar experimentación con seres humanos.

CAPÍTULO III

RESULTADOS, DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

3.1 Exposición de resultados

3.1.1. Resultado 1

Tabla 4

Resultados de aprendizaje del rodamiento corto hacia adelante al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

Rodamiento corto hacia adelante	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Saludo de inicio.	0	0%	20	67%	10	33%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	14	47%	16	53%	30	100%
Posición inicial pies juntos, rodillas flexionadas, Brazos extendidos y mirada al frente.	2	7%	26	87%	1	3%	1	3%	30	100%	0	0%	0	0%	22	73%	8	27%	30	100%
Impulso del cuerpo, poyo de manos, nuca hacia adentro	8	27%	21	70%	1	3%	0	0%	30	100%	0	0%	3	10%	20	67%	7	23%	30	100%
Rodamiento con las piernas juntas	10	33%	19	63%	0	0%	1	3%	30	100%	0	0%	3	10%	19	63%	8	27%	30	100%
Saludo final	10	33%	20	67%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	13	43%	16	53%	30	100%
TOTAL	30	20%	106	71%	12	8%	2	1%	150	100%	0	0%	7	5%	88	59%	55	37%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas

Figura 12

Resultados de aprendizaje del rodamiento corto hacia adelante al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

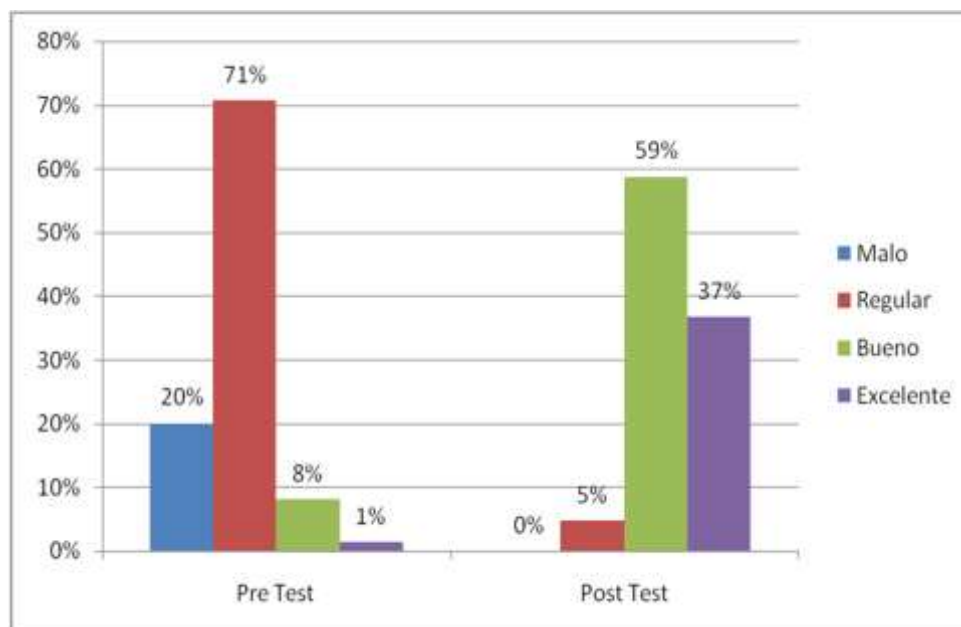


Tabla 4

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-12,133	1,961	,358	-12,865	-11,401	33,897	29	,000

En la tabla 4 y figura 12 se presenta resultados de la realización de la gimnasia básica respecto al rodamiento corto hacia adelante, en el observamos que el 67% de las niñas antes de la aplicación del programa DREPEPCEP, realizan el saludo en forma regular, del mismo, el 87% la presentación, el 70% el ingreso, 63% la realización, y el 67% la llegada; después del programa DREPEPCEP, que se aplicó

para el aprendizaje de esta parte de la gimnasia, el 53% muestra un calificativo excelente en el saludo y en igual porcentaje la llegada; sin embargo, el 73% obtiene un calificativo bueno en la presentación, 67% en el ingreso y 63% en la realización.

Estadísticamente al aplicar la prueba estadística T Student, se confirma la hipótesis planteada, porque los valores obtenidos determinan que existe diferencias significativas ($p=0.000$) entre los resultados de la pre prueba y post prueba. Por tanto, el programa es influye eficientemente en el aprendizaje de los ejercicios de rodamiento corto hacia delante.

Los resultados demuestran que después de la aplicación del Programa DREPEPCEP, el aprendizaje en el rodamiento corto hacia adelante mejora notablemente, se atribuye a que el aprendizaje de los movimientos gimnásticos realizado bajo un método pedagógico, debidamente sistematizado (GED. 2002: 642), con lo que se logra que la práctica del ejercicio físico sea perfeccionada, puesto que la niña aprendió el rodamiento corto hacia adelante graduando sus esfuerzos, combinando movimientos, reproduciendo y precisando.

