

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE – ECTAFIDE-**



GUATEMALA, AGOSTO DE 2018

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE – ECTAFIDE-**

**“DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS
Y NIÑAS DE PREPRIMARIA”**

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD –EDC-
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
VASTI DORIS PÉREZ VÁSQUEZ**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
TÉCNICO EN DEPORTES**

**EN EL PRE GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2018

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 677-2017
CODIPs. 1339-2018

De Orden de impresión informe Final de EDC

14 de junio de 2018

Estudiante
Vasti Doris Pérez Vásquez
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEXTO (16º.) del Acta CUARENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (43-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 13 de junio de 2018, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de -EDC-, titulado: “**DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA**”, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

Vasti Doris Pérez Vásquez

CARNÉ No. 2009-16917

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica por el Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa, en la parte metodológica por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, y el revisor final fue la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para la Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Julia Alicia Orizabal
SECRETARIA



/gaby.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA:  HORA: 15:00 Registro: 476

677-17

Of. ECTAFIDE No. 159-2018
Reg. 677-2017
CODIPs. 1574-2017

INFORME FINAL DE -EDC-

Guatemala, 6 de junio de 2018

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Miembros de Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, de la estudiante:

Nombre: VASTI DORIS PÉREZ VÁSQUEZ

Carné No. 2009-16917

Titulado: **DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA.**

Asesor Técnico: Lic. Boris Estuardo Rodas Figueroa.
Asesor Metodológico: Lic. Juan Fernando Avendaño Antón.
Revisor Final : Licda. Alma Karina Barrientos Hernández.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.70-18
Informe Final de -EDC-
Guatemala, 03 de mayo de 2018

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador ICAF

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC, previo a optar al pregrado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante: Vasti Doris Pérez Vasquez

Carné No. 200916917

*Titulado: "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA
CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA"*

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito
Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

Atentamente,

*Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Revisor Final*



*c.c. archivo
/rut*



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE–
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Tefefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 34-18
Guatemala, 07 de marzo de 2018

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–
Ciudad Universitaria

Licenciado Del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Vasti Doris Pérez Vasquez**, con carné, 200916917, titulado "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,


Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut



REF. -EXTENSIÓN- No. 33-18
Guatemala, 07 de marzo de 2018

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban

~~Encargado del Área de Extensión~~

Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

~~Licenciado Del Valle:~~

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Vasti Doris Pérez Vasquez**, con carné, 200916917, titulado "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito *dictamen favorable* para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

~~Agradeciendo su atención, me suscribo.~~

Atentamente,


Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.677-2017
CODIPs. 1574-2017
De Aprobación de Proyecto de -EDC-

13 de julio de 2017

Estudiante
Vasti Doris Pérez Vásquez
ECTAFIDE
Edificio
Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO SEXTO (16º) del Acta CUARENTA Y TRES DOS MIL DIECISIETE (43-2017) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 11 de julio de 2017 que literalmente dice:

“DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **“DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA”**, de la carrera de Técnico en Deportes, presentado por:

Vasti Doris Pérez Vásquez

CARNÉ 2009-16917

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte **-ECTAFIDE-**, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa y como Asesor Metodológico al Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Onzabal
SECRETARIA

/gaby

ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA EL CERRITO

Calle Principal sector 7, Asentamiento El Cerrito Zona 18

JORNADA MATUTINA

GUATEMALA, C.A.



Guatemala 27 de octubre de 2017

Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Conrado:

Reciba un cordial saludo de parte de la dirección de la Escuela Oficial Urbana Mixta el Cerrito, jornada matutina.

Por este medio me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que la estudiante, Vasti Doris Pérez Vásquez, con número de carné 200916917, ha concluido la realización de la práctica de Experiencia Docente en la Comunidad EDC, la cual llevaba por nombre, "DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA CON NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA" en las instalaciones de esta escuela, durante el periodo de 26 de mayo al 25 de octubre de 2017. La estudiante demostró responsabilidad, dedicación, dinamismo en la realización de cada una de sus actividades, y colaboración mutua con el claustro de maestros. Los niños que participaron en esta práctica, desarrollaron habilidades notorias, en el área de flexibilidad, que serán de mucho beneficio para su crecimiento, dejando en ellos la iniciativa para una posible práctica deportiva.

(F.)

Profesora

Mayra Ester Burrero López
Directora 55701416



PADRINOS DE GRADUACIÓN

Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa.

Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación

Colegiado 5967.

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón.

Licenciado en Psicología

Colegiado 1987

AGRADECIMIENTOS

A Dios nuestro creador por sus infinitas misericordias y bendiciones que constantemente derrama en mi vida.

A mi padre que en paz descanse. A mi madre que me ha brindado su apoyo incondicional durante mi existencia y a mis hermanos.

A mi esposo y a mi hijo por su apoyo, amor y comprensión.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala, por la oportunidad de formación y superación profesional.

A la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte – ECTAFIDE-

A todos los catedráticos que transmitieron sus conocimientos a lo largo de esta carrera.

A mis asesores, por guiarme en la realización de esta experiencia docente en la comunidad.

A la directora y maestras de la Escuela Oficial Urbana del Cerrito, por abrirme las puertas y apoyarme todo el tiempo.

A todas las personas que me apoyaron, aconsejaron y animaron a seguir adelante, Dios les Bendiga.

A usted especialmente.

Tabla de Contenido:

Introducción.	
1. Marco conceptual	2
1.1 Antecedentes.	2
1.2 Justificación	8
1.3 Determinación del problema	9
1.4 Alcances y límites	9
1.4.1 Ámbito geográfico	9
1.4.2 Ámbito institucional	9
1.4.3 Ámbito poblacional	9
1.4.4 Ámbito temporal	9
2. Marco metodológico	10
2.1 Objetivos.	10
2.1.1 Objetivo general	10
2.1.2 Objetivos específicos	10
2.2 Población	10
2.3 Fuente de información	11
2.4 Recolección de información	11
2.5 Tratamiento de la información	11
3. Marco operativo.	12
3.1 Recolección de datos	12
3.2 Trabajo de campo	13
4. Marco teórico	14
4.1 Entrenamiento deportivo.	14
4.2 Gimnasia.	15
4.2.1 Gimnasia artística.	15
4.3 Flexibilidad	16
4.4 Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.	17

4.4.1 Entrenamiento dinámico.	17
4.4.2 Entrenamiento estático o pasivo.	18
4.4.3 Métodos 3 S de contracciones extensiones.	18
4.5 Evaluación de la Flexibilidad.	19
Tabla no. 4.5.1 Extensión del hombro.	21
Tabla no. 4.5.2 Flexión de la espalda.	22
Tabla no. 4.5.3 Separación lateral de piernas.	23
Tabla no 4.5.4 Prueba de sentarse y alcanzar.	24
4.6 Cualidades físicas de niños de 4 a 6 años de edad.	25
5. Descripción de la experiencia docente	
Con la comunidad –EDC-	28
5.1 Descripción de la planificación	29
5.2 Planificación gráfica.	35
5.3 Descripción de los logros	36
6. Metodología.	37
6.1 Métodos de enseñanza.	37
6.2 Métodos prácticos.	37
7. Análisis e interpretación de resultados	39
7.1 Graficas	39
8. Conclusiones	47
9. Recomendaciones	48
10. Referencias bibliografía.	49
10.1 E-GRAFIAS	50
11. ANEXOS	51

Introducción.

Este trabajo investigativo resalta la importancia del desarrollo de la flexibilidad en edad preescolar que corresponde de los 4 a los 6 años, tanto en niñas como en niños, la cual es fundamental, como una de las capacidades condicionales necesarias para la práctica deportiva, especialmente en el deporte de gimnasia artística. El desarrollo de la flexibilidad a esta edad es fundamental ya que los músculos, tendones y articulaciones de los niños en preescolar están en condiciones de ser moldeados y debido a que la flexibilidad es una capacidad involutiva, lo que significa que a medida que el individuo crece cronológicamente, esta capacidad disminuye, por lo tanto es importante el aprovechamiento en estas edades para el desarrollo de esta capacidad condicional.

Se mencionan los métodos de desarrollo de la flexibilidad, también cómo se pueden evaluar y llevar un registro de la capacidad de los participantes, por medio de un test de evaluación, adaptado a la edad y capacidad de los participantes. Algunas de las actividades principales de esta experiencia docente con la comunidad fue, la aplicación de una evaluación diagnóstica, con el objetivo de obtener un registro inicial de los participantes, desarrollo de la flexibilidad por medio de la aplicación de ejercicios programados progresivos y continuos y la aplicación de una evaluación final con el propósito de probar el nivel de desarrollo alcanzado por los participantes al final de la respectiva aplicación de la programación. Este trabajo investigativo se llevó a cabo con estudiantes de preprimaria de la escuela oficial urbana mixta "El Cerrito" Z. 18 de la ciudad capital de Guatemala.

