

**INSTITUTO SUPERIOR  
PEDAGÓGICO PRIVADO  
"VIRGEN DE LA PUERTA"  
TRUJILLO**



**INFORME DE TESIS**

**PROMOCIÓN 2004  
"MAESTROS FORJADORES  
DEL FUTURO"**

**EMPLEO DE LA GIMNASIA  
EDUCATIVA PARA  
INCREMENTAR LA  
RESISTENCIA FÍSICA EN LOS  
ALUMNOS DEL SEXTO GRADO  
DE PRIMARIA DE LA I.E.P. "EL  
BUEN PASTOR" DE  
EL PORVENIR**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
PROFESOR DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Autores:**

- CÓRDOVA ARBULÚ, Henry David
- CÓRDOVA ARBULÚ, William
- DE LA CRUZ ALVAREZ, César
- PÉREZ GANOZA, Claudio
- SALAZAR GAMBOA, Santos Huberth

**TRUJILLO – PERÚ  
2004**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento especial principalmente a Dios, por guiarnos por el sendero del bien y la verdad, para poder realizar todo lo que nos propusimos durante nuestro camino en esta ardua, pero reconfortante labor magisterial.

Así mismo, nuestro sincero reconocimiento y agradecimiento a las autoridades y a la Plana Docente del I.S.P.P. “Virgen de la Puerta”; quienes con sus aportes profesionales, y dedicación contribuyeron en nuestra formación como profesionales de la educación, y así poder dedicarnos responsable y eficazmente a la formación de nuestros niños, adolescentes y jóvenes de las futuras generaciones y brindarles la sabiduría adquirida en esta excelente institución educativa.

En especial el agradecimiento al profesor Walter Marquina Hernández; por su invaluable y destacada participación en el asesoramiento de nuestro informe de investigación.

**LOS AUTORES**

## **PRESENTACIÓN**

### ***Señores Miembros del Jurado:***

Tenemos el honor de poner a vuestra consideración el presente Informe de Investigación que lleva por título: EMPLEO DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA INCREMENTAR LA RESISTENCIA FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E.P. “EL BUEN PASTOR” DE EL PORVENIR.

Esta investigación ha sido elaborada dando cumplimiento a lo dispuesto en el D. S. N° 023 – 2001 – ED, la que norma la elaboración y sustentación ante un jurado evaluador a efectos de la obtención del título de Profesor de Educación Física.

En dicho estudio investigativo hemos puesto todo nuestro empeño y dedicación con la finalidad de contribuir a la didáctica correspondiente al Área Educación Física, por tal razón ojalá merezca la aprobación del caso ya que ello constituirá un estímulo más para seguir avanzando en nuestro perfeccionamiento magisterial.

**LOS AUTORES**

## RESUMEN

La presente tesis que lleva por título: *EMPLEO DE LA GIMNASIA EDUCATIVA PARA INCREMENTAR LA RESISTENCIA FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E.P. "EL BUEN PASTOR" DE EL PORVENIR*, tuvo su origen en la observación de que muchos niños y niñas de la Institución Educativa mencionada; manifestaron actitudes deportivas con serias deficiencias como: bajo conocimiento del significado de Educación Física, poca responsabilidad en el uso de implementos deportivos, escaso rendimiento en actividades deportivas, etc.

El grupo investigador, después de continuas consultas con diversos profesionales del campo de la Educación Física y Entrenadores de Gimnasia, decidió experimentar un Programa de Actividades destinado a incrementar la resistencia física de los niños que, el año próximo pasado, cursaban el sexto grado en la referida Institución Educativa.

El diseño de investigación que se consideró oportuno aplicar en este caso fue el cuasi – experimental, con dos grupos uno de los cuales cumplió el rol de Grupo Experimental y el otro, Grupo de Control. Con este diseño se realizó el trabajo investigativo el mismo que tuvo como base la aplicación del Test de Cooper, dicho instrumento posee un aceptable grado de validez y confiabilidad.

Como resultado de la aplicación del citado test se obtuvo la siguiente información: El grupo experimental logró un progreso significativo de 561.18mt, en el incremento de su resistencia física, como consecuencia de su participación en las actividades ejecutadas; en tanto el grupo de control sólo obtuvo un progreso de 193.63mt. sin haber tomado parte del proceso de experimentación de dichas actividades.

Se estima que el significativo progreso en el incremento de la resistencia física de los niños y niñas del grupo experimental ha sido una consecuencia de su participación en las actividades programadas y ejecutadas haciendo uso de la gimnasia educativa.

Por lo tanto, el grupo investigador considera haber dado respuesta adecuada y conveniente al problema que originó este estudio, habiendo logrado los objetivos propuestos y, quedando de esta forma, debidamente contrastadas las hipótesis formuladas.

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **1. FUNDAMENTACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Actualmente, el Perú pasa por una fuerte crisis económica, social, cultural y política que pone en riesgo el proceso de enseñanza - aprendizaje, y uno de los problemas que, generalmente, muestran algunos colegios de Trujillo y zonas aledañas es el desinterés de los alumnos por el desarrollo de capacidades, por el contrario les trae las prácticas deportivas improvisadas y de libre albedrío, y específicamente por el curso de Educación Física, creen que esta gran área educativa es sólo jugar, sin orientarse por los logros educativos.

En el contexto y propuesta de la educación nacional, la Educación Física permite mejorar las capacidades motoras del ser humano y obtener un mejor desarrollo físico, psíquico, social y deportivo; logrando un desarrollo integral en el estudiante interaccionando armónicamente estas áreas.

La mayoría de los colegios estatales de La Libertad presentan muchos problemas referidos a la enseñanza del deporte y, uno de ellos es la carencia de técnicas deportivas para el proceso del aprendizaje significativo de los fundamentos básicos de la gimnasia, materia de este estudio.

La gimnasia, es la actividad sistematizada que a través del movimiento corporal y funcional permite el desarrollo de la función integral del ser humano constituida por la voluntad, moralidad, salud, fortaleza e inteligencia. Bajo estas consideraciones nos preguntamos: ¿Se está dando en la actualidad la debida importancia a la gimnasia, dentro del desarrollo de la educación física? En efecto, y de acuerdo a las experiencias obtenidas en nuestras prácticas profesionales, hemos podido constatar que la gimnasia educativa no es abordada como una disciplina deportiva.

Estos problemas no son indiferentes en la Institución Educativa Parroquial “El Buen Pastor” de El Porvenir – Trujillo, ya que nos hemos dado cuenta que muchos alumnos no asisten a las clases de Educación Física, así como también que, los alumnos que asisten a las clases se muestran reacios a las indicaciones del profesor, haciendo difícil su proceso de aprendizaje.

Así mismo, los alumnos que participan de estas clases tienen dificultades para poder identificar y ejecutar las acciones técnicas de la gimnasia educativa para incrementar su resistencia física.

Por todo lo antes mencionado, hemos seleccionado este tema de investigación, para tratar de contribuir de alguna manera a la solución de este problema mediante la aplicación de la gimnasia educativa como una alternativa para que los alumnos puedan estar motivados en el aprendizaje deportivo y por ende, tengan una buena resistencia física. Así mismo, creímos conveniente formularnos la siguiente interrogante:

***¿En qué medida la aplicación de la gimnasia educativa incrementará la resistencia física en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir?***

## **2. JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de investigación se ha desarrollado por que presenta una gran importancia en el desarrollo físico, psíquico, social y deportivo de los alumnos; así como también en el conocimiento y preparación de los docentes para lograr una mejor enseñanza de la Gimnasia Educativa. Además, está orientado a mejorar la enseñanza de la gimnasia educativa a nivel escolar, y su importancia radica en la elaboración y aplicación de técnicas deportivas que contribuirán en una forma eficaz al mejoramiento de la resistencia física de los alumnos.

La gimnasia educativa, desde el punto de vista social, es capaz de incrementar y desarrollar en el alumno todas sus potencialidades, que le permitirán integrarse con facilidad a la sociedad en que vive. Así mismo, es preciso recalcar, que este trabajo de investigación servirá como un aporte fundamental para la docencia en Educación Física, y a la vez proporcionará soluciones para el trabajo que se realiza con los alumnos y alumnas, ya que, la aplicación de una gimnasia educativa, con una adecuada técnica deportiva facilitará el trabajo del docente y la mejora del aprendizaje en el educando.

## **3. DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS**

### **3.1 Objetivo General:**

Demostrar que la aplicación de la Gimnasia Educativa incrementará la resistencia física de los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir.

### **3.2 Objetivos Específicos:**

- Medir el nivel de resistencia física de los alumnos de Educación Primaria.

- Diseñar un programa y aplicar una propuesta basada en ejercicios de Gimnasia Educativa, para mejorar la resistencia física de los alumnos del sexto grado de Educación Primaria.
- Evaluar la aplicación de la propuesta.

#### 4. HIPÓTESIS Y VARIABLES

##### 4.1 Formulación de Hipótesis:

- **Hipótesis de investigación:**

La aplicación de un programa basado en la gimnasia educativa mejorará la resistencia física en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir.

- **Hipótesis Nula:**

La aplicación de un programa basado en la gimnasia educativa no mejorará la resistencia física en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir.

##### 4.2 Identificación de Variables:

**Variable Independiente:** Gimnasia Educativa

**Variable Dependiente:** Resistencia Física

**Variable Interviniente:** El Sexo, la edad

##### 4.2.1 Operacionalización de Variables:

- **Variable Independiente:**

***Gimnasia Educativa***, Es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden: fuerza, resistencia, ritmo, balance o equilibrio y agilidad.

**Dimensiones:**

- Es formativa:

**Indicadores:**

- Desarrolla actitudes
- Mejora posiciones del cuerpo
- Incrementa la agilidad física
- Incrementa el equilibrio físico

- Es saludable:

**Indicadores:**

- Desarrolla órganos internos
- Mantiene la buena circulación sanguínea
- Contribuye al desarrollo mental.

▪ **Variable Dependiente:**

*Resistencia Física*, Es una característica de rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia física como variable no es necesario operacionalizar, debido al uso del Test de Cooper, que es estandarizado.

**5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

**5.1 Teórica:**

Para obtener los antecedentes teóricos – conceptuales, efectuamos muchas visitas a bibliotecas de instituciones educativas de la ciudad de Trujillo, habiéndose recopilado lo suficiente y necesario para la elaboración de la presente investigación.

Este trabajo de investigación educativa tuvo la finalidad de mejorar la resistencia física de los alumnos y alumnas, a través del uso de ejercicios adecuados de gimnasia educativa.

### **5.2 Espacial:**

En esta investigación, se trabajó con tres (03) aulas del sexto grado de primaria y se llevó a cabo en la loza deportiva de la Institución Educativa Parroquial “El Buen Pastor” del Distrito El Porvenir - Trujillo.

### **5.3 Temporal:**

Este trabajo de investigación se realizó desde Setiembre del 2003 hasta Octubre del año 2004.