3.1.2. Resultado 2

Tabla 5

Resultados de aprendizaje del rodamiento corto hacia atrás al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

Rodamiento corto hacia atrás	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Saludo inicial	0	0%	20	67%	9	30%	1	3%	30	100%	0	0%	0	0%	14	47%	16	53%	30	100%
Posición de manos y pies	2	7%	26	87%	1	3%	1	3%	30	100%	0	0%	0	0%	22	73%	8	27%	30	100%
Extensión de brazos y manos	8	27%	21	70%	0	0%	1	3%	30	100%	0	0%	3	10%	20	67%	7	23%	30	100%
Mantenimiento de la posición de pies	10	33%	19	63%	0	0%	1	3%	30	100%	0	0%	3	10%	19	63%	8	27%	30	100%
Salida final	10	33%	19	63%	0	0%	1	3%	30	100%	0	0%	1	3%	13	43%	16	53%	30	100%
TOTAL	30	20%	105	70%	10	7%	5	3%	150	100%	0	0%	7	5%	88	59%	55	37%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 13

Resultados de aprendizaje del rodamiento corto hacia atrás al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

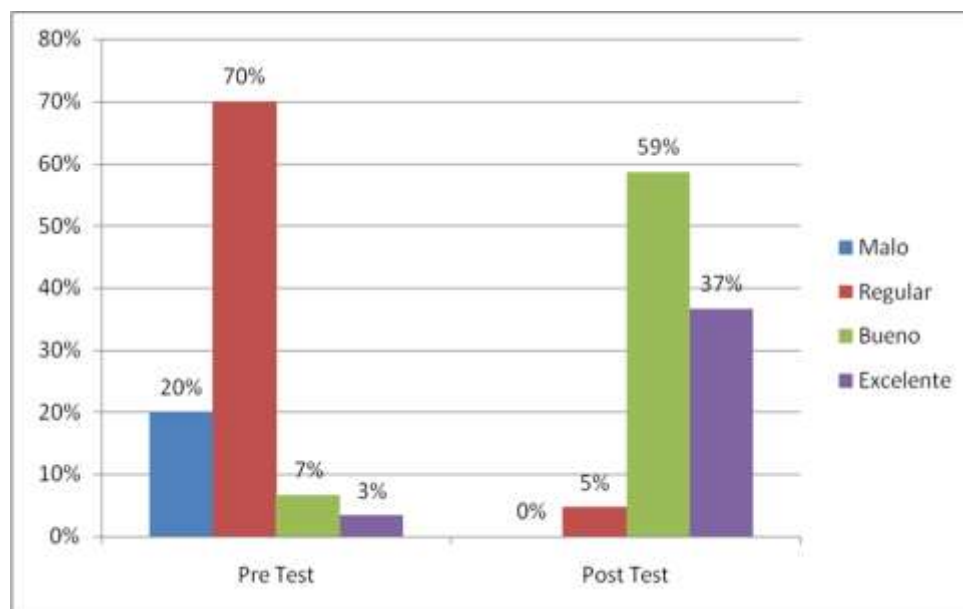


Tabla 6

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-12,133	2,569	,469	-13,093	-11,174	-25,864	29	,000

En la tabla 5 y figura 13, se describe los resultados obtenidos respecto a la gimnasia básica rodamiento corto hacia atrás, en el que se observa que el 67% de las niñas realizan el saludo en forma regular, de igual modo, el 87% la posición inicial, el 70% mantiene los brazos rectos, palma de las manos a la colchoneta, cambia el brazo y mano rápidamente, el 63% Mantiene la punta de los pies rectos y juntos hasta el final y el 63% el saludo de salida, estos resultados se mejoraron notablemente después de la aplicación del programa, donde el 53% de las niñas

obtienen un calificativo excelente sobre el saludo inicial y en igual porcentaje el saludo final, en cambio, el 73% califica bueno porque mantiene en la posición inicial pies juntos, rodillas rectas, Brazos extendidos y mirada al frente, el 67% mantiene los brazos rectos, palma de las manos a la colchoneta, cambia el brazo y mano rápidamente y el 63% de las niñas mantienen la punta de los pies rectos y juntos hasta el final.

Los valores de la prueba estadística T Student, determinan que existe diferencia significativa ($p=0.000$), entre la pre prueba y post prueba respecto al ejercicio de rodamiento hacia atrás, lo que significa que el programa influye eficientemente en el aprendizaje de los ejercicios.

Los resultados demuestran la efectividad del programa porque los ejercicios seleccionados con la metodología aplicada del DREPEPCEP, influyeron en el desarrollo de la capacidad de realizar el ejercicio de rodamiento corto hacia atrás; considerando que la enseñanza Gimnástica tiene como objetivo desarrollar el cuerpo gradualmente a través de ejercicios de intensidad, crecientes, estableciendo una progresión” (3).