1. Marco conceptual.

1.1 Antecedentes.

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones en conjunto con los músculos, tendones y ligamentos de realizar movimientos, los cuales puede ser medido en grados.

Se encontraron estudios realizados sobre la flexibilidad en adolescentes y jóvenes de distintos deportes o en educación física, en los informes de práctica de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deportes –ECTAFIDE- como por ejemplo: el estudio realizado por García Bulux, Luis Fredy, Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala –USAC- en el 2010, el cual tituló, Elaboración de tablas baremos, en la clase de educación física, mediante la aplicación de test de flexibilidad profunda, en los alumnos comprendidos entre las edades de trece a diecisiete años, del nivel básico, en los grados de primero, segundo y tercero, del instituto nacional de educación básica Mixto Tecún Umán, zona 11 ciudad; Desarrollo de la flexibilidad en los aeróbicos con la población del sector adulto laboral de 25 a 35 años de edad que asiste a uno de los programas en el parque de la democracia del Ministerio de Cultura y Deportes, estudio realizado por, Fuentes Fuentes, Liliana Magnolia, Guatemala -USAC- 2007; Determinar los cambios de desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas condicionales de resistencia y flexibilidad en los estudiantes universitarios del año 2009 de 18 a 26 años que asisten al taller de aeróbicos en la unidad de salud, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, tesis realizada por Fuentes Fuentes, Liliana Magnolia, Guatemala, -USAC-, 2009; Desarrollo de la velocidad y la flexibilidad en los jugadores de la categoría sub 14 del club social y deportivo Municipal, estudio realizado por Sarat Pínula, Álvaro Estuardo, Guatemala - USAC- 2008. La flexibilidad en los temas anteriores, es una parte de los estudios realizados, sin embargo, la edad mínima estudiada es la de 13 años de los alumnos del grado de primero básico, la edad siguiente en estos

estudios fue la edad de 14 años de los jugadores del club Municipal, luego los estudiantes de la Universidad de 18 a 26 años que asisten al taller de aeróbicos en la unidad de salud, y por último el estudio con la población adulto laboral de 25 a 35 años de edad; en relación al contenido, la primera investigación, establece según edad, el nivel de flexibilidad presentados en los estudiantes del nivel básico; la segunda, desarrolla la flexibilidad a través de los aeróbicos, en el estudio se deja establecido el nivel inicial y el nivel final de este desarrollo; desarrollar y mantener es el estudio fundamental de la siguiente investigación; y por último la investigación de dos cualidades condicionales e importantes para el fútbol, el desarrollo de la velocidad y flexibilidad.

A nivel internacional resaltan los siguientes estudios acerca de la flexibilidad: Maffuli N., King J. B. y Helms P. (1994) En un estudio sobre jóvenes atletas de élite de entre 9 y 18 años del Reino Unido, practicantes cada uno de diferentes deportes (fútbol, gimnasia, natación y tenis); Leone M. y Lariviere G. (1996) midieron, la flexibilidad del tronco y la extensión del hombro en muchachos deportistas de 12 a 17 años sometidos a entrenamiento intensivo; Leatt P., Shephard R. J. y Plyley M. J., 1987 trabajaron con jugadores de fútbol de elite sub-18; También Raudsepp L. y Jürimäe T. (1996) encontraron asociación positiva entre varios índices de aptitud física y la actividad física entre moderada y vigorosa que realizaban niños de 7 a 10 años y niñas de 10 a 11 años; la flexibilidad fue medida por el test sentarse y alcanzar.

Algunos de los test aplicados a la educación física a nivel internacional donde incluyen un componente de flexibilidad corresponde al ejercicio de flexión del tronco adelante, el cual tiene por objetivo medir la amplitud de movimiento, de la articulación coxofemoral y la capacidad de elongación de los músculos de la región posterior del muslo, los test que se pueden mencionar son: Batería de Kraus weber; test de aptitud física de la Alianza para la Salud, la Educación Física, la Recreación y la Danza -AAHPERD-

aplicado a adolescentes y jóvenes desde los 14 a los 18 años de edad. El test de aptitud física del Instituto Nacional de Educación Física de España - ENEF- presenta un elemento diferente para la medición de la flexibilidad la cual corresponde a la siguiente descripción: desde una posición de pie, con las piernas separadas, realizar una flexión profunda del cuerpo adelante, abajo y atrás, para tocar el piso con ambas manos, la cual da una tabla de resultados, en la que aparecen los chicos de 6 años con una puntuación máxima de 37 cm y una puntuación mínima de 16 cm y las chicas de 6 años con una puntuación máxima de 38 cm y una mínima de 18 cm.

La federación nacional de gimnasia en la actualidad, aplica el test que forma parte del programa de desarrollo y alta competencia de grupo edades, para gimnasia artística femenil, de la federación internacional de gimnasia, se evalúa las siguientes posiciones: separación antero posterior y lateral de piernas, con una puntuación mínima de un punto si la atleta toca el suelo y una puntuación máxima de 10 si la atleta sobrepasa la apertura colocando un pie sobre un cajón o colchoneta a una altura de 30 cm de ambas piernas; también evalúan el arco, con una puntuación mínima de 1 y una máxima de 10 bajo los criterios de apreciación del entrenador, los cuales son, pobre, satisfactorio, bien, perfecto; flexión del tronco al frente, con una puntuación mínima de 1 punto si el atleta toca la punta de los pies, y una puntuación máxima de 10 puntos si el atleta sobrepasa los pies llegando a una distancia de 14 cm; flexión del tronco al frente sentado con las piernas separadas, que mide la distancia del pecho al piso, proporcionando una puntuación mínima de 1 punto y una máxima de 10 puntos y la flexibilidad del hombro con igual puntuación que los ejercicios anteriores, como se puede observar esta evaluación está dirigida para atletas de gimnasia artística a nivel federado, y de alto nivel, la exigencia y el grado de valoración son elevados.

En Guatemala en edad escolar se encontraron los estudios realizados en julio de 2014, se publica el manual metodológico para la aplicación de la batería de pruebas de eficiencia física para la población guatemalteca de

edades de 9 a 10 y de 11 a 12 años, en el cual uno de los objetivos específicos fue, aplicar una batería de pruebas de aptitud física acorde al contexto nacional, que permita evaluar la condición física de los alumnos que reciben la clase de educación física en los municipios de Almolonga, Quetzaltenango; San Juan Chamalenco, Alta Verapaz; Livingston, Izabal y Santa Lucia Cotzumalguapa, Escuintla; Una de las 7 pruebas físicas que se realizó fue la de flexibilidad de la zona lumbar, la descripción de la prueba es la siguiente: desde una posición inicial, de pie, sobre un cajo o grada, con los pies juntos, se realiza una flexión del tronco hacia adelante, se toca la punta de los pies, o lograr la mayor amplitud posible, sin flexionar las rodillas. Este estudio fue un trabajo en conjunto en el que participaron: el Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación, -CONADER-; con la colaboración del Ministerio de Cultura y Deportes, -MICUDE-; Dirección General de Educación Física -DIGEF-; Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala -CDAG-; Comité Olímpico Guatemalteco -COG-.

En agosto del 2015 se publica el “Manual de pruebas física para evaluar la eficiencia física de la población infantil guatemalteca” en este estudio se amplió el rango de edades la cual fue de 7-8, 9-10 y 11-12 años, se realizaron 7 pruebas físicas entre las cuales está la flexibilidad, que corresponde a la medición de la flexibilidad de la zona lumbar, en este estudio participaron las instituciones anteriormente mencionadas.

Se consideraron también los estudios realizados sobre el tema de Gimnasia Artística, como por ejemplo: Historia, clasificación y desarrollo de la gimnasia artística contemporánea, elaborada por Salan Amezquita, Marta Elvira. Guatemala 2002, en la cual se observa un breve recorrido histórico sobre el inicio de la gimnasia, nombre que se le daba a los ejercicios realizados por el hombre como correr, saltar, lanzar, movimientos primitivos, principalmente realizados para la sobrevivencia, y como con el pasar del tiempo y de las épocas fue, especificándose, inicialmente ejercicios para

higiene, ejercicios militares, ejercicios acrobáticos, ejercicios con aparatos, división de los aparatos masculino y femeninos, los reglamentos e instituciones que actualmente, rigen la gimnasia artística, tanto femenina como masculina, y el estudio realizado por Gutiérrez Galindo, Alexander Otoniel, en su informe final, La Gimnasia Artística y los Beneficios Fisiológicos y Biomecánicos que presenta para otras disciplinas deportivas, que en la página 18 expresa que “los atletas que están bajo estímulos de ejercicios de la gimnasia ya sea como deporte o como una herramienta de apoyo en el proceso de entrenamiento van creando y desarrollando cualidades psicosociales tales como disciplina, voluntad, esfuerzo”.