## **6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN:**

- La incapacidad de recursos económicos para contratar los servicios de especialistas en estudios de ésta investigación.
- Interferencia continua entre prácticas profesionales, asistencia al instituto y ejecución del presente trabajo de investigación.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Referente al tema, hemos consultado en las distintas bibliotecas de los Centros Superiores de Estudios de Trujillo, y hemos encontrado el Informe titulado:

“La Actividad Lúdica en la Enseñanza Aprendizaje de la Gimnasia Educativa en los alumnos del 1<sup>er</sup> Grado de Educación Secundaria del C.N. Antenor Orrego de Laredo” del año 2003; cuyos autores CARRASCO FLORES, Jennyn, ESPINOZA CALLE, Karin, OSORIO CHÁVEZ, Karin, OSORIO CHÁVEZ, Juan A., UCEDA VELÁSQUEZ, Richard, del I.S.P. “Virgen de la Puerta”, llegaron a las siguientes conclusiones:

- Las actividades lúdicas desarrolladas en este estudio con los alumnos del C.E., han permitido una mejora significativa (61.72%) en el aprendizaje de la Gimnasia Educativa como ha quedado demostrado con la Prueba de Hipótesis a un nivel del 5% de significación.
- En las actividades de aprendizaje de Educación Física no se emplean con frecuencia actividades lúdicas para impulsar el aprendizaje y lograr un desarrollo armónico de la personalidad del educando.

Teniendo en cuenta este antecedente, cabe mencionar, que esta investigación constituye un tema nuevo y de vital importancia que debe ser realizado para desarrollar las competencias curriculares pertinentes con los alumnos de la I.E.P. “El Buen Pastor” y, contribuir a un desarrollo físico y mental armónico que les posibilite un mayor desempeño en sus tareas de aprendizaje general.

## 2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### 2.1 La Gimnasia:

#### a. Definición de gimnasia:

Se consideraba, gimnasia, al deporte (derivado del juego) como una forma de competición en la que el instrumento de acción era el cuerpo mismo. Los griegos creían mucho en la gimnasia (o educación física), como un instrumento para desarrollar al ser humano. El balance entre lo físico, lo mental y espiritual era reconocido por los griegos.

Los Griegos Atenienses enfatizaban en la *gimnasia* como un medio para desarrollar la fortaleza, aptitud física y la belleza. Su ideal era un *cuerpo sano que albergara una mente sana*. Estas búsquedas los llevo a sus ideas de belleza, simetría y perfección del cuerpo, siendo un reflejo de su sentido artístico y su alto interés por la salud y la aptitud física. Para ellos, la *gimnasia* podría ser empleada como un medio educativo para el individuo en términos holísticos. Sin embargo, en Atenas, los dos gimnasios más concurridos eran el de la Academia y el Liceo. Estos lugares eran considerados centros de enseñanza y cultura, puesto servían para lugares de reuniones de maestros y discípulos.

En conclusión, es una forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. (INFANTES y LUZURIAGA, 1993)

Mediante la gimnasia se consigue: formar, educar, entrenar e instruir el cuerpo y el alma del educando. Su propósito es, la disciplina de las energías del educando para beneficios de su salud, desarrollo normal y la eficiencia de su personalidad. La gimnasia es, entonces, el arte de desarrollar armónicamente, controlar y acrecentar las actitudes físicas, fortalecer los músculos y dar flexibilidad al cuerpo, por medio de ejercicios.

**b. Historia de la gimnasia:** (Biblioteca de Consulta Encarta, 2003)

Se considera que las primeras actividades gimnásticas, se iniciaron en China, hace 2,600 años a.C. Estas actividades se desprenderán del Kung Fu. Posteriormente, hay pruebas documentales que en el año 2,000 a.C., los egipcios empleaban diversas actividades gimnásticas, para actividades recreativas.

En Egipto, la gimnasia fue parte de la cultura del hombre, y lo podemos comprobar a través de las imágenes encontradas en las pinturas, vasijas y mosaicos; los que muestran que los egipcios realizaban Juegos Gimnásticos, donde los más hábiles participaban en volteretas y en forma de lucha libre, levantando peso, dando puntapiés a una pelota y la gimnasia en forma de baile. En Grecia, fue una época ilustrada por la excelencia académica individual, como por la práctica de la educación física, la cual estaba dirigida a tener un poderío militar, la gimnasia no tenía carácter formal y solamente los hijos de la nobleza practicaban esta actividad.

En Atenas, se considera como parte de la crianza, la educación de la mente y el cuerpo, se combinaba la música y la gimnasia, así como también nace el principio de la belleza de la ejecución, la cual tenía prioridad sobre la fuerza o velocidad. En esta época surgieron los juegos organizados o atléticos, los cuales se celebraron y establecieron en los clásicos Juegos Olímpicos de Grecia que se iniciaron en el año 776 a.C.

En Esparta, se dio mucha importancia a la educación física y gimnasia, debido a que el pueblo estaba bajo control del Estado; se practicaba el atletismo y la lucha libre. En esta época los Eforos, pasaban revisión a los niños para saber si los ejercicios gimnásticos contribuían al desarrollo de un físico fuerte.

En Roma más que en ninguna otra sociedad exaltaba la salud, valor, el desarrollo de la fuerza y el temple; como requisito para formar su poderío militar, los jóvenes eran llevados por sus padres al *Campus Marthus* y escuela donde hacían la preparación física al aire libre. Posteriormente a la caída de Roma, en los años 1500 a 1700 después de Cristo, en la época del renacimiento, nace el pensamiento: ***“Mente sana en cuerpo sano”***, los Italianos tienen el mérito de haber iniciado movimientos orientados hacia el humanismo, en dicha doctrina se enfatiza el cultivo de las actividades intelectuales y físicas en forma paralela.

En Europa, en el siglo XVIII, todo este continente y, en especial Alemania, da surgimiento a la gimnasia como método para desarrollar el cuerpo, implantándose la Educación Física como parte de la educación, lo cual se mantiene hasta la actualidad.

En los tiempos antiguos, la gimnasia consistía en aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban el cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo.

Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes. Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar.

También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación.

### c. Clasificación de la gimnasia:

En la gimnasia lo más importante es la agilidad, la fuerza física y la belleza de movimientos. La gimnasia se clasifica, normalmente, en tres clases: (SUÁREZ ÁLVAREZ, Rodrigo, 1925).

- **Gimnasia educativa:** Es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden: fuerza, resistencia, ritmo, balance o equilibrio y agilidad.
- **Gimnasia competitiva:** Consiste en series de pruebas preestablecidas masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

- **Gimnasia terapéutica:** Consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

**d. Principios de la gimnasia:**

- Los ejercicios deben basarse en las necesidades de los alumnos.
- Debe desarrollarse la gimnasia comúnmente a la del cuerpo humano, buscando secuencia en todas sus partes.
- Para mayor efecto, el ejercicio debe ser controlado, debe servirse a un movimiento exacto y bien definido.

**e. Fundamentación científica de la gimnasia:**

La gimnasia se fundamenta con base sólida en las líneas.  
(SUÁREZ ÁLVAREZ, Rodrigo, 1925)

- **Anatomía:** Queda conocimiento pleno de las partes del cuerpo, situación muscular y respiratorio.
- **Fisiología:** Nos indica el desplazamiento de los movimientos corporales, estudio general del movimiento humano.
- **Físico:** Lo que nos da las posibilidades de analizar los movimientos y mediciones de ángulos, centro de gravedad, velocidad.
- **Química:** Nos permite estudiar con cambios internos del cuerpo (afectos) debido al movimiento.
- **Biométrica:** Es la que comparados de los físicos y mecánicos, estudia y mejora los movimientos utilizables en la gimnasia.

**f. Importancia de la gimnasia en el desarrollo del ser humano:**

La gimnasia tiene como fin desarrollar todos los segmentos del cuerpo humano de manera progresiva, por eso es importante cultivarla desde la etapa pre natal y encararla desde la infancia para preparar al futuro joven, para que adquiriera salud, fuerza, agilidad, destreza, resistencia etc. Además de ser un factor importantísimo para la salud en general, por vigorizar el cuerpo, haciéndolo más resistente en las enfermedades.

El deporte unido a una sana moral y al desarrollo de la inteligencia, hace al hombre más optimista y más valiente y despierta en él, sentimientos nobles de bondad y generosidad, autoestima y altruismo.

El verdadero deportista, por estar obligado constantemente a respetar reglamentos que son leyes de caballeridad, se vuelve en todo más disciplinado y sociable, adquiere aún más responsabilidad en su hogar y en el trabajo.

Por lo general, el deportista, está libre de complejos de inferioridad y de temor, se hace más noble y consciente, a nadie provoca y a todos respeta, está dispuesto a amparar al débil y a sacrificarse por el bien común así como mostrar ideales nobles.

**2.2 Gimnasia Educativa:**

**a. Definición:**

Es una actividad sistematizada que a través del movimiento corporal, funcional permite el desarrollo de su función integral constituida por la voluntad, moralidad, salud, fortaleza e inteligencia. (JIMÉNEZ J., 2002).

La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. Esta gimnasia está dirigida exclusivamente a estudiantes, se aplica en las clases de educación física mediante aplicación de juegos y deportes.

Un profesor de la Escuela Central de Gimnasia, Rodrigo Suárez Álvarez, publica en el año 1925 una obra editada en Toledo, titulada "Gimnasia Educativa Sueca". Este libro supone una transcripción (posiblemente la primera de forma literal) al español de la gimnasia sueca. Es clara su base en los textos suecos y probablemente tiene amplias conexiones con la obra del Coronel Lefebur, "Méthode de Gymnastique Educative Suédoise", escrita en francés, que circulaba con fluidez por España. (SUÁREZ ÁLVAREZ, Rodrigo, 1925).

En el mismo libro, define el objeto de la gimnasia educativa como base de la Educación Física y su objeto es "desarrollar armónicamente el cuerpo humano, y sobre todo, mejorar las grandes funciones fisiológicas". Hace una clasificación de los ejercicios en los siguientes apartados:

- De orden: Formaciones, alineaciones, giros, desplazamientos, giros y desplazamientos combinados y despliegues.
- Preparatorios: piernas, brazos, cabeza, tronco y combinados.
- Fundamentales: piernas, gran extensión, suspensión equilibrio, dorsales, abdominales, laterales, locomoción y saltos.
- Respiratorios.

La parte central la dedica a expresar con detalle un amplio abanico de ejercicios, llegando a matizarlos tanto en los detalles de su explicación como señalando los defectos más comunes de cada uno de ellos. Ej: 476 Estando firmes, con los brazos arriba, flexionar el tronco atrás.

Faltas frecuentes. No "colocar" bien los riñones en la posición inicial. Al desarrollar la lección de Gimnasia diferencia tres periodos distintos (lo que le confiere un aspecto curricular a largo plazo) dependiendo de la edad:

- Primero, hasta ocho años.
- Segundo, de ocho a diez años.
- Tercero, de once a dieciséis años.

Para cada etapa propone diferentes tipos de actividades físicas, lo cual gradúa la intensidad y el contenido: Juego libre en el primer caso, Gimnasia educativa y juegos en la segunda, mientras que en la tercera se debe aplicar la gimnasia respiratoria, correctiva, y juegos.