3.1.3. Resultado 3

Tabla 7

Resultados de aprendizaje de la vertical invertida con apoyo de cabeza al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

Vertical invertida con apoyo de la cabeza	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Saludo de inicio	6	20%	24	80%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	7	23%	23	77%	30	100%
Posición arrodillado, apoyado en manos en forma de triángulo	12	40%	18	60%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	2	7%	25	83%	3	10%	30	100%
Posición del triángulo equilátero	14	47%	16	53%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	8	27%	17	57%	5	17%	30	100%
Mantener posición vertical 2"	18	60%	12	40%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	5	17%	19	63%	6	20%	30	100%
Posición parado firme	17	57%	13	43%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	9	30%	20	67%	30	100%
TOTAL	67	45%	83	55%	0	0%	0	0%	150	100%	0	0%	16	11%	77	51%	57	38%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 14

Resultados de aprendizaje de la vertical invertida con apoyo de cabeza al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

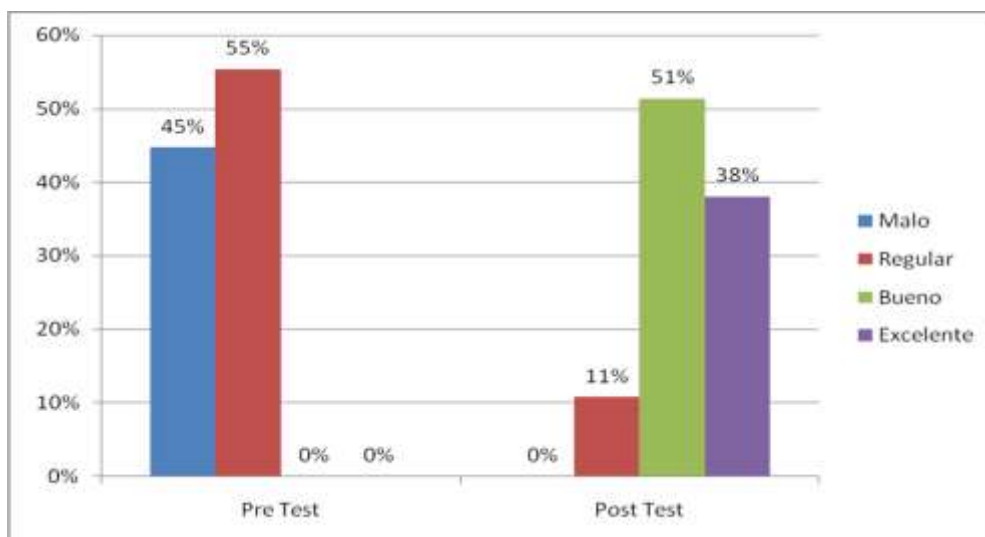


Tabla 8

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-13,667	1,988	,363	-14,409	-12,924	-37,645	29	,000

En la tabla 7 y figura 14 se detallan los resultados obtenidos sobre la gimnasia básica “Parada vertical invertida con apoyo en la cabeza”, donde se observa que, el 80% de las niñas antes de recibir el programa DREPEPCEP, obtienen un calificativo regular sobre el saludo inicial, de igual forma el 60% en mantener la posición arrodillado, apoya las manos, frente, en forma de un triángulo dedos separados, señalando hacia delante, el 53% realiza también en forma regular la forma de un triángulo equilátero, eleva el cuerpo, cadera, pies rectos y estirado la punta de los dedos, sin embargo, obtiene un calificativo malo al no mantener la

posición vertical 2” al rodar hacia delante y el 57% al no llegar a la posición parado firmes.

Después del aprendizaje con el programa DREPEPCEP, el 77% de las niñas obtienen un calificativo excelente en el saludo inicial y un 53% en el saludo de salida; mientras el calificativo es bueno en el 83% de las niñas al realizar la posición arrodillado, con apoyo de las manos, frente y en forma de un triángulo dedos separados, señalando hacia delante, 57% al realizar la forma de un triángulo equilátero, elevando el cuerpo, cadera , pies rectos y estirando la punta de los dedos y el 63% al mantenerse en la posición vertical 2” rodando hacia adelante.

Con la prueba estadística T Student se demuestra que existe diferencias significativas ($p=0.000$) entre la pre prueba y post prueba. Por tanto, se concluye que el Programa DEPREPCEP influye significativamente en el Aprendizaje de la Gimnasia Básica respecto a la parada vertical invertida con apoyo en la cabeza.

Analizando los resultados obtenidos se deduce que los logros obtenidos en la realización del ejercicio parada vertical invertido con apoyo en la cabeza, es gracias a las destrezas desarrolladas por las niñas respecto a este ejercicio, es decir haber adquirido destrezas motoras-gimnásticas (4); ya que el programa DEPREPCEP básicamente con sus contenidos y procedimientos busca el acceso a niveles motrices-gimnásticos óptimos (5).

3.1.4. Resultado 4

Tabla 9

Resultados de aprendizaje de la vertical invertida al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

Vertical invertida	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Saludo Inicial	8	27%	22	73%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	2	7%	28	93%	30	100%
Paso hacia delante y brazos en colchoneta	26	87%	4	13%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	20	67%	10	33%	30	100%
Impulso de piernas	28	93%	2	7%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	27	90%	2	7%	30	100%
Piernas estiradas cuerpo y pie rectos	28	93%	2	7%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	25	83%	4	13%	30	100%
Duración de la posición por 2"	27	90%	3	10%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	17	57%	12	40%	30	100%
TOTAL	117	78%	33	22%	0	0%	0	0%	150	100%	0	0%	3	2%	91	61%	56	37%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 14

Resultados de aprendizaje de la vertical invertida al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia.