En la escuela oficial urbana mixta “El Cerrito” zona 18 de la ciudad de Guatemala, que corresponde al ámbito institucional donde se realizó la aplicación de esta investigación, inició sus labores en año 2000, desde la fecha, el ministerio de educación no les había asignado profesor de educación física, por lo que los niños y niñas no han recibido los beneficios de esta asignatura, en el año 2015, les fue asignada una maestra, pero no se ha presentado, pues el Ministerio de Educación no ha autorizado el inicio de labores; los niños egresados de sexto primaria hasta el año pasado han sido aproximadamente 560, los cuales no recibieron la clase, y si no recibieron esta clase, su educación no fue completa, y tampoco integral. A finales del mes de septiembre de 2017 inicia sus labores como maestra titular de educación física con tiempo completo la profesora Silvia González.

La práctica de la gimnasia artística crea en los niños muchos beneficios, como por ejemplo: práctica de valores tales como el respeto, amistad, perseverancia, paciencia, solidaridad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, seguridad, determinación; hábitos de higiene, de actividad física, canalización de energías en actividades positivas, previene enfermedades, especialmente en este tiempo donde los niños, son muy sedentarios, pasan mucho tiempo frente al televisor, juegan en computadoras o en los teléfonos; la práctica de la gimnasia artística, es

propicia para desarrollar habilidades físicas básicas, y específicas, desarrollo de equilibrio, estático y dinámico, diferentes formas de desplazamientos, dominio corporal, espacial, temporal, desarrollo estético del cuerpo, condicionamiento físico y flexibilidad. La práctica de esta última es de vital importancia, pues para su desarrollo o amplitud de movimiento, es necesaria la ejecución de movimientos y posiciones no naturales del cuerpo, por tanto esta condición se convierte en uno de los factores que contribuye a que a esta capacidad disminuya, al paso de los años.

El desarrollo de la flexibilidad, crea beneficios para la práctica deportiva, tanto para la gimnasia artística en si, como para otras disciplinas deportivas, pues esta capacidad condicional permite que, el cuerpo tenga mayor agilidad de movimiento, en los cambios de dirección, facilidad en los enlaces de ejercicios, calidad del movimiento, respuestas a los estímulos más eficientes, mejora en la técnica de ejecución, elegancia en los movimientos y también disminuye las posibilidades de lesión.

La flexibilidad tiene muchos beneficios, pero como todo en la vida, necesita trabajarse, de manera sistemática, continua y progresiva, siendo uno de los objetivos de este trabajo.

1.2 Justificación.

La contribución que conlleva la práctica de la actividad física, la importancia de la clase de educación física, la práctica deportiva en edad escolar, la recreación activa y bien dirigida, son beneficios que a los niños y adolescentes de Guatemala, no se les brinda, por diferentes razones, como por ejemplo: la mala distribución de los recursos del país; común es ver a un niño trabajar en las calles, y no a un niño en la práctica de un deporte, poca importancia se le da a la actividad física, lo cual contribuye a la falta del hábito de la actividad física.

En Guatemala en el sector de la educación pública, no todas las escuelas e institutos, cuentan con un profesor de educación física, instalaciones adecuadas, material diverso y suficiente para la práctica de actividad física, por lo cual disminuye la posibilidad de que alguno de los estudiantes se interese en practicar un deporte en particular.

La Gimnasia artística es un deporte que inicia su práctica a muy temprana edad, debido principalmente a sus componentes condicionales los cuales son la flexibilidad y la fuerza (no se hace de menos, ni se descarta el uso de la velocidad y la resistencia; las habilidades como la agilidad, reacción, orientación, coordinación, aspectos psicológicos presentes como la concentración, decisión, valentía, coraje, perseverancia, disciplina, constancia), en cuanto al desarrollo de la fuerza se trabaja a través de juegos, donde los niños utilizan un peso parcial o completo de su cuerpo, y no con pesos adicionales. Esta investigación se enfatizó en el desarrollo de la flexibilidad, principalmente por la característica involutiva de la misma; la edad en la que se encuentra la población objetiva es de 4 a 6 años la cual fue ideal para este proceso de desarrollo de la flexibilidad, de cada una de las articulaciones, tales como, la articulación del hombro, espalda, cadera, que intervienen en los distintos movimientos gimnásticos, la flexibilidad aporta eficiencia en la técnica, y elegancia en los movimientos.

1.3 Determinación del problema.

La pérdida de la flexibilidad durante el crecimiento cronológico de las personas es impresionante, la falta de la práctica de ejercicios específicos para esta capacidad condicional, favorece a la disminución progresiva de la misma y los movimientos o posiciones en los que se desarrolla la flexibilidad no son muy concurrentes en la actividad diaria del ser humano lo que contribuye a dicha disminución. El desarrollo de la flexibilidad en edad pre escolar es importante, pero sin la presencia de un profesional de la cultura física que dirija y lleve un control del desarrollo de esta cualidad, tal es el caso de la Escuela Oficial Urbana Mixta del Cerrito Zona 18, será difícil que los niños en estas edades puedan presentar cambios positivos en cuanto a la flexibilidad, la cual es de mucho beneficio en la práctica deportiva, especialmente en gimnasia artística.

1.4 Alcances y límites.

1.4.1 Ámbito geográfico.

Calle principal, sector 7 El Cerrito Zona 18 ciudad de Guatemala.

1.4.2 Ámbito institucional.

Escuela Oficial Urbana Mixta “El Cerrito” zona 18.

1.4.3 Ámbito poblacional.

67 estudiantes de preprimaria, niños y niñas de 4 a 6 años de edad que corresponden a los grados de kínder, párvulos y preparatoria, inscritos en el ciclo escolar 2017 de la escuela “El Cerrito”.

1.4.4 Ámbito temporal.

Del 26 de mayo de 2017 al 25 de octubre de 2017, en un horario de 8:00 a 11:30 de lunes a viernes.

2. Marco metodológico.

2.1 Objetivos.

2.1.1 Objetivos generales:

Desarrollar el grado de flexibilidad de los niños y niñas de 4-6 años de edad, de la Escuela Oficial Urbana Mixta del Cerrito Zona 18, a través de ejercicios programados y progresivos, orientados a la práctica de la gimnasia artística.

2.1.2 Objetivos específicos:

Determinar a través de una evaluación diagnóstica el grado de flexibilidad inicial de los niños y niñas.

Elaborar un plan de entrenamiento de desarrollo de la flexibilidad.

Evaluar al final de la aplicación del plan de entrenamientos, el grado de flexibilidad alcanzado por los niños.

2.2 Población.

La experiencia docente con la comunidad –EDC- fue realizada en el centro educativo de “El Cerrito” el cual conto con 67 estudiantes de preprimaria, divididos en tres grados con la siguiente descripción, estudiantes de kínder, 3 varones y 10 niñas de 4 años de edad; los estudiantes de párvulos 8 varones y 14 niñas con 5 años de edad y los estudiantes de preparatoria 14 varones y 18 niñas, de 6 años de edad, dando un total de 25 niños y 42 niñas.

2.3 Fuente de información.

En la redacción teórica para la realización de la práctica docente con la comunidad la información fue consultada en la biblioteca central de la Universidad de San Carlos de Guatemala y la red internacional de internet. Para la ejecución práctica, la información fue recabada mediante la aplicación de 2 evaluaciones de 4 ejercicios para medir la flexibilidad de los participantes.

2.4 Recolección de información.

En la biblioteca central por medio de distintos libros de la actividad física, entrenamiento deportivo y otros que ayudaron en la fundamentación teórica de esta investigación. La ejecución de dos evaluaciones de flexibilidad durante el proceso de entrenamiento, una de carácter de diagnóstico y una evaluación final. En ambas se realizaron los ejercicios de arco, separación lateral de piernas, flexión del tronco adelante, y extensión del hombro.

2.5 Tratamiento de la información.

Con la información obtenida de la evaluación diagnóstica, se identificó el nivel de desarrollo de los participantes en cuanto a la flexibilidad la cual en su mayoría era muy limitada, por medio de esta información, se determinaron las cargas de entrenamiento. Con la evaluación final se demuestra el impacto y beneficio que tuvo esta experiencia docente con la comunidad, haciendo una comparación objetiva del nivel inicial con el nivel de desarrollo alcanzado.

3. Marco operativo.

Se inicia el proceso de la práctica mediante las gestiones siguientes, cierre de pensum de técnico deportivo en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y El deporte –ECTAFIDE- de la Universidad de San Carlos de Guatemala, visita a la comunidad educativa planteándole los objetivos de la práctica docente con la comunidad –EDC-, informándole a cerca de los beneficios de la práctica deportiva a nivel pre escolar, aprobación del protocolo de investigación por parte de los asesores técnico, metodológico y revisor final, para dar inicio al proceso de entrenamiento el día viernes 26 de mayo para finalizar el día miércoles 25 de octubre.