**b. Clases de ejercicios de la gimnasia educativa:** (Compendio de Deportes, 1998)

- **Ejercicios de fuerza:** En los ejercicios de este tipo no existe manifestación de movimiento, y por lo tanto, si bien hay trabajo desde el punto de vista funcional (aumento del consumo de oxígeno sobre lo normal) ello no puede expresarse desde el punto de vista físico.
- **Ejercicios de velocidad:** Son ejercicios que tienen la facultad para reaccionar a los estímulos (reacción), contraer los músculos. También se definen, como las habilidades de realizar movimientos a cierta velocidad.

- **Ejercicios de agilidad:** Son ejercicios que favorecen realizar el movimiento con éxito, los cuales son definidos como las habilidades que se tiene para mover el cuerpo en el espacio, y tienen una cualidad que requiere una combinación de fuerza y coordinación, para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.
  
- **Ejercicios de flexibilidad:** Son ejercicios que tienen la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, y a su vez tienen la habilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada.
  
- **Ejercicios de coordinación:** Son ejercicios que tienen la facultad de utilizar las propiedades de los sistemas nerviosos y musculares sin que unas interfieran con las otras, y a su vez sirven para la organización de las energías musculares, para cumplir un objetivo por medio de un proceso de ajuste progresivo. Estos ejercicios son básicos para una eficiente actividad motriz como la reclama cualquier deporte de asociación, dentro de los deportes se distinguen 3 tipos de ejercicios de coordinación: dinámica general, óculo manual, óculo pedal.
  
- **Ejercicios de equilibrio:** Son ejercicios que permiten mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles, mediante estos ejercicios se desarrolla y perfecciona la coordinación estática y ejercita el mecanismo reflejo, que es la base de la posición erguida.

## 2.3 Resistencia Física:

### a. Definición de resistencia:

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física individual.

Resistencia física, es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible también puede considerarse como la capacidad de oposición que un hombre tiene a la fatiga. Según sea la resistencia al tipo de actividad que realiza, podemos hablar de resistencia a la velocidad, fuerza, etc. Existen dos tipos básicos de resistencia aunque su clasificación puede ser más extensa y matizada.

La resistencia es una característica de rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. (Editorial Océano, 2001).

La resistencia está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico, así como por la coordinación de movimientos y por componentes psíquicos. La resistencia aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional (psíquica). Aliada con la resistencia está la noción de cansancio, una disminución de aquélla.

El cansancio se hace evidente cuando una actividad es cada vez más difícil de practicar, hasta que finalmente resulta imposible continuar con la misma intensidad.

Cuando aparece el cansancio, al principio puede ser igualado por un gran esfuerzo de la voluntad; después, la actividad puede ser ejecutada con la misma intensidad; a esto se le llama cansancio compensado.

En una segunda etapa, la intensidad disminuye, aunque se tenga mucha fuerza de voluntad; es el llamado cansancio no compensado. El concepto de resistencia tiene diversas acepciones:

- Para Morehouse, es la capacidad que el cuerpo posee para soportar una actividad prolongada.
- En opinión de Langlade, es la capacidad para mantener un esfuerzo prolongado, sin disminución apreciable de la performance.
- Thies la define como la cualidad que permite soportar la fatiga permitiendo continuar un trabajo orgánico.
- Cualidad que permite mantener durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos (Fauconier).
- Cualidad esencialmente física que posibilita continuar un esfuerzo sin gran débito de oxígeno (Thomas).
- Aptitud que permite resistir la fatiga y el dolor (Mollet).
- El resultado de una capacidad fisiológica del individuo para sustentar movimientos durante un periodo de tiempo (Barrow).

- Capacidad de resistir al cansancio, esto es, poder ejecutar durante el mayor tiempo posible una carga estática o dinámica, sin disminuir la cualidad de trabajo (Jonath).

Vistas en su conjunto, se aprecia en estas definiciones una diferencia de conceptualización, aunque básicamente tengan el mismo significado. El tema de la resistencia ofrece una gran variedad de discusiones e interpretaciones y la terminología existente hoy es muy amplia.

Los estudios más completos para esclarecer la problemática de la resistencia se realizan desde el ámbito de la fisiología. El esclarecimiento de diversas formas de resistencia tiene su importancia para la planificación del entrenamiento; por ello resulta necesario un estudio más profundo de sus características.

**b. Evolución de la resistencia:**

La resistencia es una cualidad física básica que despierta mucha atención entre los fisiólogos debido al gran valor que posee en el contexto general de la salud.

La mejor manera de medir las adaptaciones específicas según la edad es a través de la frecuencia cardíaca: ésta disminuye gradualmente desde los 10 años hasta los 18, lo que significa una mejora del sistema circulatorio.

Se ha comprobado que, tras un esfuerzo de resistencia, tanto los adultos como los adolescentes se recuperaban con la misma capacidad.

Sin embargo, los niños y adolescentes tienen una capacidad limitada para realizar trabajos anaeróbicos, pero poseen las suficientes condiciones para ejecutar trabajos aeróbicos.

No obstante, conviene señalar que las diferencias entre sexos para trabajos de resistencia aparecen a los 14 años. Parece ser que, independientemente del entrenamiento realizado, la resistencia aumenta hasta los 23-24 años para los hombres, y hasta los 17 años para las mujeres.

Holliman, basándose en la capacidad de absorción del oxígeno, encontró los valores siguientes: hasta los 12 años se incrementa paralelamente en los hombres y las mujeres; a partir de esta edad, y hasta los 18 años, el aumento es mayor en los hombres. La mujer alcanza su límite máximo entre los 15-16 años.

Con estas afirmaciones se puede concluir que la etapa ideal del entrenamiento de la resistencia abarca entre los 12 y los 17 años para las mujeres, y entre los 14 y los 22-23 años para los hombres.

Dietrich llegó a las mismas conclusiones y afirmó que las chicas están en condiciones óptimas para el entrenamiento de la resistencia a partir de los 12 años.

Rutefranz verificó, de acuerdo con otros autores, que el rendimiento en el trabajo de resistencia es mayor después del calentamiento. Dicha afirmación tiene validez para las pruebas de resistencia, velocidad y fuerza.

Por su parte, Kirschhof mediante sus investigaciones sobre las actividades de resistencia en la pubertad, llegó a la siguiente conclusión: “Antes de alcanzar la etapa de la pubertad, la reacción ante un esfuerzo de resistencia se manifiesta a través del incremento de volumen respiratorio; durante la pubertad tiene lugar una inestabilidad del sistema circulatorio, lo que influye de manera notable en el rendimiento físico”.

**c. Tipos de resistencia:** (GRUPO OCÉANO, 2001)

Definido el concepto de resistencia y comentada la evolución de esta cualidad física en los hombres y las mujeres, conviene pasar a desarrollar los dos tipos de capacidad de resistencia a la fatiga: la resistencia aeróbica (orgánica) y la resistencia anaeróbica (muscular).

- **Resistencia aeróbica:**

Se entiende como tal capacidad de resistir a la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada. Es un trabajo que se realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías, pudiendo ser ejecutado el trabajo durante un largo tiempo.

Se establece en 3 minutos la duración mínima para que el esfuerzo sea de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio. Esto corresponde, en ambos sexos, en la tercera década de vida, a una frecuencia cardiaca superior a las 130 pulsaciones por minuto.

La resistencia aeróbica presenta, entre otras denominaciones, las siguientes: endurance (francés), aerobic power, aerobic endurance, cardio respiratory endurance (americano) y aerobe ausdauer (alemán). Ejemplos de resistencia aeróbica son: carreras largas (10 000 m), natación de larga distancia, ciclismo en ruta, esquí de fondo, etc.

Según el volumen de la región de la musculatura solicitada, se diferencian la resistencia aeróbica general de la resistencia aeróbica localizada.

- **Resistencia anaeróbica:**

Es la capacidad de realizar un trabajo de intensidad máxima o submáxima con insuficiente cantidad de oxígeno durante un periodo de tiempo inferior a 3 minutos.

En los esfuerzos anaeróbicos se origina un gran débito de oxígeno, y como consecuencia de ello se forma una gran cantidad de ácido láctico y, por lo tanto, se incrementa la hiperacidez metabólica; por ejemplo, en las pruebas de atletismo de 400 y 800 metros.

Desde el punto de vista bioquímico, tanto la degradación del ATP como del CP se produce por la ausencia de oxígeno sin producir ácido láctico. La resistencia anaeróbica recibe otras denominaciones: resístanse (francés), anaerobic endurance (americana), stehvermogen (germana), y también resistencia de la velocidad, resistencia de tiempo o de manutención.

De acuerdo con la cantidad de la musculatura solicitada en el esfuerzo, la resistencia anaeróbica puede ser de dos tipos: resistencia anaeróbica general o resistencia anaeróbica localizada.

**d. Fundamentos fisiológicos de la resistencia:**

Fisiológicamente, la resistencia es una expresión de eficiencia circulatoria y respiratoria. Debido a este hecho, esta cualidad física básica es conocida también como resistencia círculo respiratorio o cardiorrespiratoria.

La principal fuente de energía en los esfuerzos de resistencia es el glucógeno muscular. A través de innumerables reacciones químicas, éste sufre muchas transformaciones llegando al ácido pirúvico.

Si hay provisión de oxígeno, el ácido pirúvico se transforma en dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ) y en agua ( $\text{H}_2\text{O}$ ). Se dice entonces que el ácido pirúvico se oxida y el esfuerzo puede continuar indefinidamente porque se produce la eliminación de sus subproductos.

Cuando el esfuerzo es más intenso, el ácido pirúvico no encuentra oxígeno suficiente para oxidarse, por lo que se transforma en ácido láctico. Cuanto mayor es el esfuerzo, mayor es la concentración de ácido láctico, y si esta concentración resulta muy elevada llegará un momento en que se inhibirá la capacidad de movimiento del deportista. De esta manera, las fibras musculares estarán imposibilitadas para contraerse, por su inhibición al movimiento.

Para determinar la intensidad con que se debe trabajar una carga hay que tener en cuenta el nivel de tolerancia del lactato; para ello se debe someter a la prueba de sensibilidad al lactato, haciendo notar que estos niveles cambian de acuerdo con el grado de entrenamiento que tenga el deportista.

Para poder determinar con certeza la resistencia al lactato y el nivel de resistencia que adquiere el atleta es necesario realizar un entrenamiento escalonado, ejercitando una prueba separada como mínimo en tres semanas entre una y otra.

**e. Valoración de la resistencia:**

En el momento que se plantea evaluar la resistencia de los deportistas, son numerosos los parámetros que se pueden considerar. De todos ellos, el más utilizado y práctico es la valoración del  $\text{VO}_2$  máx. ( $\text{l}/\text{min.}$  o  $\text{ml}/\text{kg}/\text{min.}$ ).

Desde hace muchos años, se sabe que el  $\text{VO}_2$  se incrementa de forma directamente proporcional a la intensidad del esfuerzo, de manera que al llegar a un cierto nivel de intensidad, éste no aumenta a pesar del incremento de la carga.

Este  $\text{VO}_2$  máx. es un dato de interés fisiológico indudable, puesto que pone de manifiesto no solamente la respuesta integrada del sistema de aporte de oxígeno, sino también su utilización por los tejidos, principalmente por el protagonista del movimiento; esto es, el tejido muscular. La valoración de este indispensable parámetro fisiológico puede ser enfocado desde pruebas en laboratorio o bien mediante test de campo.