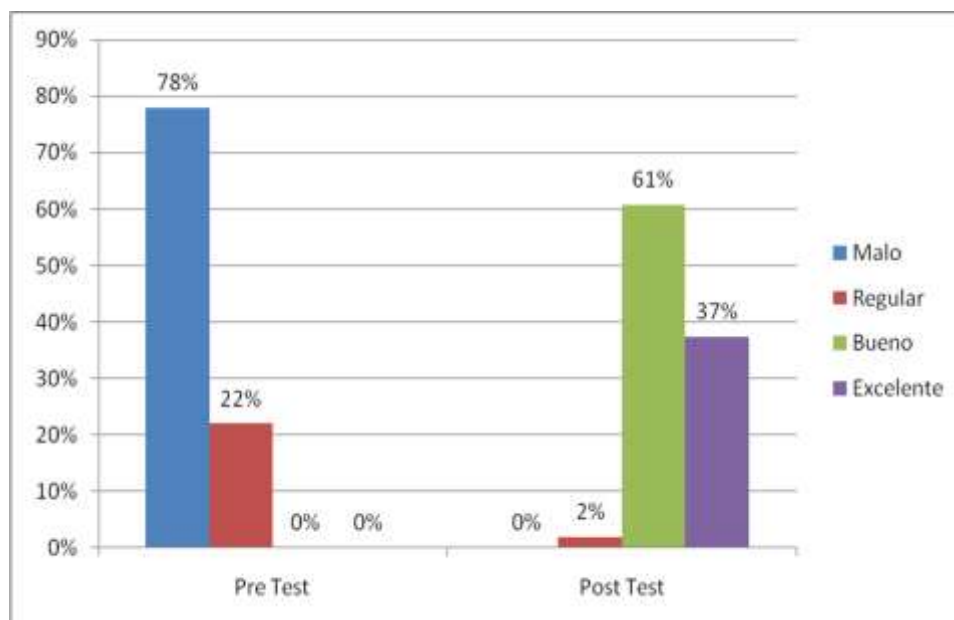


Tabla 10

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-15,600	1,404	,256	-16,124	-15,076	-60,840	29	,000

En la tabla 9 y figura 14 se observa que antes de la aplicación del programa DEPREPCEP, el 73% de las niñas realizaron en forma regular el saludo de inicio con posición firmes y manos levantadas por encima de la cabeza, el 87% obtiene un calificativo malo porque no da un paso hacia delante, no bajar los brazos y no coloca los brazos sobre la colchoneta, el 93% no hace impulso de piernas rectas, en igual proporción no mantiene piernas estiradas y juntas hacia arriba, cuerpo y pie rectos y punta de los pies estirados, tampoco el 90% no dura 2” al rodar hacia delante.

Después de la aplicación del programa DEPREPCEP, el aprendizaje logra mejorar notablemente, porque el 93% de las niñas califican excelente debido a que realizan el saludo de inicio con posición firmes y manos levantadas por encima de la cabeza, mientras el 67% de las niñas obtienen un calificativo bueno, al dar un paso hacia delante, bajando los brazos y colocando los brazos sobre la colchoneta, el 90% hace impulso de piernas rectas, el 83% mantiene piernas estiradas y juntas hacia arriba, cuerpo y pie rectos con punta de los pies estirados, y 57% dura 2" al rodar hacia delante.

Estadísticamente, al someter los datos en la prueba T Student, se confirma que existen diferencias significativas ($p=0.000$) entre la pre prueba y post prueba. Por tanto, el Programa DEPREPCEP influye en el aprendizaje logrado desde un nivel eminentemente malo hasta llegar a la excelencia y bueno en los ejercicios propuestos.

Los resultados obtenidos demuestran que las niñas mejoraron su nivel de aprendizaje a un nivel bastante elevado. Este resultado se fundamenta en la serie de repeticiones que se realiza para perfeccionar el ejercicio gimnástico y la exigencia del ejercicio sobre flexiones y extensiones para lograr que el ejercicio tenga la duración de 2" para luego rodar hacia adelante.

3.1.5. Resultado 5

Tabla 11

Resultados de aprendizaje del aspa de molino al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia.

Aspa de molino	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Posición de pie	11	37%	19	63%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	4	13%	26	87%	30	100%
Llegada hacia la colchoneta	25	83%	5	17%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	16	53%	14	47%	30	100%
Impulso en la pierna y mantener la cabeza erecta	27	90%	3	10%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	23	77%	7	23%	30	100%
Llegar hacia arriba	28	93%	2	7%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	28	93%	2	7%	30	100%
Volver a la posición inicial	29	97%	1	3%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	1	3%	23	77%	6	20%	30	100%
TOTAL	120	80%	30	20%	0	0%	0	0%	150	100%	0	0%	1	1%	94	63%	55	37%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 15

Resultados de aprendizaje del aspa de molino al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia.