3.1 Recolección de datos.

La información fue adquirida mediante la aplicación de test al inicio y al final, para evaluar la flexibilidad de los participantes en las regiones del hombro, la columna vertebral a través de la posición de arco, el área coxofemoral por medio de la separación lateral de las extremidades inferiores, y el área lumbar de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla por medio de la acción de sentarse y alcanzar. Todas estas acciones fueron evaluadas mediante los criterios de: necesita mejorar, representada por las iniciales “NM”; regular representada por su inicial en mayúscula “R”; bueno, representado por la inicial “B” y sobresaliente, identificado con la inicial “S”, cada criterio con su rango de calificación que va desde los 4 puntos mínimos hasta los 10 puntos máximos en los primeros 3 ejercicios. El cuarto ejercicio evaluado tiene la obtención de resultado de forma diferente, otorgando 15 puntos para todos, luego se resta la cantidad de centímetros que le faltan para llegar a la punta de los pies, o sumando el número de centímetros si pasa más allá de la punta de los pies.

3.2 Trabajo de campo.

El entrenamiento deportivo se llevó a cabo iniciando con un acercamiento a los participantes por medio de juegos cooperativos y de integración pues en las edades de 4 a 6 años los niños son muy apegados a las maestras de grado, es por ello la necesidad de ganar su confianza y los juegos son un medio efectivo, otro factor importante es que los participantes no habían recibido la clase de educación física por un profesional en el área, por lo que desconocen tanto los nombres de los ejercicios, forma de ejecución, y el descanso requerido por cada ejercicio, por lo tanto los primeros 6 días de entrenamiento fueron muy importantes, en los cuales se dio a conocer el objetivo principal del entrenamiento que es el desarrollo de la flexibilidad, se dio el sistema de trabajo y las reglas de convivencia. La aplicación de la evaluación inicial, el desarrollo del método pasivo para el desarrollo de la flexibilidad, la ejecución de la evaluación final, y el descenso de las cargas de trabajo correspondientes a la etapa de transición para concluir con una presentación a los padres de familia, de las actividades realizadas durante este tiempo.

4. Marco Teórico.

Para una mejor orientación en la investigación es necesario hacer mención de algunos conceptos y su respectiva definición.

4.1 Entrenamiento deportivo:

El entrenamiento deportivo es un proceso sistematizado y planificado, está compuesto por la preparación física, técnica, táctica, y psicológica, las cuales tienen por objetivo, llevar al atleta a su máximo nivel para la competencia. Este proceso está dividido en periodos, a partir de los cuales se decidirá que componente tendrá mayor protagonismo durante la sesión de entrenamiento, los periodos tienen una duración específica determinada por el calendario competitivo del atleta, y con las características específicas de la disciplina deportiva.

El entrenamiento deportivo tiene diferentes definiciones según los diferentes autores, a través de la historia, de quienes a continuación se hace mención.

Ozolin, 1983, expresa que es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Vittori, 1983, define el entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de súper compensación del organismo, favorece el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba.

4.2 Gimnasia.

Etimológicamente esta palabra viene del griego γυμναστική (gymnastiké), f. de γυμναστικός (gymnastikós), "aficionado a ejercicios atléticos", de γυμνασία (gymnasía), "ejercicio" derivado del γυμνός (gymnós), "desnudo", porque los atletas entrenaban y competían desnudos. Solo los hombres practicaban y no era la gimnasia que se conoce en estos momentos. Se considera que las primeras actividades relacionadas con la gimnasia, aunque no existen documentos, se originaron en china hacia el año 2600 a.C. era una calistenia parecida al tipo medico kung-fu de la gimnasia que recomendaba en el siglo XVIII Per Heinrich Ling. Existen pruebas documentadas de que ya en el año 2000 a.C. los egipcios empleaban diversas actividades gimnásticas con propósitos recreativos. R. Brown, James David B, Wardell.1987: Gimnasia para hombres y mujeres, administración, enseñanza y entrenamientos: México: editorial Limusa.

Antiguamente, la gimnasia se utilizaba para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban el cuerpo 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.

Existen distintas ramas de la gimnasia, según el objetivo fundamental de su práctica, se menciona: gimnasia aeróbica, gimnasia rítmica, gimnasia de rehabilitación, gimnasia acrobática, y gimnasia artística, esta última, se divide según el género, femenina y masculina.

4.2.1 Gimnasia artística.

La gimnasia es un deporte individual que reúne varias cualidades físicas condicionales, (flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad) habilidades físicas (agilidad, coordinación) cualidades psicológicas (concentración, decisión, constancia, perseverancia,

coraje, entre otras) para generar conjuntos de movimientos que dan como resultado una serie de ejercicios acrobáticos en distintos aparatos, los cuales están divididos en aparatos femeninos (barra, viga, salto, suelo) y aparatos masculinos (piso, salto, barra paralela, barra fija, arzones, caballo, caballo con arzones).

4.3 Flexibilidad.

Capacidad que tienen las articulaciones en conjunto con los músculos, tendones y ligamentos de realizar movimientos, los cuales pueden ser medidos en grados. El grado variable de flexibilidad que un individuo presenta, está condicionado por variables tales como, la edad, el género, herencia genética y hábitos, y es susceptible a modificarse hasta ciertos límites, esta modificación dará como resultado una habilidad eficaz con exactitud, rapidez y economía de tiempo y energía ante nuevas situaciones. Es una capacidad involutiva, lo cual para Grosser y Muller (1992) describen de la siguiente manera: “los periodos de una gran flexibilidad evolucionaran de una forma negativa, haciéndose cada año más limitada, como consecuencia de la estabilización del esqueleto y del aumento, debido la liberación de andrógenos y estrógenos, de la hipertrofia de la musculatura”.

Álvarez del Villar. (1987) define la flexibilidad: “Cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza”.

La flexibilidad está compuesta por: elasticidad muscular, movilidad articular, plasticidad, maleabilidad.

“Se entiende por elasticidad muscular la capacidad del musculo de elongarse venciendo su propia resistencia como consecuencia de la contracción de su antagonista. Es importante el desarrollo de esta cualidad en la práctica del proceso de entrenamiento”. Pila Teleña, Augusto. 1988. Evolución de la educación física y los deportes: Costa Rica: editorial Olimpia,

S.A p. 67 R. Brown, James David B, Wardell.1987: Gimnasia para hombres y mujeres, administración, enseñanza y entrenamientos: México: editorial Limusa.

La movilidad articular representa la mayor amplitud de desplazamiento de los segmentos óseos de una articulación, dependiendo la movilidad articular de los componentes musculo tendinoso y capsulo ligamentoso. Es susceptible de modificarse hasta ciertos límites derivados a factores hereditarios.

La plasticidad, es la propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

La maleabilidad, es la propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

4.4 Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.

Es importante mencionar que antes de realizar cualquier ejercicio de flexibilidad es necesario hacer un calentamiento previo, elevar ritmo cardiaco, y estimular el músculo, para evitar lesiones. La indumentaria a utilizar no debe limitar el movimiento.

4.4.1 Entrenamiento dinámico.

Los ejercicios se realizan en distintas direcciones en forma de oscilaciones, se busca el mayor ángulo del movimiento. Se realizan series con muchas repeticiones (15 a 20) para cada ejercicio.

4.4.2 Entrenamiento estático o pasivo.

Consiste en adoptar diferentes posiciones, sobre una superficie estable y cómoda, donde los extremos de las articulaciones estén separadas ampliamente, forzando el mayor ángulo de movimiento que el individuo es capaz de realizar, y se mantiene entre 20 a 30 segundos cada posición; después de cada posición de flexibilidad, es importante realizar, un ejercicio de relajación de la articulación trabajada, por ejemplo: si la posición de flexibilidad que se realizó fue una separación de piernas lateral, posteriormente se realizaran, ejercicios de maripositas.

“El entrenamiento estático o pasivo de la flexibilidad da buenos resultados si los ejercicios se realizan en forma lenta, en posiciones confortables y que no provoquen dolor”, Días Ordoñez, Jorge. 2004 manual de entrenamiento. Argentina, ediciones Jado. p. 123.

La flexibilidad pasiva está determinada por la mayor amplitud que puede ser conseguida por la influencia de una fuerza externa. La magnitud de la flexibilidad pasiva se determina en el momento en que la acción de la fuerza externa provoca la aparición del dolor. Vasconcelos Raposo, A: 2000 Planificación y organización del entrenamiento deportivo, Barcelona, editorial Paidotribo p. 79.

Tanto en el método activo como pasivo, puede realizarse en forma individual o en pareja.

4.4.3 Método 3 S de contracciones extensiones.

El autor de este método es Laurence Holt, de los estados unidos, quien desde 1967 realizó experiencias en nadadores, gimnastas y bailarines especialmente. Su denominación 3S se refiere a las iniciales de las palabras scientific stretching for sport (estiramiento científico para el deporte).

El método consiste en la realización de ejercicios de tenciones isométrica (6 segundos de duración) para los músculos que desea estirar, seguidas de contracciones isotónicas, concéntricas de los grupos musculares opuesto, además de ayuda con presiones realizadas por un compañero para que sea más efectiva su aplicación.