### 3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS:

- **Actitud:** Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo, o expresa algo con eficacia. Forma de motivación social que predispone la acción de un individuo hacia determinados objetivos o metas.
- **Agilidad:** Es la facultad de realizar el movimiento con éxito deseado. Habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio.
- **Capacidad:** Conjunto de saberes o formas culturales que serán asimiladas por el alumno. Expresan las potencialidades de un sujeto, independientemente de los contenidos específicos de las disciplinas.
- **Competencia:** Se puede entender, en términos pedagógicos, como logros de habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes.
- **Destreza:** Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo.
- **Estrategia:** Es una guía de acción, que se hace para llegar a una meta. Es un sistema de planificación aplicado a un conjunto articulado de acciones, permite conseguir un objetivo.
- **Fuerza explosiva:** Este tipo de fuerza prácticamente no se menciona. Tiene estrecho vínculo con las manifestaciones deportivas acíclicas, como son los lanzamientos y saltos atléticos.
- **Fuerza Potencial:** En esta fuerza existe manifestación de movimiento y podemos definirla como la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción.

- **Fuerza Pura:** Es la máxima tensión muscular que puede desarrollar un individuo contra una máxima oposición.
  
- **Habilidad:** Capacidad y disposición para algo. Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc. Enredo dispuesto con ingenio, disimulo y maña.
  
- **Medios y materiales:** Son los medios físicos que pueden transmitir contenidos o mensajes en el proceso de aprendizaje. Un medio no es meramente un material o un instrumento sino una organización de recursos que media la expresión de acción entre maestro y alumno.

## CAPÍTULO III

### MATERIAL Y MÉTODO

#### 1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 1.1 Tipo de investigación:

Para la realización del presente informe de investigación se utilizó el tipo experimental.

##### 1.2 Diseño de investigación:

El diseño utilizado en este informe fue el cuasi experimental, cuyo esquema es el siguiente:

<b>GE</b>	<b>:</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<b>GC</b>	<b>:</b>	<b>O<sub>3</sub></b>		<b>O<sub>4</sub></b>

**Donde:**

**GE:** Grupo Experimental  
**O<sub>1</sub>:** Pretest GE  
**X:** Programa  
**O<sub>2</sub>:** Postest GE  
**GC:** Grupo de Control o grupo testigo  
**O<sub>3</sub>:** Pretest GC  
**O<sub>4</sub>:** Postest GC

## 2. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 2.1 Población:

Todos los alumnos de sexto grado de primaria de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir, con un total de 120 alumnos matriculados, agrupados por la variable sexo. Los datos se describen en el siguiente cuadro.

**CUADRO N° 01**

#### Población

Sexo Sección	Varones		Mujeres		Total	
	f	%	f	%	f	%
“A”	17	44.74	21	55.26	38	31.67
“B”	23	54.76	19	45.24	42	35.00
“C”	19	47.50	21	52.50	40	33.33
<b>TOTAL</b>					<b>120</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Registros de matrícula de la I.E.P. “El Buen Pastor”

### 2.2 Muestra:

Está conformada por los alumnos del sexto “A” (grupo experimental) y los alumnos del sexto “C” (grupo control) de primaria de la Institución Educativa Parroquial “El Buen Pastor” de El Porvenir, con un total de 78 alumnos matriculados en el año 2003.

**CUADRO N° 02**

#### Muestra

Sexo Sección	Varones		Mujeres		Total	
	f	%	f	%	f	%
“A”	17	44.74 %	21	55.26 %	38	48.72 %
“C”	19	47.50 %	21	52.50%	40	51.28%
<b>TOTAL</b>					<b>78</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Registros de matrícula de la I.E.P. “El Buen Pastor”

### 3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.1 Técnicas:

- **Observación:** Es la técnica que consiste en mirar con detenimiento, en forma intencionada, ilustrada y deliberada que nos permite describir y anotar las actitudes y habilidades, y además constatar el interés de los alumnos en la práctica de la gimnasia educativa.
- **Test de COOPER:** Este test permite calcular el consumo máximo de oxígeno calculando la distancia recorrida en 12 minutos, esta prueba mide la resistencia aeróbica, la que será determinada siguiendo una tabla elaborada, sometida a varias comprobaciones en alumnos de 11 a 12 años, cuyos criterios de valoración de los niveles de resistencia física de los alumnos, son los siguientes:

NIVEL	CONDICIÓN (Longitud)	
	VARONES	MUJERES
Excelente	2,800 a más	2,200 a más
Muy buena	2,600	2,000
Buena	2,200	1,800
Suficiente	1,800	1,400
Con carencias	1,200	1,000
Insuficiente	Menos de 1,200	Menos de 1,000

- **Análisis documental:** Es el que nos ha permitido elaborar nuestro marco teórico, que consta de fichas bibliográficas.

#### 3.2 Instrumentos:

Los instrumentos que se utilizaron en la presente investigación fueron los siguientes:

- **Test:** Se aplicó tanto al grupo de control como al grupo experimental y se identificó el grado de conocimiento teórico práctico de la gimnasia.
- **Fichas bibliográficas:** Son instrumentos que nos van a permitir resumir, extraer información de los libros consultados.

#### 4. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos se presentan mediante tablas y gráficos debidamente elaborados y comentados. La discusión de los resultados se realizará contrastando los datos obtenidos con las opiniones de los profesionales citados anteriormente, así como con la bibliografía especializada consultada.

También se tendrán en consideración el objetivo general del trabajo así como los objetivos específicos formulados. Finalmente, se tendrá en cuenta la contrastación de las hipótesis planteadas.

- **Desviación Estándar:**

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n - 1}}$$

- **Media Aritmética:**

$$X = \frac{\sum X_i f_i}{N}$$

- **Coefficiente de variación:**

$$Cv = \frac{\sigma}{x} \times 100\%$$

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS OBTENIDOS

#### 1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS:

##### *1.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA APLICACIÓN DEL PRETEST – GRUPO EXPERIMENTAL:*

**TABLA N° 01**

**TÍTULO:** Resultados del pretest grupo experimental – varones

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	0	0
Muy buena	2	11.76
Buena	4	23.53
Suficiente	7	41.18
Con carencias	3	17.65
Insuficiente	1	5.88
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100 %</b>

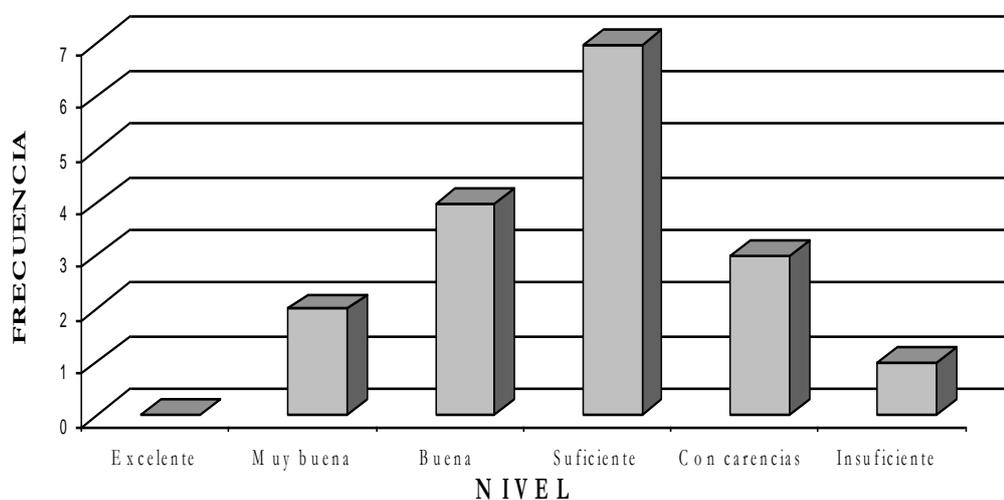
Fuente: Test de Cooper aplicado a los niños de la muestra de estudio.

#### CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:

$$\bar{X} = 1,875.29 \quad \sigma = 481.09 \quad C_v = 26.95$$

**COMENTARIO:** En la tabla precedente se observa que el menor nivel alcanzado por los varones del grupo experimental en el pretest fue el “Excelente” con 0%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el “Suficiente” con 41.18% que corresponde a 7 alumnos.

**GRÁFICO N° 01**  
**TÍTULO: Resultados del pretest grupo experimental – varones**



Fuente: Tabla N° 01

**TABLA N° 02**  
**TÍTULO: Resultados del pretest grupo experimental – mujeres**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	0	0
Muy buena	4	19.05
Buena	5	23.81
Suficiente	1	4.76
Con carencias	5	23.81
Insuficiente	6	28.57
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a las niñas de la muestra de estudio.

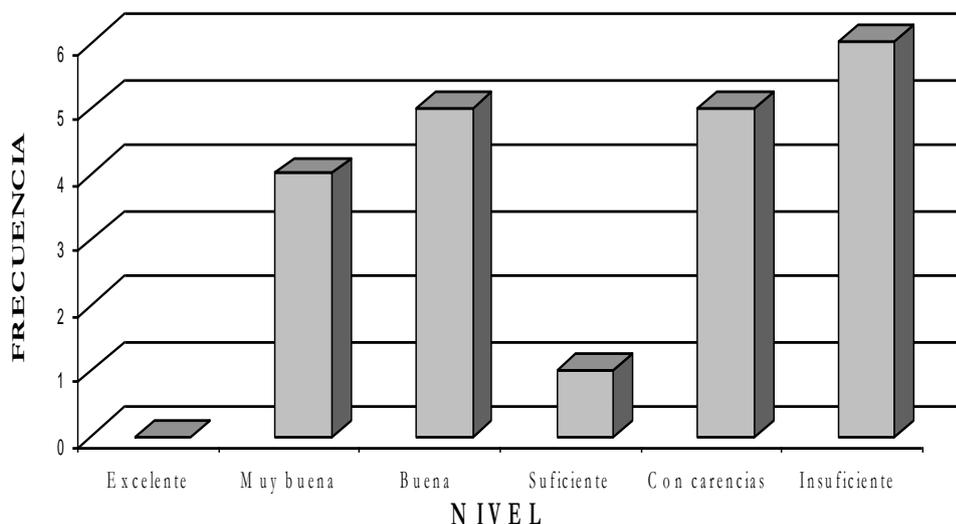
**CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

$$\bar{X} = 1,467.05 \quad \sigma = 467.51 \quad Cv = 31.87$$

**COMENTARIO:** En la tabla anterior podemos observar que el menor nivel alcanzado por las niñas del grupo experimental en el pretest fue el “Excelente” con 0%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el “Insuficiente” con 28.57% que corresponde a 6 alumnas.

**GRÁFICO N° 02**

**TÍTULO: Resultados del pretest grupo experimental – mujeres**



Fuente: Tabla N° 02

**1.2 RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN DEL PRETEST – GRUPO DECONTROL:**

**TABLA N° 03**

**TÍTULO: Resultados del pretest grupo de control – varones**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	0	0
Muy buena	3	15.79
Buena	3	15.79
Suficiente	5	26.31
Con carencias	6	31.58
Insuficiente	2	10.53
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a los niños de la muestra de estudio.

**CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

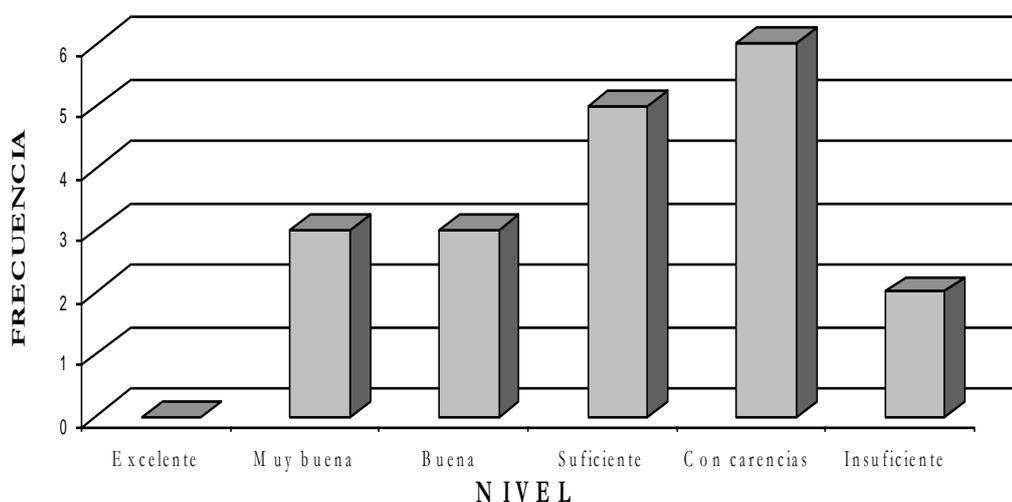
$$\bar{X} = 1,878.49$$

$$\sigma = 561.54$$

$$C_v = 31.22$$

**COMENTARIO:** En la precedente tabla se puede observar que el menor nivel alcanzado por los niños del grupo de control en el pretest fue el “Excelente” con 0%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el “Carente” con 31.58%.

**GRÁFICO N° 03**  
**TÍTULO: Resultados del pretest grupo de control – varones**



Fuente: Tabla N° 03

**TABLA N° 04**  
**TÍTULO: Resultados del pretest grupo de control – mujeres**

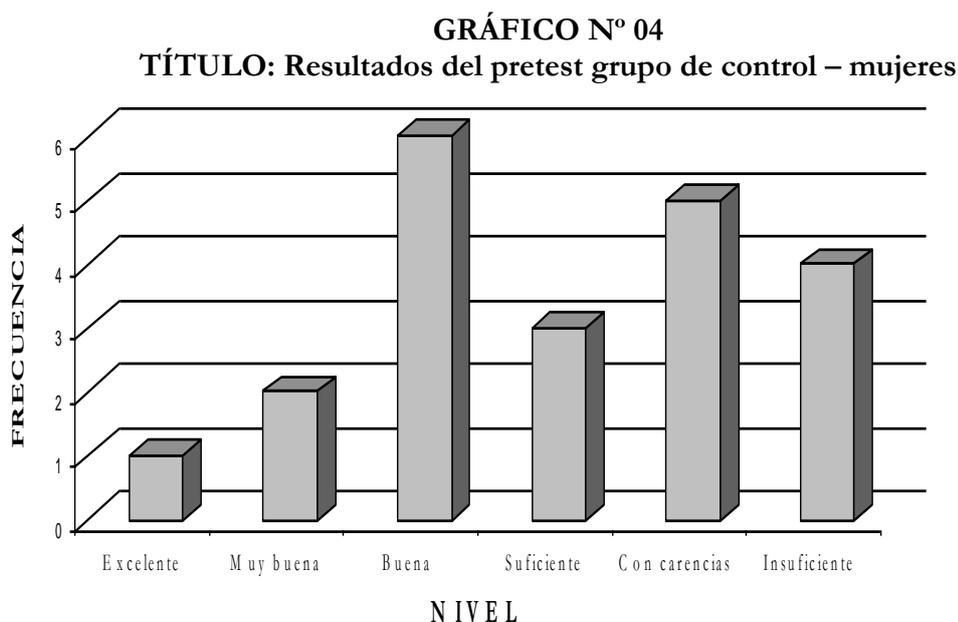
NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	1	4.76
Muy buena	2	9.52
Buena	6	28.57
Suficiente	3	14.29
Con carencias	5	23.81
Insuficiente	4	19.05
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a las niñas de la muestra de estudio.

**CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

$$\bar{X} = 1,476.67 \quad \sigma = 450.69 \quad Cv = 30.52$$

**COMENTARIO:** En la tabla anterior se observa que el menor nivel alcanzado por las niñas del grupo de control en el pretest fue el “Excelente” con 4.76%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue “Buena” con 28.57%.



Fuente: Tabla N° 04

### 1.3 RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN DEL POSTEST – GRUPO EXPERIMENTAL:

**TABLA N° 05**  
**TÍTULO: Resultados del postest grupo experimental – varones**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	3	17.65
Muy buena	5	29.41
Buena	4	23.53
Suficiente	5	29.41
Con carencias	0	0
Insuficiente	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100 %</b>

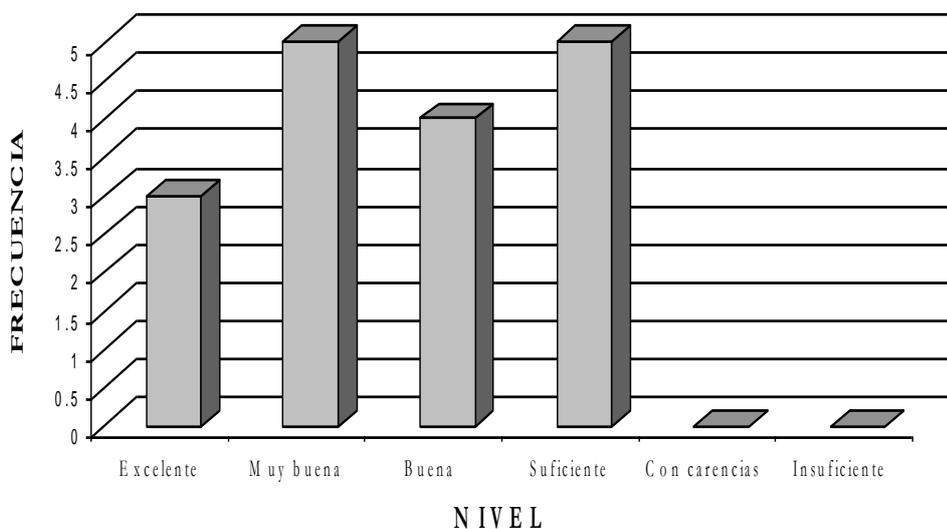
Fuente: Test de Cooper aplicado a los niños de la muestra de estudio.

#### CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:

$$\bar{X} = 2,436.47 \quad \sigma = 384.87 \quad Cv = 15.80$$

**COMENTARIO:** En la tabla precedente se observa que el menor nivel alcanzado por los niños del grupo experimental en el postest fue el “Excelente” con 17.65%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el “Muy Bueno” con 29.41% y el “Suficiente” con 29.41%.

**GRÁFICO N° 05**  
**TÍTULO: Resultados del postest grupo experimental – varones**



Fuente: Tabla N° 05

**TABLA N° 06**  
**TÍTULO: Resultados del postest grupo experimental – mujeres**

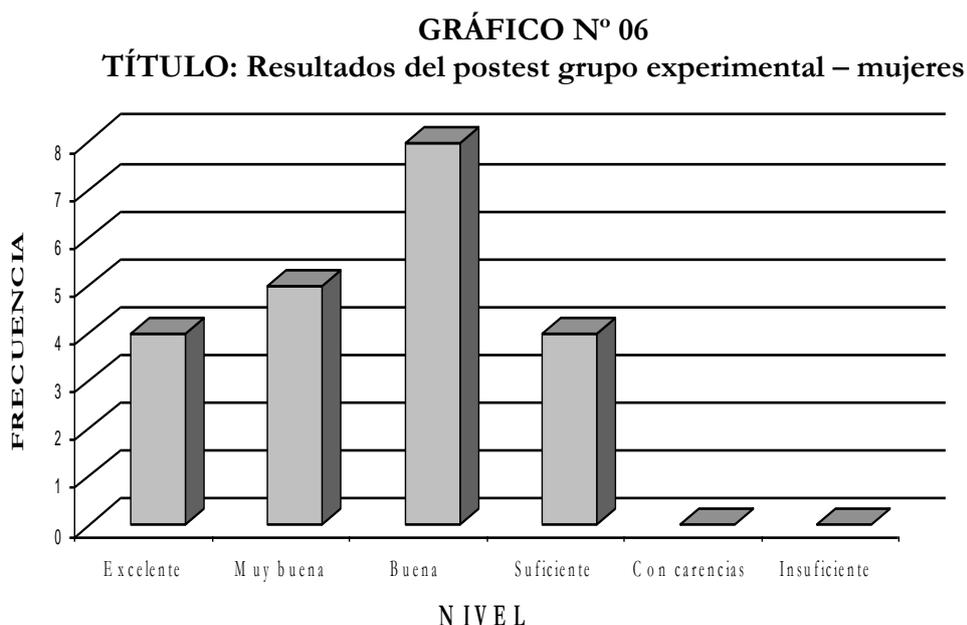
NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	4	19.05
Muy buena	5	23.80
Buena	8	38.10
Suficiente	4	19.05
Con carencias	0	0
Insuficiente	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a las niñas de la muestra de estudio.

**CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

$$\bar{X} = 1,920.48 \quad \sigma = 264.58 \quad C_v = 13.78$$

**COMENTARIO:** En la tabla anterior se observa que el menor nivel alcanzado por las niñas del grupo experimental en el postest fue el “Excelente” con 19.05% y el “Suficiente” con 19.05%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue “Buena” con 38.10%.



Fuente: Tabla N° 06

#### 1.4 **RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN DEL POSTEST – GRUPO DE CONTROL**

**TABLA N° 07**  
**TÍTULO: Resultados del postest grupo de control – varones**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	0	0
Muy buena	4	21.05
Buena	3	15.79
Suficiente	4	21.05
Con carencias	7	36.85
Insuficiente	1	5.26
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a los niños de la muestra de estudio.