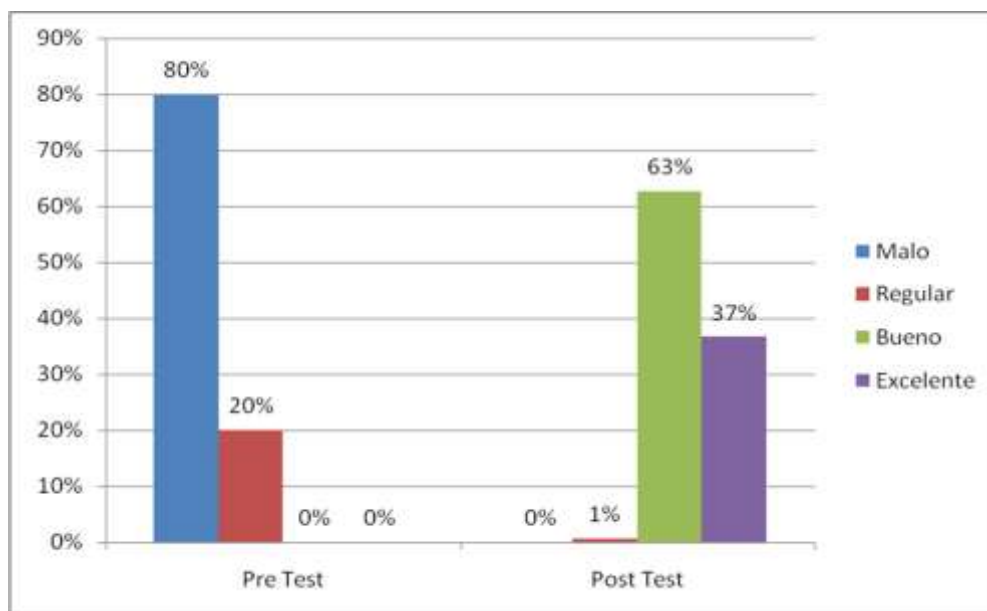


Tabla 12

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-15,567	1,924	,351	-16,285	-14,848	-44,312	29	,000

En la tabla 11 y figura 15 los resultados demuestran que, antes de la aplicación del programa DEPREPCEP, el 63% de las niñas obtienen un calificativo regular en la posición de pie, con brazos levantados hacia arriba y elevar una pierna (derecha-izquierda), calificativo malo el 83% porque no llega con las manos a la colchoneta en la misma dirección, menos eleva las piernas rectas, el 90% de las niñas no impulsan con la otra pierna sobre el cuerpo ni mantienen la cabeza erecta, el 93% no llega con una pierna y brazos hacia arriba y el 97% no llega a la posición de inicio.

Después de aplicar el programa DEPREPCEP, logra en las niñas un aprendizaje elevado, donde se observa que el 87% de las niñas obtienen un calificativo excelente al mantener la posición de pie, con brazos levantados hacia arriba y eleva una pierna (derecha-izquierda), el 53% calificativo bueno, porque llega con las manos a la colchoneta en la misma dirección y eleva las piernas rectas, el 77% al impulsarse con la otra pierna sobre el cuerpo y mantener la cabeza erecta, el 93% al llegar con una pierna y brazos hacia arriba y el 77% al llegar a la posición de inicio.

Estadísticamente, con los valores obtenidos en la prueba T Student, existen diferencias significativas ($p=0.000$) entre la pre prueba y post prueba, lo que significa que el programa DEPREPCEP influye significativamente en el aprendizaje del ejercicio aspa de molino, lográndose un calificativo bueno y excelente en la mayoría de las niñas.

Con los resultados se confirma que el aspa de molino dentro de la gimnasia realizada por las niñas logró mover al conjunto de articulaciones y los músculos del organismo que se requieren para girar sobre las manos impulsando el cuerpo en forma rítmica y volver a la posición normal. Esta disciplina deportiva se logra si se desarrollan, fortalecen y ejercitan al organismo con acciones singulares por medio de posturas físicas complejas (Peulles. 2001: 130).

3.1.6. Resultado 6

Tabla 13

Resultados de aprendizaje del arco/ araña al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

Arco/ araña	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Posición de pies y brazos	2	7%	27	90%	1	3%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	8	27%	22	73%	30	100%
Posición cadera, pies y talones	3	10%	18	60%	6	20%	3	10%	30	100%	0	0%	2	7%	22	73%	6	20%	30	100%
Brazos y arqueado	4	13%	13	43%	8	27%	5	17%	30	100%	0	0%	0	0%	18	60%	12	40%	30	100%
Cuerpo en forma de puente, balanceo y arqueado perfecto	11	37%	8	27%	8	27%	3	10%	30	100%	0	0%	0	0%	9	30%	21	70%	30	100%
Posición final con parada perfecta	25	83%	4	13%	1	3%	0	0%	30	100%	0	0%	2	7%	25	83%	3	10%	30	100%
TOTAL	45	30%	70	47%	24	16%	11	7%	150	100%	0	0%	4	3%	82	55%	64	43%	150	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 16

Resultados de aprendizaje del arco/ araña al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia.