4.5 Evaluación de la flexibilidad.



Se define evaluación como el proceso de juzgar el valor o la cantidad de algo por medio de una cuidadosa medida; el control es el medio empleado para obtener muestras de los resultados, y la calificación será la expresión del resultado de la evaluación. Al aplicar un test con validez, debe cumplir con los criterios científicos de la evaluación, que corresponden a la validez, es decir, que lo registrado está de acuerdo con lo que se pretende medir; debe ser fiable, es decir el grado de precisión de la medición; debe ser objetivo, que sea independiente a la apreciación del evaluador; debe ser económico, ser realizado en poco tiempo, no debe necesitar instrumentos complejos ni caros, fácil de aplicar, los resultados son evaluados rápidamente, según la estandarización, con informaciones y valores de referencia para comparar el resultado individual valores estandarizados especificados por edad sexo, nivel de rendimiento; la utilidad, analiza una capacidad motora para la cual existe una necesidad de conocimientos prácticos.

El resultado de la evaluación de la flexibilidad, está determinado por las características de la estructura del tejido conjuntivo de los atletas. La flexibilidad natural de un atleta comparado con otro, con características similares (misma edad, mismo género) puede ser mayor o menor. Según Martínez López, Emilio 2008, “seleccionar pruebas de flexibilidad es una tarea difícil, ya que por un lado existen pocos test válidos y fiables y por otro, es muy complicado aislar la movilidad de cada grupo articular sin involucrar a los demás”.

En el laboratorio se utiliza el goniómetro como elemento más fiable de evaluación. Para la evaluación de la flexibilidad el atleta debe permanecer un tiempo en la misma posición, mínimo 3 segundos, para poder evaluar y anotar los resultados. Con la explicación correspondiente, y la valoración asignada para cada ejercicio evaluado, la cual debe tener un mismo criterio de evaluación, es decir la misma persona que realizó la evaluación inicial, también será la que evalúe las siguientes veces.

La población con la que se trabajó, como primer antecedente, no participa en actividades físicas curriculares ni extracurriculares, por lo tanto, se les debe considerar como principiantes; por esta razón, fue necesaria la elaboración de un test especial, con ejercicios a realizar, y con valoraciones no imposibles de alcanzar. A continuación se presenta una propuesta para la valoración de la flexibilidad dividida por regiones articulares:

Tabla no. 4.5.1 Extensión del hombro.

Postura correcta.		Error frecuente.					
							
		Arquea el cuerpo.					
No	Edad	Genero M/F	Nombres y Apellidos	Criterios de evaluación			
				NM 0° a 180°	R 181° a 210°	B 211° a 240°	S igual o mayor a 241°
				4 puntos	6 puntos	8 puntos	10 puntos
1							



Por: Vasti Pérez 2017.

NM= Necesita mejorar, se otorga esta puntuación si el niño realiza el ejercicio con dificultad o no lo realiza.

R= regular. B= bueno. S= Sobresaliente.

En la tabla 4.5.1 se busca medir el grado de flexibilidad en la región del hombro. En la postura se debe observar una alineación del cuerpo desde los pies a la cabeza, el cuerpo debe mantenerse estirado, se debe evitar que el niño al llevar las manos más atrás, arquee el cuerpo.

Tabla no. 4.5.2 Flexión de la espalda.

Postura correcta.		Error frecuente.					
							
Brazos estirados, piernas separadas a la anchura de los hombros.		Mala alineación del cuerpo, ubicación inadecuada de las manos, brazos separados.					
N o.	Edad	Genero M/F	Nombres y Apellidos	Criterios de evaluación			
				NM	R. 150° a 180°	B 120° a 149°	Igual o menor a 119°
				4 puntos	6 puntos	8 puntos	10 puntos
1							



Por: Vasti Pérez 2017.

NM= Necesita mejorar, se otorga esta puntuación si el niño realiza el ejercicio con dificultad o no lo realiza.

R= regular. B= bueno. S= Sobresaliente.

En la tabla 4.5.2 se busca medir el grado de flexibilidad de la columna. La postura inicial, es acostada de cubito dorsal, la colocación de las manos debe ser a la par de la cabeza, con los dedos se apunta hacia los pies. Los brazos deben de mantenerse estirados. Las piernas pueden estar separadas pero alineadas.

Tabla no. 4.5.3 Separación lateral de piernas.



Postura correcta.		Errores frecuentes.					
							
Alineación del cuerpo, espalda recta.		Inclinación del cuerpo hacia adelante, desalineación de los hombros.					
No.	Edad	Genero M/F	Nombre y Apellidos	Criterios de evaluación			
				NM 45° a 90°	R 91° a 125°	B 126° a 160°	S Igual o mayor a 161°
				4 puntos	6 puntos	8 puntos	10 puntos
1							

Por: Vasti Pérez 2017

NM= Necesita mejorar. R= regular. B= bueno. S= Sobresaliente.

En la tabla 4.5.3 se busca medir el grado de flexibilidad lateral en la región coxofemoral. En la postura se debe observar una alineación de la espalda, se debe evitar que el niño al separar más las piernas, pierda el equilibrio y se incline hacia adelante, las rodillas deben estar estiradas, los brazos deben colocarse lateralmente.

Tabla no 4.5.4 Prueba de sentarse y alcanzar.

Postura correcta.				Errores frecuentes.				
								
				Separación de piernas, flexión de rodillas.				
No.	Edad	Genero M/F	Nombres y Apellidos	Criterios de evaluación				
				15 puntos	+ cm Adelante	- cm Atrás	Total Puntos.	S 26-30 B 21-25 R 16-20 NM 1-15
1								

Recopilada por: Martínez López, Emilio J. Pruebas de Aptitud Física.

NM= Necesita mejorar. De 1-15 puntos

R= regular. De 16 a 20 puntos B= bueno. De 21 a 25 puntos

S= Sobresaliente. De 25 a 30 puntos.

El objetivo de la tabla 4.5.4 es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

Sentado con piernas juntas y extendidas, con los pies pegados a la caja de medición, brazos y manos extendidas una sobre la otra, vista al frente, flexionar el tronco adelante hasta conseguir la mayor distancia posible.

Se registrara la marca alcanzada en posición final. Si el niño alcanzó los dedos de sus pies, recibe una puntuación de 15 puntos. Si alcanza, por

ejemplo 9 cm más, pasados los dedos de los pies se le anota una puntuación de 24, sino llega a los dedos de los pies se resta a 15 la cantidad de centímetros que le hizo falta para llegar a la punta de los pies.

Se necesita para su ejecución un cajón sobre el que se apoya una regla. La regla se colocara de tal forma que el valor cero coincida justo con el borde del banco, más cercano al ejecutante.

Para la aplicación de estas evaluaciones, se necesita contar con las siguientes condiciones: disposición de los participantes, contar con el tiempo necesario, contar con las hojas de evaluación, lapicero para anotar resultados, la indumentaria de los estudiantes debe ser cómoda y lo más ajustada al cuerpo, para que no interfiera en la medición, un cajón de madera, una regla, y un transportador digital, que utilizara para las mediciones de las evaluaciones "protactor" versión 1.5.1 (aplicación para celulares inteligentes).

Antes de la evaluación es necesario un calentamiento previo con un mínimo de 20 minutos de duración.

Mientras los estudiantes esperan el turno entre ejercicios se debe realizar el calentamiento específico de la articulación principal a evaluar.

Para este estudio fue necesaria la aplicación de estas pruebas, en dos ocasiones, la primera vez, como una evaluación diagnóstica, al inicio de la investigación, y otra al finalizar, para determinar los cambios físicos en los niños.

4.6 Cualidades físicas de niños de 4 a 6 años de edad.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, están indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad. De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la flexibilidad, hasta

entonces la flexibilidad mantenida, se abre un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, porque se acentúa su regresión a partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su constitución. A los 2 a 3 años aumenta la flexibilidad, a partir de este momento se inicia la regresión progresiva. El objetivo por ello no es mejorar la flexibilidad, sino procurar que la regresión fisiológica sea la menor posible. El descenso de esta capacidad, es dentro de los 12 a 14 años no es muy acusado, pero en esta edad, debido a la producción hormonal y el crecimiento se provoca una ruptura en esa lenta regresión, que pasa a ser más acentuada. Hasta los 20 a 22 años solo se conserva un 75% del desarrollo máximo de la misma. A partir de los 30 años, el descenso es menos acentuado debido a la estabilización del factor fuerza, y el grado de flexibilidad dependerá de la persona y de actividad que realice. Hay dos momentos críticos en los que se puede modificar su tendencia involutiva, entre los 6 y 9 años y entre los 9 y 12 años.