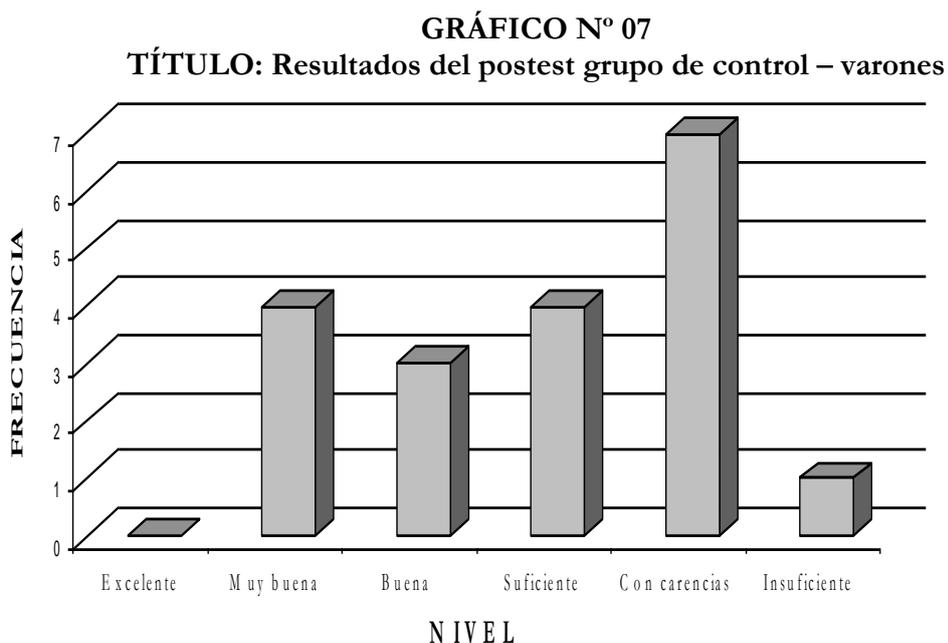
#### **CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

$$\bar{X} = 1,992.11$$

$$\sigma = 592.81$$

$$Cv = 29.76$$

**COMENTARIO:** En la tabla precedente se observa que el menor nivel alcanzado por los niños del grupo de control en el postest fue el “Excelente” con 0%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el “Carente” con 36.85%.



Fuente: Tabla N° 07

**TABLA N° 08**  
**TÍTULO: Resultados del postest grupo de control – mujeres**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Excelente	1	4.76
Muy buena	3	14.29
Buena	7	33.33
Suficiente	3	14.29
Con carencias	4	19.04
Insuficiente	3	14.29
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test de Cooper aplicado a las niñas de la muestra de estudio.

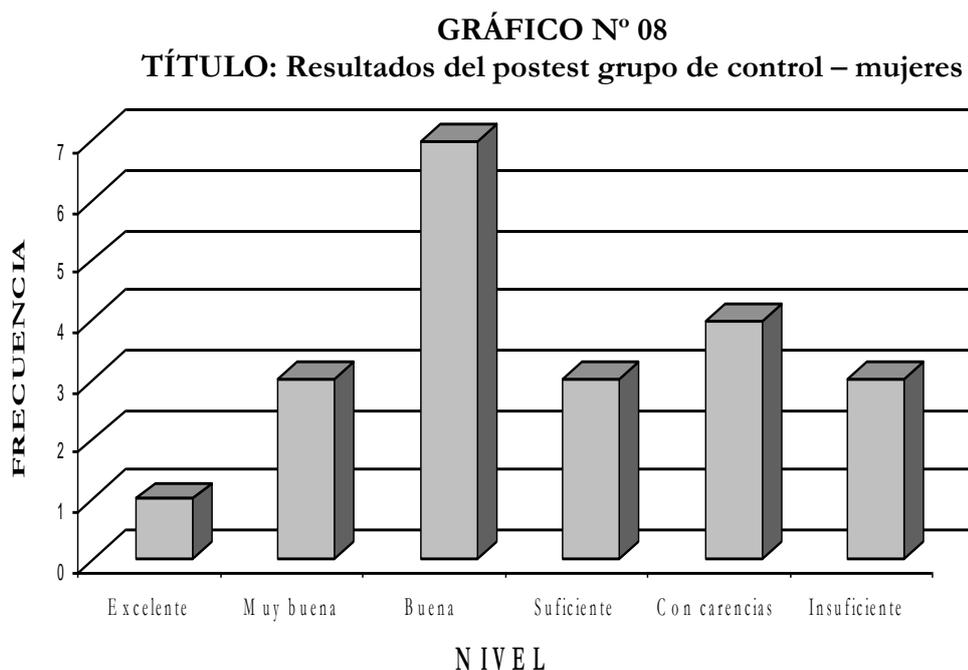
**CÁLCULOS ESTADÍSTICOS:**

$$\bar{X} = 1,655.48$$

$$\sigma = 430.08$$

$$Cv = 25.98$$

**COMENTARIO:** En la tabla anterior se observa que el menor nivel alcanzado por las niñas del grupo de control en el postest fue el Excelente con 4.76%, mientras que el mayor nivel alcanzado fue el Bueno con 33.33%.



Fuente: Tabla N° 08

**1.5 CUADRO COMPARATIVO DE LOS PROMEDIOS OBTENIDOS POR AMBOS GRUPOS EN EL PRE Y POSTEST:**

**CUADRO N° 03**

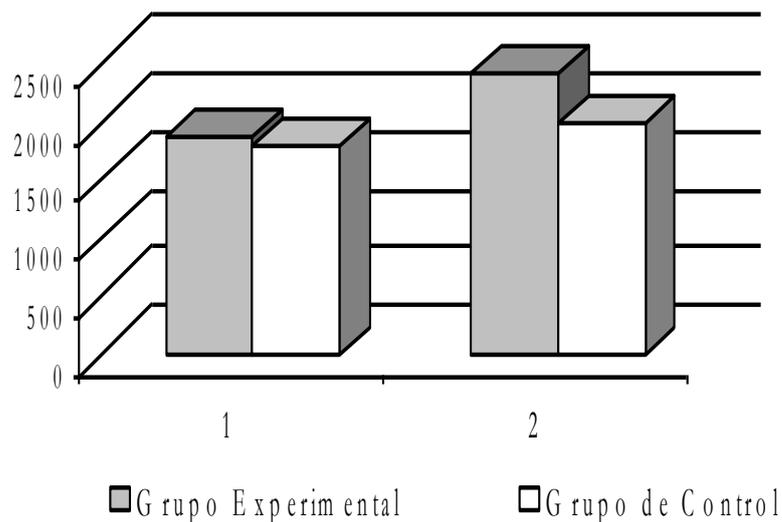
**TÍTULO: Resultados de los promedios comparados de ambos grupos en el pre y postest – varones**

GRUPO	PRETEST	POSTEST	PROGRESO
Experimental	1,875.29	2,436.47	<b>561.18</b>
Control	1,798.49	1,992.11	<b>193.63</b>
<b>Diferencia</b>	<b>76.80</b>	<b>444.36</b>	<b>367.55</b>

**COMENTARIO:** En el cuadro anterior podemos observar que en el pretest el grupo experimental superaba en resistencia física al grupo de control en 76.80 mt. Así mismo, en el postest, el grupo experimental supera al grupo de control en resistencia física en 444.36 mt. En síntesis, el progreso logrado por el grupo experimental durante el período de investigación fue 561.18 mt.; superando al progreso del grupo de control en 367.55 mt.

**GRÁFICO N° 09**

**TÍTULO: Resultados de los promedios comparados de ambos grupos en el pre y postest – varones**



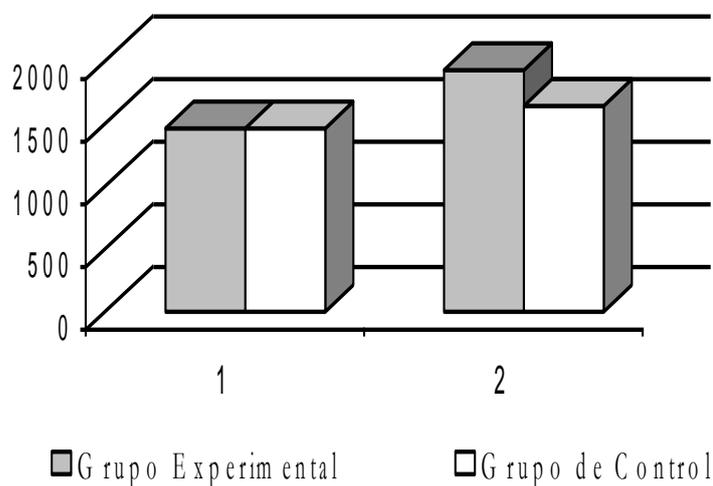
**CUADRO N° 04**

**TÍTULO: Resultados de los promedios comparados de ambos grupos en el pre y postest – mujeres**

<b>GRUPO</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>PROGRESO</b>
Experimental	1,467.05	1,920.48	<b>453.43</b>
Control	1,476.67	1,655.48	<b>178.81</b>
<b>Diferencia</b>	<b>9.62</b>	<b>265.00</b>	<b>274.62</b>

**COMENTARIO:** En el cuadro anterior podemos observar que en el pretest el grupo de control superaba en resistencia física al grupo experimental en 9.62 mt.. Mientras que, en el postest, el grupo experimental supera al grupo de control en resistencia física en 265.00 mt. En síntesis, el progreso logrado por el grupo experimental durante el período de investigación fue 453.43 mt. ; superando al progreso del grupo de control en 274.62 mt.

**GRÁFICO N° 10**  
**TÍTULO: Resultados de los promedios comparados de ambos grupos en el pre y postest – mujeres**



## 2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 2.1 Validación de objetivos e hipótesis:

Referente a la observación de los resultados obtenidos en el pretest de los grupos experimental y control de los alumnos del sexto grado de educación primaria de la I. E. P. “El Buen Pastor” de El Porvenir, podemos afirmar lo siguiente:

La media aritmética, de los varones, del grupo experimental, tiene un rendimiento físico **Suficiente** (1,875.29mt.), mientras que el grupo de control tuvo un rendimiento físico **Carente** (1,798.49mt), con una diferencia de 76.80mt. a favor del grupo experimental.

Así mismo, la media aritmética, de las mujeres, del grupo experimental y de control, tiene un rendimiento físico **Suficiente** con una diferencia mínima de 9.62mt. a favor del grupo de control.

Después de haber desarrollado el programa experimental de gimnasia educativa para incrementar la resistencia física de los alumnos del sexto grado, la media aritmética del grupo experimental (varones), fue de 2,436.47mt., ubicándose en el nivel **Bueno**, superando ampliamente su recorrido con 561.18mt. de diferencia, con respecto al pretest; mientras que el recorrido del grupo de control fue de 1,992.11mt., ocupando el nivel de rendimiento **Suficiente**, ya que el recorrido anterior fue de 193.63mt de diferencia.

Con respecto al grupo experimental (mujeres), la media fue de 1,920.48mt., ubicándose en el nivel **Bueno**, superando su recorrido en 453.43mt., respecto al pretest; mientras que el recorrido del grupo de control fue de 1,655.48mt., ocupando el nivel de rendimiento **Suficiente**, ya que el recorrido anterior fue de 178.81mt de diferencia.

En consecuencia, la aplicación de la gimnasia educativa, incrementó en los alumnos y alumnas del sexto grado “A” de la I.E.P. “El Buen Pastor” de El Porvenir, su resistencia física. Así mismo, comparando los resultados con el objetivo perseguido en el presente trabajo de investigación, se indica que la hipótesis es válida.

## 2.2 Principales hallazgos:

- Durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje, se pudo observar la presencia de alumnos con escaso nivel de conocimiento sobre la gimnasia.
- Así mismo, pudimos detectar la presencia de alumnos y alumnas con capacidades gimnásticas elevadas, con los que se pudo desarrollar con mayor eficacia las actividades programadas.
- Finalmente, durante las actividades efectuadas, se ha logrado mejorar la resistencia física de los alumnos y alumnas.

### 3. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

#### 3.1 Conclusiones:

**PRIMERA:** Con la adecuada aplicación del programa experimental, los alumnos han conocido la importancia de la gimnasia educativa.