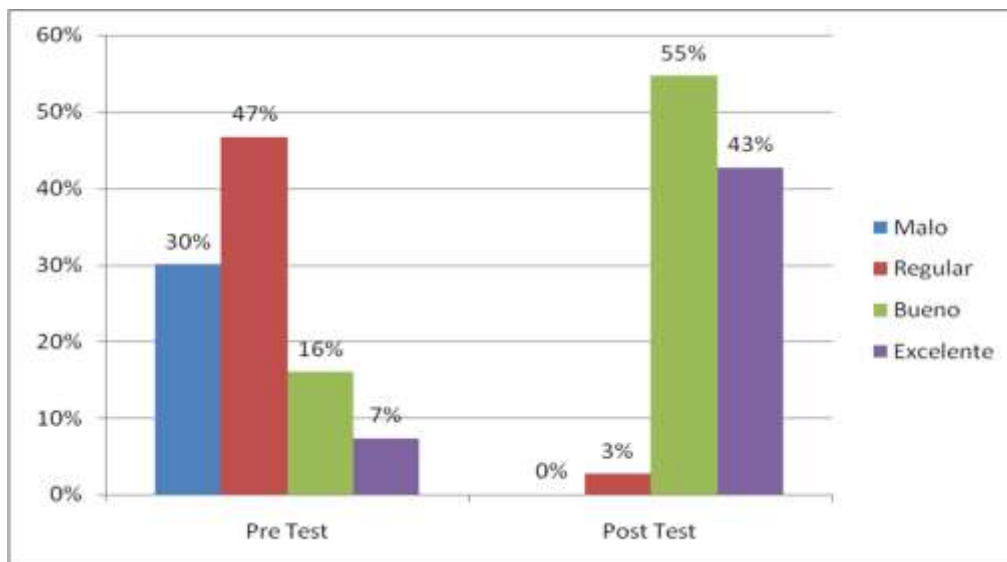


Tabla 14

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
	n		Lower	Upper			
-12,033	2,810	,513	-13,083	-10,984	23,456	29	,000

Los resultados de la tabla 13 y figura 16 respecto al arco/ araña, demuestran que el 90% de las niñas antes de la aplicación del programa DEPREPCEP califican regular en la posición de pie, brazos arriba y en la posición contraria al frente (espalda), el 60% al echar la cadera hacia atrás, pies semi separados y talones al piso, el 43% al mantener brazos rectos, arquear y dejar caer los brazos al piso, mientras el 37% calificativo malo porque no mantiene el cuerpo en forma de un puente ni balancea ni hace un arqueo perfecto de 180, del mismo modo califica

malo el 83% dado que no se mantiene en posición final impulsada hacia adelante y pararse en perfección.

Después de recibir el programa DEPREPCEP, la mayoría de las niñas mejoran su aprendizaje en el ejercicio arco/araña, se observa que el 73% obtiene un calificativo excelente al mantener la posición de pie, brazos arribas en posición contraria al frente (espalda), así mismo el 70% al mantener el cuerpo en forma de puente, con balanceo y arqueado perfecto en 180; mientras el 73% obtiene un calificativo bueno, al echar la cadera hacia atrás, pies semi separados y talones al piso, el 60% al mantener brazos rectos, con arqueado, dejando caer los brazos al piso y el 83% al mantener la posición final con impulso hacia adelante y con parada perfecta.

Los valores obtenidos con la prueba T Student, se determina que existen diferencias significativas ($p=0.000$), entre la pre prueba y post prueba, lo que significa que el programa DEPREPCEP influye en el aprendizaje del ejercicio arco/araña, desde un nivel regular a malo se ha mejorado esta gimnasia a un nivel bueno y excelente.

Considerando que la gimnasia básica tiene como tarea principal elevar la capacidad de rendimiento físico del organismo y el fortalecimiento físico(18), pues al aplicar el programa en forma sistematizada se logra mejorar las habilidades motrices de las niñas, para poder realizar el arco de araña con una coordinación perfecta, es decir para echar la cadera hacia delante al tiempo que llevar los brazos hacia atrás arqueando la espalda y dejar caer los brazos en el piso y formar un arco sin flexión de rodilla requiere de mucho entrenamiento y flexibilidad.

3.1.7. Resultado 7

Tabla 14

Resultados generales del aprendizaje de la gimnasia básica con el programa DEPREPCEP al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia.

RESULTADOS GENERALES	PRE TEST								TOTAL		POST TEST								TOTAL	
	Malo		Regular		Bueno		Excelente				Malo		Regular		Bueno		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Rodamiento corto hacia adelante	29	97%	1	3%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	2	7%	12	40%	16	53%	30	100%
Rodamiento corto hacia atrás	29	97%	1	3%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	2	7%	12	40%	16	53%	30	100%
Vertical invertida apoyo/cabeza	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	2	7%	13	43%	15	50%	30	100%
Vertical invertida	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	12	40%	18	60%	30	100%
Aspa de molino	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	14	47%	16	53%	30	100%
Arco/araña	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	11	37%	19	63%	30	100%
TOTAL	178	99%	2	1%	0	0%	0	0%	180	100%	0	0%	6	3%	74	41%	100	56%	180	100%

Nota. Lista de cotejo de gimnasia básica aplicado a niñas.

Figura 17

Resultados generales del aprendizaje de la gimnasia básica con el programa DEPREPCEP al pre y post-test en niñas de la liga de gimnasia