El desarrollo motriz de los niños de 4 a 6 años según la guía portage de educación preescolar, lista de objetivos proyecto, Cesa Wisconsin USA, S. Bluman, H Shearer, A. Frohman y J. Hilliard, en la cual se enlistan las acciones motrices que los niños de esa edad son capaces de realizar a continuación se mencionan las acciones físicas: de 4 a 5 años: se mantiene en un pie sin ayuda de 4 a 8 segundos, cambia de dirección al correr, camina en una tabla manteniendo el equilibrio, salta hacia adelante 10 veces sin caer, salta sobre una cuerda suspendida a 5 cm del suelo, salta hacia atrás 6 veces, hace rebotar y coge una pelota grande, hace formas de plastilina uniendo de 2 a 3 partes, atornilla objetos con rosca, baja las escaleras alternando los pies, pedalea un triciclo y la vuelta a una esquina, salta en un pie 5 veces consecutivas.

Las acciones físicas de los niños de 5 a 6 años: camina sobre una tabla y mantiene el equilibrio hacia adelante, hacia atrás y de lado, brinca, se mece en un columpio iniciando y manteniendo el movimiento, dobla los

dedos y se toca uno por uno con el pulgar, trepa escaleras de mano o la escalera de un tobogán, golpea un clavo con un martillo, hace rebotar una pelota y la controla, puede saltar la cuerda por sí solo, golpea una pelota con un bate o palo, recoge un objeto del suelo mientras corre, patina hacia adelante, monta en bicicleta, camina o juega en una piscina con el agua hasta la cintura, salta y gira sobre un pie, salta a una altura de 30 cm y cae en punta de pies, se mantiene en un pie, sin apoyo, con los ojos cerrados por 10 segundos, se cuelga durante 10 segundos en una barra horizontal.

5. Descripción de la experiencia docente con la comunidad –EDC-.

Se eligió el centro educativo del “Cerrito” ya que en esta comunidad existe gran necesidad especialmente de parte de la población infantil en cuanto a la orientación de la ocupación sana del tiempo libre, los niños a temprana edad son involucrados en pandillas, posteriormente son participes en actividades delictivas, que finalizan con la posibilidad de ser personas capaces de aportar algo positivo a la sociedad. En esta comunidad no existía el conocimiento por parte de los padres de familia ni de las maestras de grado, de las grandes posibilidades que tienen los niños de desarrollar sus cualidades tanto físicas como sociales. Dentro de los cambios físicos desarrollados por los participantes, la flexibilidad destaco como capacidad principal, los rangos de amplitud en los movimientos requeridos fueron aumentados notablemente, la habilidad motriz, la coordinación, orientación espacial, el equilibrio, la fuerza y la velocidad también tuvieron modificaciones, al desarrollar las actividades con mayor fluidez y precisión en la ejecución, una de las participantes obtuvo un beneficio adicional y aun mejor en relación a su salud, pues debido a tener sobrepeso, se le dificultaba la respiración al momento de efectuar cualquier actividad, al momento de concluir la participación en los entrenamientos, la niña presento menor fatiga al momento de realizar cualquier acción como subir gradas, la ropa le queda más holgada y puede jugar durante más tiempo, los padres notaron la importancia de mantener un peso ideal, el cual se puede lograr con la práctica deportiva y una alimentación adecuada. Otro de los beneficios que obtuvo el grupo de participantes fue el cambio en cuanto a su comportamiento, ya que desarrollaron valores como la colaboración, con maestros y compañeros, dentro de las cualidades individuales, desarrollaron disciplina, concentración, seguimiento de instrucciones, valentía, deseo de superación.

Estas cualidades y habilidades desarrolladas, contribuirán en el crecimiento de los participantes y se deja en ellos la iniciativa para una posible práctica deportiva.

5.1 Descripción de la planificación.

5.1.1 Información general.

a. Introducción:

A continuación se presentaran a detalle los ejercicios que los niños realizaron para la mejora fundamental de la flexibilidad y para el aprendizaje de los elementos gimnásticos. Todos los ejercicios se realizaron de forma progresiva, tanto en tiempos como en dificultad. Fueron descartados los días en los que los niños no se presentan a clases como el 10 de mayo, día de la madre, 25 de julio, el día del maestro, el 15 de agosto, el día de la Virgen de la Asunción, el descanso de medio año y el 15 de septiembre, día de la independencia, y el 20 de octubre día de la revolución.

b. Número de atletas:

67 alumnos de preprimaria, conformados en grupos de la siguiente manera: 13 alumnos de kínder, 22 de párvulos y 32 de preparatoria.

c. Objetivos.

c.1 Físicos:

Desarrollar la flexibilidad inicial de los participantes por medio de la utilización del método pasivo.

c.2 Técnicos tácticos:

Aprender elementos técnicos básicos de la gimnasia artística.

c.3 Teóricos:

Adquirir conocimientos de los términos técnicos y reglas básicas de gimnasia.

5.1.2 Información específica.

- a. Fecha de inicio: 26 de mayo 2017
- b. Fecha de culminación: 25 de octubre 2017
- c. Horario:

Horario de entrenos					
Hora:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 a 9:00	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria
9:00 a 10:00	Párvulos	Párvulos	Párvulos	Párvulos	Párvulos
10:00 a 11:00	Kínder	Kínder	Kínder	Kínder	Kínder

- d. Cantidad de semanas: 23 semanas.
- e. Cantidad de días: 100 días.
- g. Periodo Preparatorio.
 - g.1 No. De semanas: 19 semanas.
Del 26 de mayo al 29 de septiembre.
 - g.2 Total de días: 85 días.
 - g.3 Tiempo de trabajo en minutos: 1 5,300 minutos.
- h. Periodo especial (evaluación final).
 - h.1 No de Semanas: 2 semanas.
Del 2 al 13 de octubre.

- h.2 Total de días: 10 días.
 - h.3 Tiempo de trabajo en minutos: 1800 minutos.
 - i. Periodo transitorio.
 - i.1 No de Semanas: 1 semana.
Del 16 al 20 de octubre.
 - i.2 Total de días: 5 días.
 - i.3 Tiempo de trabajo en minutos: 900 minutos.
- 5.1.3 Distribución del tiempo en cada tipo de preparación.
 - a. Preparación física general:
 - a.1 No. De semanas: 13 semanas.
Del 26 de mayo al 25 de agosto.
 - a.2 Total de días: 60 días.
 - a.3 Tiempo de trabajo en minutos: 10,800 minutos.
 - b. Preparación física especial:
 - b.1 No. De semanas: 5 semanas
Del 28 de agosto al 29 de septiembre.
 - b.2 Total de días: 25 días.
 - b.3 Tiempo de trabajo en minutos: 4,500 minutos.
 - c. Preparación de obtención de la forma deportiva:
 - c.1 No. De semanas: 1 semana.
Del 2 al 6 de octubre.

- c.2 Total de días: 5 días.
- c.3 Tiempo de trabajo en minutos: 900 minutos.
- d. Preparación de estabilización de la forma deportiva (evaluación).
 - d.1 No. De semanas: 1 semana.
Del 9 al 13 de octubre.
 - d.2 Total de días: 5 días.
 - d.3 Tiempo de trabajo en minutos: 900 minutos.
- e. Transición:
 - e.1 No. De semanas: 1 semana.
Del 16 al 20 de octubre.
 - e.2 Total de días: 5 días.
 - e.3 Tiempo de trabajo en minutos: 900 minutos.

5.1.4 Volumen de trabajo.

Preparación general	Volumen en minutos
PFG 62 %	11,160
PFE 24 %	4,320
PE 9 %	1,620
PT 5 %	900
Total: 100%	Total: 18,000

5.1.5 Tipos de pruebas físicas:

Evaluación de la flexibilidad tablas: 1.5.1 a la 4.5.4

5 al 9 de junio evaluación diagnóstica.

9 al 13 de octubre evaluación final.

5.1.6 Requisitos mínimos.

a. Materiales:

a.1 Material de evaluación:

Los materiales necesarios para la realización de las evaluaciones, diagnóstica y final fueron los siguientes: hojas de evaluación con los datos de los participantes, lapicero para anotar resultados obtenidos, un cajón de madera para la prueba de sentarse y alcanzar, una regla para medir la distancia alcanzada en la prueba anteriormente mencionada, un transportador digital, "protactor" versión 1.5.1, aplicación para teléfonos inteligentes, que fue utilizado para las mediciones, de las pruebas de arco, extensión del hombro y separación lateral de las extremidades inferiores.

a.2 Material de entrenamiento.

Para llevar a cabo las sesiones de entrenamiento fue necesaria la utilización de 9 colchonetas, una viga de equilibrio, un balancín, una barra, 20 aros, 15 conos 3 escaleras para multisaltos, 1 cajón de madera, 10 pelotas plásticas.

b. Requisitos Personales.

Estar inscritos en la Escuela Oficial Urbana Mixta el Cerrito Zona 18, ciclo escolar 2017.

Ser estudiante regular de preprimaria.

La indumentaria de los estudiantes fue cómoda como principal característica para que no interfiera en el entrenamiento.