**SEGUNDA:** Como resultado de la práctica de la gimnasia educativa en las actividades programadas, podemos afirmar que los alumnos del sexto grado “A”, han logrado un mayor incremento en su resistencia física.

**TERCERA:** La práctica de la gimnasia educativa, utilizando estrategias y métodos, socializa y disciplina al alumno, cultivando hábitos valiosos que contribuyen a su formación integral.

#### 3.2 Sugerencias:

- a.- Que los docentes del área de Educación Física, le den mayor importancia a la práctica de la gimnasia educativa en el cual desarrollen sus habilidades físicas e intelectuales que le sirven a los alumnos para aceptar sus valores éticos.
- b.- Que los docentes de Educación Física, brinden a los alumnos una adecuada orientación para mejorar el aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas, sobretodo de la gimnasia.
- c.- Que los docentes de la especialidad de Educación Física asistan a eventos de capacitación sobre metodología en el nuevo enfoque educativo.

## BIBLIOGRAFÍA

- HOFFMAZ, Carlos (1997) Historia de la Gimnasia  
Editorial Colombia  
Primera Edición. pp 354
- INFANTES L.C. y L., Lorenzo (1993) Pedagogía y Metodología  
Editorial CIE Perú  
Primera Edición. pp 223
- JIMÉNEZ, José (2002) Deportes en Acción  
Editorial Sáenz  
Segunda Edición. pp 380
- MICROSOFT ENCARTA (2003) Biblioteca de Consulta  
Artículo sobre Gimnasia.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2000) Educación Física  
Ediciones Zari S.A.  
Lima – Perú. pp 172
- RODRÍGUEZ, Daniel; y otros (2003) Manual de Educación Física y Deportes  
Editorial Océano. pp 568
- VELÁSQUEZ TURÍN, Wilfredo (2000) Introducción a la Metodología Científica.  
Editorial Abedul  
Primera Edición. pp 132

**ANEXOS**

## PRETEST – GRUPO EXPERIMENTAL

CUADRO N° 01

N° ORDEN	APELLIDOS Y NOMBRES	RECORRIDO
1	ATNT	1200
2	BZF	2200
3	BRDF	1800
4	CRCY	1400
5	CPJ	990
6	CCA	1300
7	CLLI	2300
8	CSCJ	1880
9	CCR	1000
10	CAKY	1900
11	DMCM	2240
12	DBAT	1350
13	EVM	2600
14	FRK	1280
15	GAHA	2650
16	GGKL	2000
17	GBLP	2680
18	HLCF	1300
19	ISSL	2100
20	JZMF	1000
21	LRCL	1800
22	LGDA	900
23	MGRA	1400
24	NSJC	1200
25	ORJM	1820
26	OGJP	890
27	PCEA	1900
28	PRAJ	1100
29	PVJL	1420
30	RBLA	920
31	RCCM	1880
32	RGLB	1080
33	RLAA	1500
34	RLRG	1850
35	RAEJ	950
36	RMLT	1900
37	SCTV	1180
38	SPCG	2000
39	UVAS	2220
40	VACS	2100

FUENTE: Registro de observación

## PRETEST – GRUPO DE CONTROL

CUADRO N° 02

N° ORDEN	APELLIDOS Y NOMBRES	RECORRIDO
1	AGLC	2200
2	ATKJ	1800
3	AHGH	1900
4	ABLA	1230
5	BGES	2220
6	BLBU	1840
7	BSJF	1200
8	CLAW	2200
9	CSAG	1880
10	FCES	1830
11	GBNS	2250
12	GHML	1000
13	GSYT	2000
14	GCBA	2600
15	GCCJ	1250
16	JMKE	1800
17	LAJJ	2680
18	LPFM	1200
19	LRPB	2000
20	LCML	900
21	MPLL	1800
22	MRHM	1100
23	PVRE	988
24	PABJ	1900
25	PCZE	990
26	PRAD	1480
27	RPAG	890
28	RJJA	1880
29	RAGA	990
30	RRMC	1890
31	RVRA	1000
32	SMMT	2100
33	UCJU	980
34	VJEE	1900
35	VABJ	2100
36	VZLS	1300
37	VCDL	2100
38	ZACJ	1320

FUENTE: Registro de observación

**POSTEST – GRUPO EXPERIMENTAL**

**CUADRO N° 03**

<b>N° ORDEN</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>RECORRIDO</b>
1	ATNT	1250
2	BZF	2500
3	BRDF	2150
4	CRCY	1500
5	CPJ	990
6	CCA	1380
7	CLLI	2800
8	CSCJ	2150
9	CCR	1250
10	CAKY	2250
11	DMCM	2250
12	DBAT	1500
13	EVM	2800
14	FRK	1400
15	GAHA	2750
16	GGKL	2300
17	GBLP	2700
18	HLCF	1750
19	ISSL	2180
20	JZMF	1390
21	LRCL	1850
22	LGDA	990
23	MGRA	1850
24	NSJC	1350
25	ORJM	1900
26	OGJP	900
27	PCEA	1995
28	PRAJ	1500
29	PVJL	1650
30	RBLA	990
31	RCCM	1890
32	RGLB	1150
33	RLAA	1800
34	RLRG	1900
35	RAEJ	1350
36	RMLT	2170
37	SCTV	1450
38	SPCG	2190
39	UVAS	2350
40	VACS	2150

**FUENTE:** Registro de observación

**POSTEST – GRUPO DE CONTROL**

**CUADRO N° 04**

<b>N° ORDEN</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>RECORRIDO</b>
1	AGLC	2740
2	ATKJ	1850
3	AHGH	2680
4	ABLA	1900
5	BGES	2700
6	BLBU	2450
7	BSJF	2100
8	CLAW	2650
9	CSAG	2450
10	FCES	2520
11	GBNS	2900
12	GHML	1800
13	GSYT	2795
14	GCBA	2870
15	GCCJ	1950
16	JMKE	2250
17	LAJJ	2815
18	LPFM	1900
19	LRPB	2250
20	LCML	1600
21	MPLL	2190
22	MRHM	1850
23	PVRE	1550
24	PABJ	2150
25	PCZE	1800
26	PRAD	1900
27	RPAG	1500
28	RJJA	2190
29	RAGA	1800
30	RRMC	2100
31	RVRA	1850
32	SMMT	2200
33	UCJU	1400
34	VJEE	2000
35	VABJ	2290
36	VZLS	1800
37	VCDL	2210
38	ZACJ	1800

**FUENTE:** Registro de observación

## **PROGRAMA EXPERIMENTAL**

Actividades de aprendizaje con empleo de la gimnasia educativa para incrementar la resistencia física de los alumnos de Educación Primaria.

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1 Institución Educativa** : “El Buen Pastor”
- 1.2 Denominación del Proyecto** : Empleo de la Gimnasia Educativa para incrementar la Resistencia Física
- 1.3 Grado** : Sexto
- 1.4 Área** : Educación Física
- 1.5 Período de Ejecución** : Inicio : 25/ 05/ 04  
Término : 26/ 10/ 04
- 1.6 Grupo de Trabajo** : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Este programa tuvo su origen al detectar que los alumnos del sexto grado de la Institución Educativa Parroquial “El Buen Pastor” de El Porvenir mostraban un bajo rendimiento físico traducido en escasa velocidad de sus movimientos, poca resistencia en la ejecución de actividades deportivas y recreativas, deficiente forma de respiración, desconocimiento de formas de relajación, etc. En consecuencia dichos alumnos presentan dificultades en el logro de las competencias del Área de Educación Física.

Así mismo, las actividades seleccionadas representan la inquietud de los investigadores por adquirir experiencias en la aplicación de estrategias metodológicas modernas de la educación Física, lo que implica la ejecución satisfactoria y gratificante de las actividades previstas por los alumnos que participarán de su desarrollo.

El grupo investigador tiene la certeza de que, mediante las actividades que integran el presente programa, los alumnos del sexto grado de la Institución Educativa mencionada superen el nivel de logro de las competencias curriculares elevando su rendimiento físico así como su inclinación por el deporte, en especial la práctica de la gimnasia; lo que dará como resultado la conservación de una salud corporal sana, equilibrada y de una figura corporal estética propia de la adolescencia y de la juventud.

### **III. OBJETIVOS:**

#### **3.1 Objetivo General:**

Demostrar que, mediante la ejecución de las actividades programadas, que incluyen la gimnasia educativa, los alumnos del sexto grado incrementarán su resistencia física y lograrán estados de salud óptima.

#### **3.2 Objetivos Específicos:**

- \* Determinar el nivel de resistencia física de los alumnos de educación primaria.
- \* Implementar el departamento de educación Física con medios y materiales educativos necesarios para la práctica de la gimnasia educativa.
- \* Determinar la eficiencia de la Gimnasia Educativa en el mejoramiento la resistencia física de los alumnos.
- \* Evaluar la aplicación del presente programa.

#### **IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES:**

##### **4.1 Competencia:**

Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.

##### **4.2 Capacidades:**

- \* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza.
- \* Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.
- \* Aplica los conocimientos de nutrición, higiene, postura y prevención en relación con la práctica deportiva que realiza antes, durante y después.

#### **V. ACTIVIDADES:**

- 5.1 Rodamos en la colchoneta poniendo en movimiento las partes de nuestro cuerpo.
- 5.2 Saltamos en el piso y colchoneta con naturalidad y belleza.
- 5.3 Nos balanceamos coordinando los movimientos con nuestra respiración.
- 5.4 Nos movemos conservando el equilibrio.
- 5.5 Nos desplazamos sobre el riel, conservando el equilibrio dinámico.
- 5.6 Practicando movimientos pendulares, con las partes del cuerpo.
- 5.7 Realizando gimnasia rítmica y ejecutando danzas.

#### **VI. RECURSOS:**

##### **6.1 Humanos:**

- Profesor

- Alumnos
- Grupo Experimentador

### 6.2 Materiales:

- Cronómetro
- Silbato
- Loza deportiva
- Conos
- Pelotas
- Sogas
- Bastones
- Rieles

### VII. FINANCIAMIENTO:

El presente programa será autofinanciado por el grupo investigador.

### VIII. CRONOGRAMA:

Nº	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	FECHA
01	Rodamos en la colchoneta poniendo en movimiento las partes de nuestro cuerpo	2 horas	01/06/04
02	Saltamos en el piso y colchoneta con naturalidad y belleza	2 horas	06/07/04
03	Nos balanceamos coordinando los movimientos de nuestros brazos y piernas con nuestra respiración	2 horas	03/08/04
04	Nos movemos conservando el equilibrio	2 horas	31/08/04
05	Nos desplazamos sobre el riel, conservando el equilibrio dinámico	2 horas	07/09/04
06	Practicando movimientos pendulares, con las partes del cuerpo	2 horas	05/10/04
07	Realizando gimnasia rítmica y ejecutando danzas	2 horas	26/10/04

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Rodamos en la colchoneta poniendo en movimiento las partes de nuestro cuerpo
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 01 / 06 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
* Capacidad física. * Regular el esfuerzo. * Actividad física. * Calidad de vida.	* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el rodamiento. * Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.	* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal. * Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Se forman grupos con la dinámica las “Tarjetas de Colores”.
- \* Conversan sobre los rodamientos y sus diversas modalidades.
- \* Trotan en puntas de pie con circunducción de brazos hacia delante.
- \* Corren elevando las rodillas hacia delante y tomando impulso.