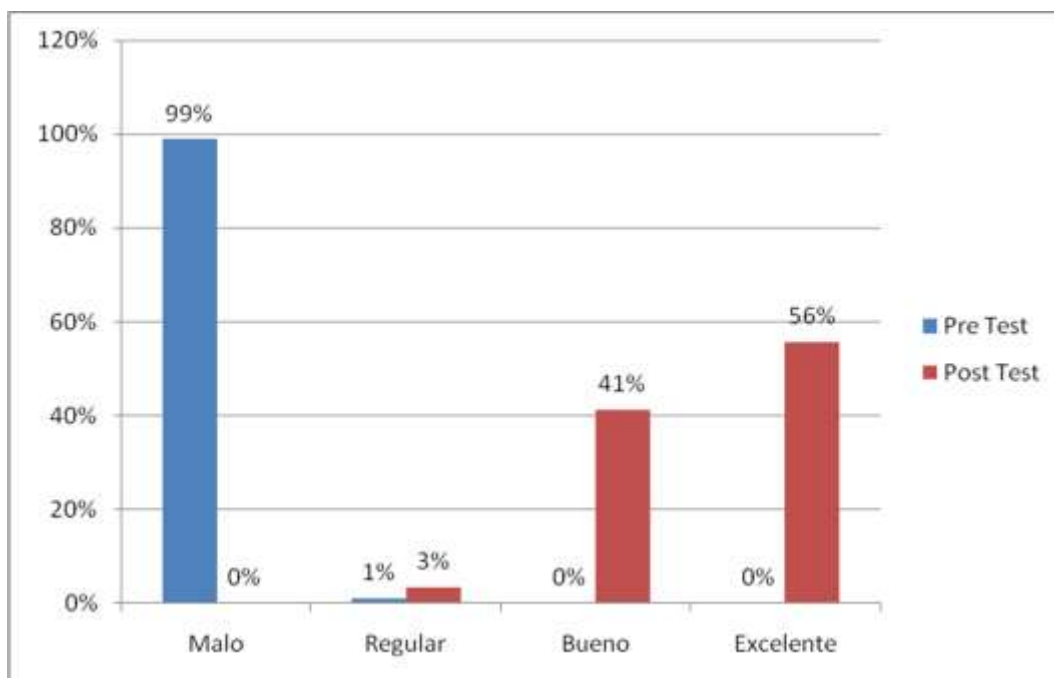


Tabla 15

Prueba de hipótesis Paired Samples Test

Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
-14,043	1,720	,412	-13,083 10,984	-32,358	29	,000

Los resultados de la tabla 14 y figura 17, muestran el nivel de aprendizaje obtenido por las niñas en la gimnasia básica, donde podemos observar que antes de la aplicación del programa DEPREPCER, el 100% de las niñas obtuvieron un calificativo malo respecto a vertical invertida con apoyo en la cabeza, vertical invertida, aspa de molino y arco/araña; el 97% en rodamiento corto hacia adelante y hacia atrás. Después de la aplicación del sistema de ejercicios en forma

demostrativa durante la enseñanza, con una serie de ejercicios ejemplificaciones prácticas para ir perfeccionando cada vez más el ejercicio gimnástico, el 53% realiza el rodamiento corto hacia adelante y atrás en forma excelente, así mismo el 50% de las niñas la parada vertical invertida con apoyo en la cabeza y el 60% en la parada vertical invertida; también excelente el 53% el aspa de molino y el 63% el arco/araña.

Estos datos analizados estadísticamente, determina que existen diferencias significativas ($p=0.000$) entre el nivel de aprendizaje antes con el nivel de aprendizaje después de la aplicación Programa DEPREPCEP. Por tanto, la aplicación del Programa DEPREPCEP influye eficientemente en el aprendizaje de la Gimnasia Básica en las niñas de la liga de gimnasia Puno.

Resultados comparados con el estudio de López Loaysa Edith (2003) se asemejan, porque al aplicar un método “Descubrimiento Guiado”, en el aprendizaje de la gimnasia deportiva evidenció en sus resultados de la pre prueba en relación con la post prueba hay diferencias significativas, como se obtuvo en el presente estudio, aunque no se ha haya utilizado el mismo programa; sin embargo, todo método debidamente sistematizado como es el Programa DEPREPCEP, que encierra un conjunto de estrategias como la demostración, ejecución, repetición y perfeccionamiento, corrección de errores y progresión, basado en el modelo Pedagógico Constructivista (Piaget) y Conductista (Skinner); busca mejorar los niveles motrices gimnásticos en forma progresiva y secuencial. Además, el aprendizaje logrado se fundamenta en la técnica gimnástica que conduce a la niña a dominar su propio cuerpo y responder ante nuevas situaciones de movimientos o problemas que plantea la gimnasia mediante programa DEPREPCEP.

3.2 Discusión

Los hallazgos se discuten en relación con los objetivos del estudio. Compara los resultados propios con los resultados de otros estudios similares. Expone las excepciones o ausencia de conexiones en los puntos que no son claros. Sugiere otros estudios que son requisitos para clarificar sobre los datos expuestos. Menciona la importancia de los hallazgos y lo que implican para la ciencia.

3.3 Conclusiones

De un total de 30 niñas que participaron en el programa gimnástico, en su evaluación previa el 100% obtuvo un calificativo deficiente en la parada vertical invertida con apoyo en la cabeza, en vertical invertida, en aspa de molino y arco/araña; en la evaluación post prueba después de recibir el entrenamiento con el programa DEPREPCEP (demostración, ejecución, repetición y perfeccionamiento, corrección de errores y progresión) más de la mitad de las niñas obtuvieron un calificativo excelente porque realizaron en forma satisfactoria el rodamiento corto hacia adelante y hacia atrás, así mismo, la parada vertical invertida con apoyo en la cabeza, vertical invertida, aspa de molino y arco/araña.