5.2 Planificación grafica

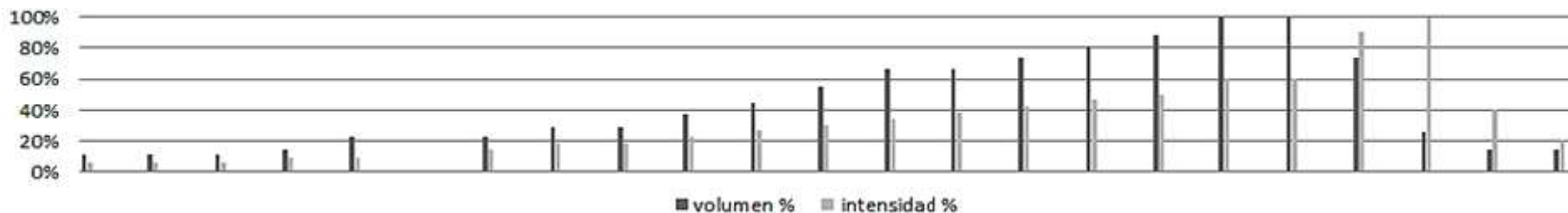
Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte

Escuela Oficial Urbana Mixta el Cerrito zona 18

Vasti Pérez 200916917

Macro ciclo de Entrenamiento del Desarrollo de la Flexibilidad a través de Gimnasia Artística en Preescolar																							
Mes	Mayo			Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
Mesociclos	Periodo preparatorio																			Periodo especial		Transitorio	Presentación
	Preparación general												Preparación específica							Control	Evaluación		
Microciclos	gradual 1	gradual 2	evaluación 1	D* 1	D* 2	X	D* 3	D* 4	E* 1	D* 5	D* 6	D* 7	D* 8	E* 2	D* 9	D* 10	D* 11	D* 12	E* 3	control 1	evaluación 2	recuperativo	
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Fechas	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
Días	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
unidad entrenamiento	1	6	11	16	21	X	26	31	36	41	46	51	55	60	65	70	74	79	84	89	93	97	100
tiempo distrib. tiempo mesociclo	Preparación física general 62% tiempo en minutos 11,160						tiempo de cada mesociclo	Preparación general, tiempo en minutos 10,800							presentación minutos: 540	calentamiento 17% tiempo en minutos 10							
	Preparación Técnica 24 % tiempo en minutos 4,320							preparación específica, tiempo en minutos 4,500								preparación física 41% tiempo en minutos 25							
	Preparación táctica 9 % tiempo en minutos 1,620							Periodo especial, tiempo en minutos 1,800								Preparación técnica- táctica 33% tiempo en minutos 20							
	Preparación psicológica 5% tiempo en minutos 900							periodo transitorio, tiempo en minutos 900								preparación psicológica 8% tiempo en minutos 5							
carga Flex	1x15	1x15	1x15	1x20	2x15	0%	2x15	2x20	2x20	2x25	2x30	3x25	2x45	2x45	2x50	2x55	2x60	3x45	3x45	2x50	1x35	1x20	1x20
volumen %	11%	11%	11%	14%	22%	0%	22%	29%	29%	37%	44%	55%	66%	66%	74%	81%	88%	100%	100%	74%	25%	14%	14%
intensidad %	5%	5%	5%	9%	9%	0%	14%	18%	18%	22%	26%	30%	34%	38%	42%	46%	50%	60%	60%	90%	100%	40%	20%



D*=Desarrollo

E*= Estabilizador

SEM= semana

5.3 Descripción de los logros.

5.3.1 Físicos.

Mayor amplitud de movimiento en las regiones articulares trabajadas, articulación del hombro, espalda y cadera, mayor flexibilidad de los músculos y tendones involucrados en estos movimientos.

5.3.2 Técnicos – tácticos

Ejecución ideal y efectiva al trabajar un gesto o un elemento técnico.

5.3.3 Teóricos.

Diferenciación en la ejecución de los ejercicios de calentamiento, preparación física, flexibilidad y gimnasia. Reconoce las principales partes del cuerpo que son activadas en ejercicios determinados y sabe que ejercicios son los utilizados para relajar el segmento muscular trabajado.

6. Metodología.

La metodología utilizada para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento fueron las siguientes:

6.1 Métodos de enseñanza.

Para la enseñanza de los elementos técnicos de gimnasia como para los ejercicios de flexibilidad se desarrolla por medio de una explicación directa del ejercicio a realizar, demostración de lo explicado, ejecución por parte de los participantes, la corrección por parte del docente y la evaluación del trabajo realizado.

6.2 Métodos prácticos

6.2.1 Circuitos:

Este método consiste en la ubicación de ejercicios, ordenados de acuerdo a su dificultad, o a la utilización de determinada región muscular, los cuales el alumno debe de realizarlos de forma sucesiva hasta concluirlos todos.

6.2.2 Repeticiones:

Este método se caracteriza por la realización de un ejercicio a la vez, se determina la cantidad de veces que se realizara tal ejercicio y cada unidad de ejercicio constituye una repetición, un conjunto de repeticiones forma una serie. El entrenador determina la cantidad de repeticiones y la cantidad de series en función de sus objetivos (1 serie de 10 repeticiones, 2 series de 8 repeticiones...)

6.2.3 Estaciones.

En este método los alumnos forman grupos de igual número de participantes, son ubicados en determinada área de trabajo, cada área de trabajo recibe el nombre de estación, en cada estación se realizan ejercicios distintos, se establece un tiempo para cambiar de estación, cada cambio recibe el nombre de rotación y todos los grupos deben de pasar por todas las estaciones.

6.2.4 Método pasivo para el desarrollo de la flexibilidad.

Este método consiste en la separación máxima de los extremos distales de una articulación, hasta llegar de forma lenta a adoptar una posición estática y segura, la cual debe mantener por un tiempo mínimo de 15 segundos, el regreso a la posición inicial de la articulación también debe de ser de forma lenta, es recomendable realizar ejercicios de compensación para el área trabajada.

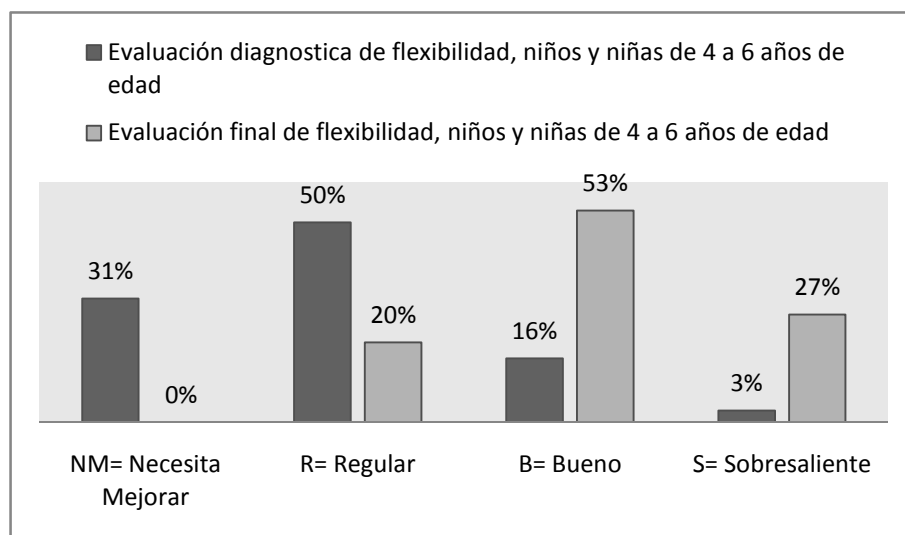
7. Análisis e interpretación de resultados

Los ejercicios evaluados tanto en al inicio como al final se mencionan a continuación con sus respectivos criterios de calificación: 1. Extensión de hombro, 2. Flexión de la espalda, 3. Separación lateral de piernas, los tres ejercicios anteriores tuvieron una calificación de 4 puntos mínimos y 10 puntos máximos y el ejercicio numero 4 fue el de Sentarse y alcanzar, con la calificación siguiente, 10 puntos mínimos y 30 puntos máximos.

El resultado total que un estudiante puede obtener fue de 22 puntos mínimos y 60 puntos máximos. Los rangos de puntuación se dividen en las siguientes categorías: 22-32 puntos = NM = Necesita Mejorar, 33-42 puntos = R = Regular, 43-52 puntos = B = Bueno, 53-60 puntos = Sobresaliente, cabe mencionar que estos rangos de puntuación fueron adaptados según las capacidades de los participantes, por lo que deberá establecerse rangos según las cualidades del grupo entrenado.

7.1 Gráficas

Gráfica 7.1.1 Comparación de resultados generales de evaluación diagnóstica y final de flexibilidad, niños y niñas de 4 a 6 años de edad.