### 3.2 Básico:

- \* Observan las láminas sobre los diversos rodamientos.
- \* Elevan los brazos y luego los dirigen al suelo individualmente.
- \* Observan al profesor la forma del rodamiento y los practican.
- \* Ejecutan rodamientos en diferentes modalidades.

### 3.3 Práctico:

- \* Corren tomando impulso y se apoyan en el suelo con las manos.
- \* En parejas ejecutan rodamientos simples y sencillos
- \* Toman impulso y guardan la nuca dirigiendo su cuerpo hacia delante.

- \* Dan término al rodamiento y efectúan respiraciones para el relajamiento.
- \* Adoptan la posición erguida y hacen el saludo gimnástico.

#### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre grupos para ver cómo ejecutan los rodamientos y asignarles una calificación.

#### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias gimnásticas en la Institución Educativa y su comunidad.

### **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Colchoneta
- \* Láminas

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 02

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Saltamos en el piso y colchoneta con naturalidad y belleza.
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 06 / 07 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Capacidad física.</li><li>* Regular el esfuerzo.</li><li>* Actividad física.</li><li>* Calidad de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante los saltos.</li><li>* Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal.</li><li>* Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.</li></ul>

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Se forman grupos con la dinámica las “Tarjetas de Colores”.
- \* Conversan sobre los saltos y sus diversas modalidades.
- \* Trotan en puntas de pie dando pequeños saltos con los brazos hacia delante y hacia atrás.
- \* Corren elevando las rodillas hacia delante y tomando impulso.

### 3.2 Básico:

- \* Observan las láminas sobre los diversos saltos (largo, alto, triple).
- \* Elevan los brazos y luego los dirigen hacia abajo impulsándose individualmente.
- \* Observan al profesor la forma del salto y lo practican.
- \* Ejecutan saltos en diferentes formas (hacia delante, hacia atrás, hacia arriba).

### 3.3 Práctico:

- \* Corren tomando impulso y saltan hacia la colchoneta..
- \* En parejas ejecutan saltos elevándose lo más alto posible.
- \* Toman impulso y saltan hacia delante.

- \* Dan término al salto cayendo sobre la colchoneta con los dos pies juntos.
- \* Adoptan la posición erguida y hacen el saludo gimnástico.

### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias individuales para ver cómo ejecutan los saltos y asignarles una calificación por la distancia que saltaron.

### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias atléticas en la Institución Educativa y su comunidad.

## **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Colchoneta

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 03

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Nos balanceamos coordinando los movimientos de nuestros brazos y piernas con nuestra respiración.
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 03 / 08 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
* Capacidad física. * Regular el esfuerzo. * Actividad física. * Calidad de vida.	* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el balanceo de su cuerpo. * Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.	* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal. * Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Se forman grupos de 8 alumnos por colores.
- \* Conversan sobre los balanceos coordinados y sus diversas modalidades.
- \* Balancean sus brazos hacia delante y atrás con naturalidad.
- \* Balancean sus brazos coordinando su respiración al levantarlos y bajarlos.

### 3.2 Básico:

- \* Observan al profesor la forma de balancear los brazos hacia delante y atrás.
- \* Observan al profesor como balancea sus brazos hacia sus lados por su delante.
- \* Elevan los brazos por encima de su cabeza y luego los dejan caer balanceándolos hacia delante y atrás.
- \* Ejecutan balanceos en diferentes direcciones y modalidades.
- \* Ejecutan balanceos de los pies hacia delante y atrás.

### **3.3 Práctico:**

- \* Se cogen de las manos en parejas y balancean sus manos hacia sus lados.
- \* Se agrupan de cuatro cogidos de las manos los balancean hacia delante y atrás.
- \* Dan inicio al balanceo levantando las manos hacia delante y tomando aire, luego los bajan expulsando el aire.
- \* Balancean sus piernas tomando aire hacia delante y expulsando el aire llevándolos hacia atrás.

### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre grupos para ver cómo ejecutan los balanceos y asignarles una calificación.

### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias gimnásticas en la Institución Educativa y su comunidad.

## **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Colchoneta
- \* Silbato
- \* Láminas

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 04

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “ El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Nos movemos conservando el equilibrio.
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 31 / 08 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
* Capacidad física. * Regular el esfuerzo. * Actividad física. * Calidad de vida.	* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el rodamiento. * Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.	* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal. * Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Individualmente hablan sobre las formas de mantener el equilibrio.
- \* Conversan sobre la manera que se puede equilibrar caminando en un riel.
- \* Caminan en un pie manteniendo su equilibrio.
- \* Caminan encima de una cuerda tratando de mantener el equilibrio.

### 3.2 Básico:

- \* Observan láminas de niños manteniendo el equilibrio sobre una cuerda.
- \* Observan al profesor caminar sobre una cuerda con los dos pies.
- \* Observan al profesor caminar en un pie y en línea recta manteniendo su equilibrio.
- \* Caminan distancias de 50 metros en un pie.

### 3.3 Práctico:

- \* Caminan en un pie sobre cuerdas en forma recta, circular, cuadrada.
- \* Caminan sobre un riel manteniendo su equilibrio.
- \* Caminan en línea recta en un pie (izquierdo, derecho)

### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre grupos para ver cómo ejecutan los desplazamientos manteniendo su equilibrio y asignarles una calificación.

### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias gimnásticas en la Institución Educativa y su comunidad.

## **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Rieles
- \* Láminas
- \* Cuerdas

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 05

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Nos desplazamos sobre el riel, conservando el equilibrio dinámico.
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 07 / 09 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Gubert

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
* Capacidad física. * Regular el esfuerzo. * Actividad física. * Calidad de vida.	* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el rodamiento. * Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.	* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal. * Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Conversan sobre los equilibrios en rieles angostos y gruesos.
- \* Caminan en puntas de pie sobre un riel con los brazos hacia los costados.
- \* Corren sobre rieles conservando su equilibrio.

### 3.2 Básico:

- \* Observan las láminas sobre equilibrios.
- \* Observan al profesor la forma de caminar sobre el riel manteniendo su equilibrio.
- \* Elevan los brazos y luego los dirigen al costado de su cuerpo manteniendo su equilibrio en el suelo del aula.
- \* Realizan equilibrios en el suelo sobre una línea pintada, y sobre una sogá.

### 3.3 Práctico:

- \* Corren sobre una sogá manteniendo su equilibrio.
- \* En parejas cogidos de las manos caminan sobre un riel, uno delante del otro.

- \* Toman impulso y caminan sobre un riel manteniendo los brazos al costado del cuerpo.
- \* Dan término al equilibrio y efectúan respiraciones para el relajamiento.

#### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre grupos para ver cómo ejecutan los rodamientos y asignarles una calificación.

#### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias gimnásticas en la Institución Educativa y su comunidad.

### **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Riel
- \* Láminas
- \* Sogas

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 06

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Practicamos movimientos pendulares, con las partes del cuerpo.
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 05 / 10 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Gubert

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Capacidad física.</li><li>* Regular el esfuerzo.</li><li>* Actividad física.</li><li>* Calidad de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el rodamiento.</li><li>* Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal.</li><li>* Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.</li></ul>

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Conversan sobre los movimientos pendulares.
- \* Trotan en diversas direcciones por el aula realizando movimientos pendulares de brazos y piernas al costado del cuerpo.
- \* Adoptan la posición de un péndulo con los brazos y observan su movimiento.

### 3.2 Básico:

- \* Observan láminas sobre los movimientos pendulares.
- \* Observan al profesor la forma de realizar movimientos pendulares.
- \* Elevan los brazos y luego los dirigen al suelo individualmente adoptando la forma de péndulo.

### 3.3 Práctico:

- \* Realizan movimientos pendulares con sus brazos luego piernas.
- \* En parejas ejecutan movimientos adoptando la forma de péndulo.
- \* Toman impulso y dirigen su cuerpo hacia delante poniendo sus brazos hacia el suelo y forma un péndulo.
- \* Dan término al movimiento pendular y efectúan respiraciones para el relajamiento.

### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre grupos para ver cómo ejecutan los movimientos pendulares y asignarles una calificación.

### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias en la Institución Educativa y su comunidad.

## **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Láminas

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 07

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : “El Buen Pastor”
- 1.2 Nombre de la Actividad : Realizando gimnasia rítmica y ejecutando danzas
- 1.3 Grado : Sexto
- 1.4 Área : Educación Física
- 1.5 Duración : 02 horas
- 1.6 Fecha : 26 / 10 / 04
- 1.7 Grupo de Trabajo : Córdova Arbulú, Henry David  
Córdova Arbulú, William  
De la Cruz Álvarez, César Augusto  
Pérez Ganoza, Claudio  
Salazar Gamboa, Santos Huberth

### II. PROCESO METODOLÓGICO:

#### 2.1 Competencia:

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD
Educación Física	Utiliza globalmente sus capacidades físicas, regulando su esfuerzo según sus posibilidades. Valora la actividad física sistemática como medio para mejorar su calidad de vida.	* Regula los ejercicios de calentamiento general y específico, ajustándolos a las diferentes actividades físico – deportivas que realiza. * Demuestra su condición física realizando actividades deportivas de mayor intensidad con sus posibilidades, con el menor gasto energético. Retardando la aparición de la fatiga. Evaluando aquellos movimientos que puedan ocasionarles lesiones.

## 2.2 Contenidos de las Capacidades:

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Capacidad física.</li><li>* Regular el esfuerzo.</li><li>* Actividad física.</li><li>* Calidad de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ejecuta de modo integral sus capacidades físicas durante el rodamiento.</li><li>* Regula su esfuerzo durante las actividades cuidando de no agotarse ni lesionarse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Valora la importancia de la actividad física para su salud corporal.</li><li>* Se preocupa por lograr mejor calidad de vida.</li></ul>

## III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (MOMENTOS)

### 3.1 Motivación:

- \* Se forman en parejas los alumnos.
- \* Conversan sobre ritmos y danzas que conocen.
- \* Practican pasos de danzas y ritmos suaves.
- \* Se desplazan por el aula realizando movimientos del cuerpo a un ritmo.

### 3.2 Básico:

- \* Observan las láminas sobre las diversas danzas que conocen.
- \* Imitan los diversos pasos de una danza en el aula.
- \* Observan al profesor la forma de danzar.
- \* Ejecutan movimientos rítmicos de una danza.

### 3.3 Práctico:

- \* Bailan danzas con ritmos suaves en el aula.
- \* En parejas ejecutan ritmos de un tondero.
- \* Dan termino a las danzas y efectúan respiraciones para el relajamiento y descanso.
- \* Adoptan la posición erguida y hacen el saludo de despedida.

### **3.4 Evaluación:**

- \* Se realizan competencias entre parejas para ver cómo realizan los ritmos de las danzas y asignarles una calificación.

### **3.5 Extensión:**

- \* Practican y participan en competencias de danzas en la Institución Educativa y su comunidad.

## **IV. MEDIOS Y MATERIALES:**

- \* Loza deportiva
- \* Silbato
- \* Láminas
- \* Radio grabadora