El nivel de aprendizaje de la gimnasia básica antes de la aplicación del programa DEPREPCEP, respecto al rodamiento en la mayoría de las niñas tenía un predominio regular sobre todo para mantener la posición inicial y el impulso en la realización del ejercicio. Con relación al rodamiento corto hacia atrás es también regular, en todas las etapas del ejercicio; sobre la parada vertical invertida con apoyo en la cabeza es regular a malo para mantener la posición y el saludo de salida; mientras la realización del ejercicio vertical invertida fue con predominio malo del mismo modo en el ejercicio aspa de molino, a diferencia el arco de araña entre lo regular y malo.

Después de aplicar el programa DEPREPCEP, con demostración, ejecución, repetición, perfeccionamiento, corrección de errores y progresión, se logró mejorar el aprendizaje en la gimnasia en cada uno de los ejercicios evaluados; es así, en el rodamiento corto hacia adelante desde un nivel regular (pre prueba) se logra mejorar el aprendizaje a nivel excelente a bueno.

Respecto al rodamiento corto hacia adelante, desde un nivel regular que se obtuvo en el pre test se modifica el aprendizaje a un nivel excelente y bueno. Con relación a la parada vertical con apoyo de la cabeza se logra mejorar el aprendizaje desde un nivel de regular a malo en el pre test a un nivel excelente y bueno.

Sobre el aprendizaje de la parada vertical invertida, de un nivel eminentemente malo se logra modificar el aprendizaje a un nivel bueno y excelente. En tanto sobre el ejercicio aspa de molino que en la pre prueba se mostraba en un nivel

malo se logra mejorar el aprendizaje a un nivel bueno y excelente. El aprendizaje sobre el arco de araña desde un nivel regular y malo, se mejora a un nivel excelente a bueno.

Estadísticamente se comprueba con los valores de prueba estadística T Student que el Programa DEPREPCEP tuvo un efecto significativo en el aprendizaje de la Gimnasia Básica en las niñas de la liga de gimnasia de Puno. porque se ha demostrado que existen diferencias significativas ($p=0.000$) entre los resultados del pre test y los resultados del post test en cada uno de los ejercicios evaluados, con lo que se confirma la hipótesis planteada.

REFERENCIAS

1. Araujo C. "Manual de ayudas en Gimnasia, Editorial Paidotribos". España. 2004.
2. Chávez M. "Gimnasia Educativa Básica". Puno-Perú 1995. Pág. 40
3. Durivage J. Educación y Psicomotricidad, Pedagogía para la primera infancia. 2da Edic. Trillas. Mexico:1999
4. Estroner J. "Gimnasia y recreativa".Editorial Sistes-Barcelona.2005. Pag.503
5. Gran Enciclopedia de Los Deportes. Edita Cultural S.A. Madrid-España.2002.pag.642.
6. Ginés J. "Gimnasia Deportiva Básica". Primera Edición Madrid - España.1986. Pág. 219.
7. Gomes F. "Gran Enciclopedia de los Deportes". Edita Cultural S.A.Madrid – España.2002.
8. Gallegos L. "Dinámica de juegos recreativos" Inicial Primaria Tercera Edic.-Perú 2002.
9. Jurgen y Palmillo. Gimnasia Y Juegos infantiles. Tercera Edic. 2000
10. Liselott D. "Deportes y Juegos para niños de 5 a 7 años". Edic. Paidos Barcelona. 2008.
11. Martí I."Diccionario Enciclopédico de Educación".Ediciones SEAC. España, 2003.Pág. 242.
12. Muska Mosston, Sara Ashworth "La Enseñanza de la Educación Física-La Reforma de los Estilos de Enseñanza".Editorial Hispano Europea S.A Segunda .Edición.1996.Pág. 35
13. Neyra F. "Gimnasia Artística Femenina". Lima – Perú 1996. Pág.30
14. Palomino P. "Diseños y Técnicas de Investigación Educativa" Décima Edición. Editorial. Titikaka FCEDUC. UNA.Puno- Perú -2002
15. Pérez MJ. Miguel J. "Gimnasia para todos".Octava Edición. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona-España 1984.Pág. 15.
16. Pila A. "Educación Físico Deportiva-Enseñanza Aprendizaje". Ediciones. 1985. Pág. 165.
17. Puelles D. "La Educación Física y el nuevo enfoque pedagógico". Ediciones Abedul.Lima. 2001 pág.130.
18. Rojas S. "Guía Metodológica de la Gimnasia Deportiva Escolar" Primer. Edic. Lima-Perú 1979.

19. Ramos O. "La Educ. Física y Psicomotricidad en la edad escolar" STUMPP. ULRICH ESPAÑA-2006.
20. Ramos O. "Gimnasia Deportiva Básica". Edición Madrid – España” Gran Enciclopedia de los Deportes. 2002.
21. Ulrich Stumpp. “Adquirir una buena condición Física jugando más de 100 juegos de entrenamiento para mejorar la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad”. Editorial Paidotribo. 2da Edic. Barcelona-España. 2002.

Este libro se terminó de publicar en la editorial

**Instituto Universitario
de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú**



ISBN: 978-612-5069-37-5



EDITADA POR
INSTITUTO
UNIVERSITARIO
DE INNOVACIÓN CIENCIA
Y TECNOLOGÍA INUDI PERÚ