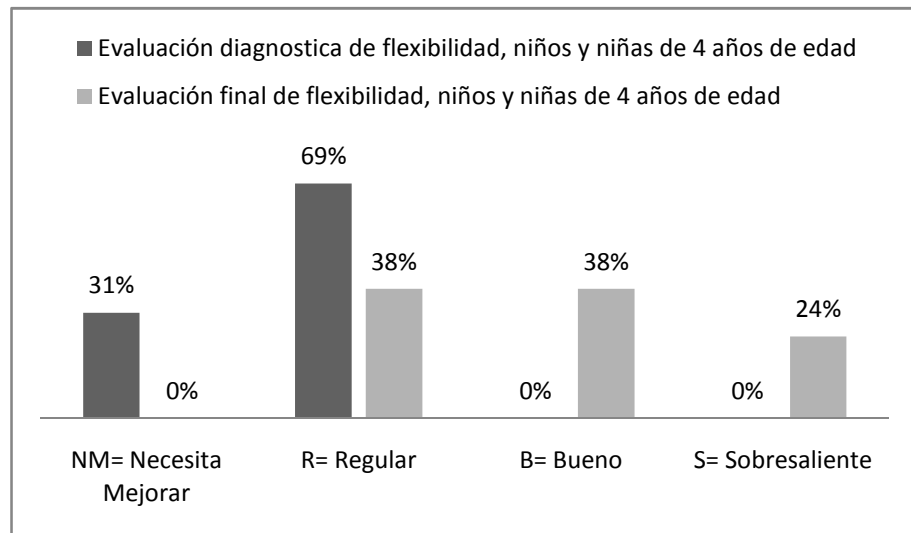
Fuente: elaboración propia.

En los resultados generales de la evaluación diagnóstica se obtuvieron los siguientes datos, el 31% del total de los participantes, obtuvieron una nota correspondiente al criterio de evaluación de Necesita Mejorar, el 50% obtuvo una calificación correspondiente al rango de Regular, el 16% de los evaluados obtuvo una calificación Buena y solamente el 3% de los evaluados alcanzaron una calificación Sobresaliente.

Los resultados generales obtenidos en la evaluación final de flexibilidad, fueron los siguientes, el 0% de los participantes obtuvo una calificación correspondiente al criterio Necesita Mejorar, un 20% obtuvo una calificación que corresponde al criterio de Regular, el 53% obtuvo una nota que corresponde a la categoría de Bueno, y el 27% de todos los participantes obtuvieron una calificación con la que se les asigna en la categoría de Sobresaliente.

La gráfica 7.1.1 da los parámetros de desarrollo obtenido por la población participante la cual al inicio del proceso de entrenamiento se encontraba en las dos categorías inferiores las cuales corresponden a necesita mejorar y regular, debido a que era un grupo inexperto, el cual debe decirse que nunca habían realizado actividad física, y tampoco deporte por lo que se puede decir que fueron resultados de un grupo principiante, al finalizar el proceso de entrenamiento este grupo desarrollaron su flexibilidad de tal manera que obtuvieron calificaciones más altas en la evaluación por lo que las categorías destacadas fueron, bueno y sobresaliente.

Gráfica 7.1.2 Comparación de resultados de evaluación diagnóstica y final de flexibilidad, niños y niñas de 4 años de edad.



Fuente: elaboración propia.

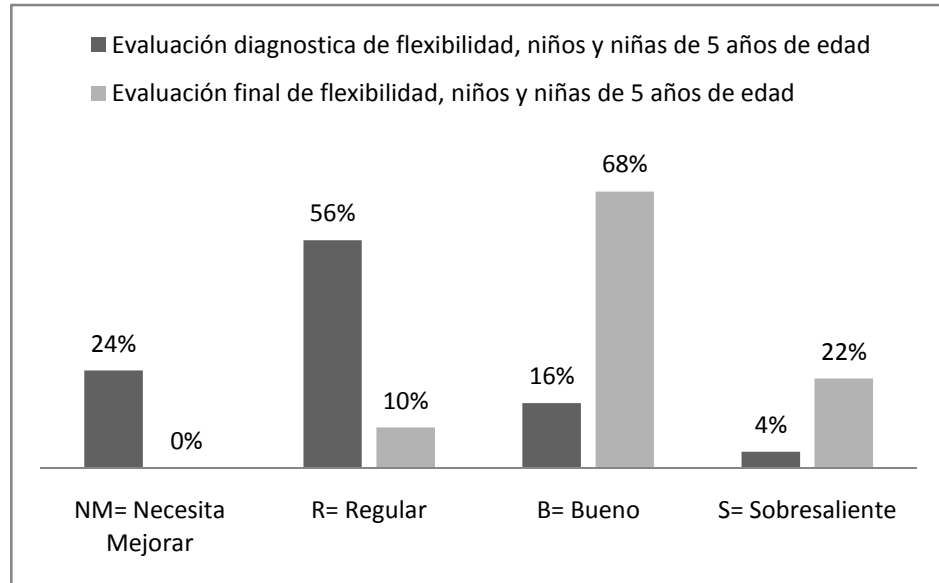
Los resultados obtenidos por los participantes entre niños y niñas de 4 años de edad, en la evaluación diagnóstica, donde obtuvieron los siguientes datos, el 31% de los participantes consiguieron una nota correspondiente a necesita mejorar, mientras que el 69% restante se registró dentro de la categoría correspondiente a la regular.

El 38% de los participantes de 4 años de edad en la evaluación final de flexibilidad, obtuvieron una puntuación que corresponde a la categoría de Regular, un porcentaje igual de los evaluados, consiguieron una calificación que los cataloga como Bueno, y el 24% de los participantes, obtuvo una calificación mayor por lo que se le asigna en la categoría de Sobresaliente.

El desarrollo de la flexibilidad en los niños y niñas de cuatro años de edad que participaron en el proceso de entrenamiento, se ve reflejado en los resultados de la evaluación que al inicio solamente se registraba la categoría de necesita mejorar y regular, en contraste con la evaluación final donde se registraron las categorías de Bueno y la categoría de Sobresaliente. Los niños

aumentaron su puntuación en la evaluación final, debido a la aplicación constante de los ejercicios propuestos.

Gráfica 7.1.3 Comparación de resultados de evaluación diagnóstica y final de flexibilidad niños y niñas de 5 años de edad.



Fuente: elaboración propia.

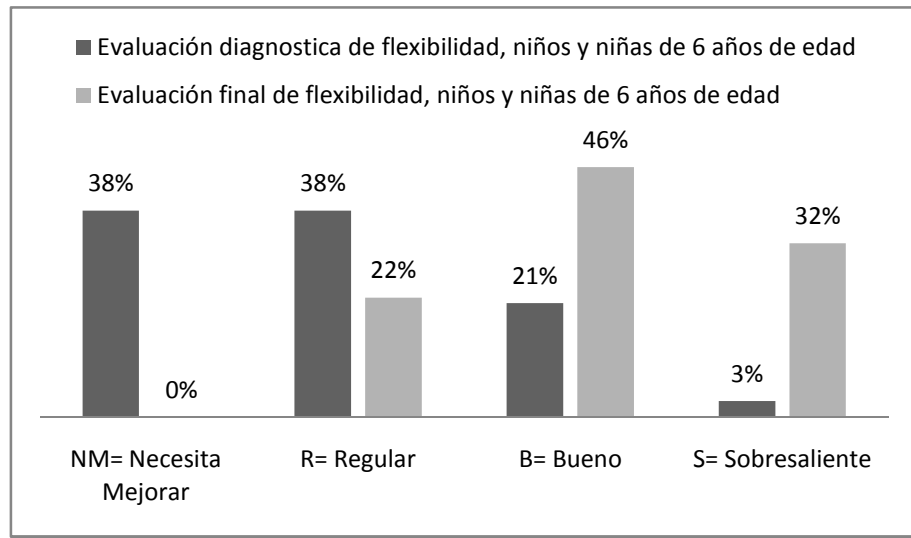
El 24% de los participantes de 5 años entre niños y niñas, en la evaluación diagnóstica obtuvieron una puntuación correspondiente a Necesita Mejora, el 56% obtuvo una calificación que Regular, el 16% obtuvo un resultado referida como Buena y el 4% de los participantes obtuvo una puntuación sobresaliente.

En la evaluación final de flexibilidad los participantes de 5 años entre niños y niñas obtuvieron los siguientes resultados, solamente el 10% de esta población obtuvo una clasificación dentro del rango Regular, el 68% obtuvo una clasificación correspondiente a Bueno, y el 22% obtuvo una clasificación de Sobresaliente.

El aumento de la flexibilidad como principal capacidad condicional entrenada, que los participantes de esta edad adquirieron se debe a la

disciplina, disposición, constancia y progresión de las cargas durante el proceso de entrenamiento, es por eso que en los resultados de la evaluación final destacan las categorías de bueno y sobresaliente.

Gráfica 7.1.4 Comparación de resultados de evaluación diagnóstica y final de flexibilidad, niños y niñas de 6 años de edad.



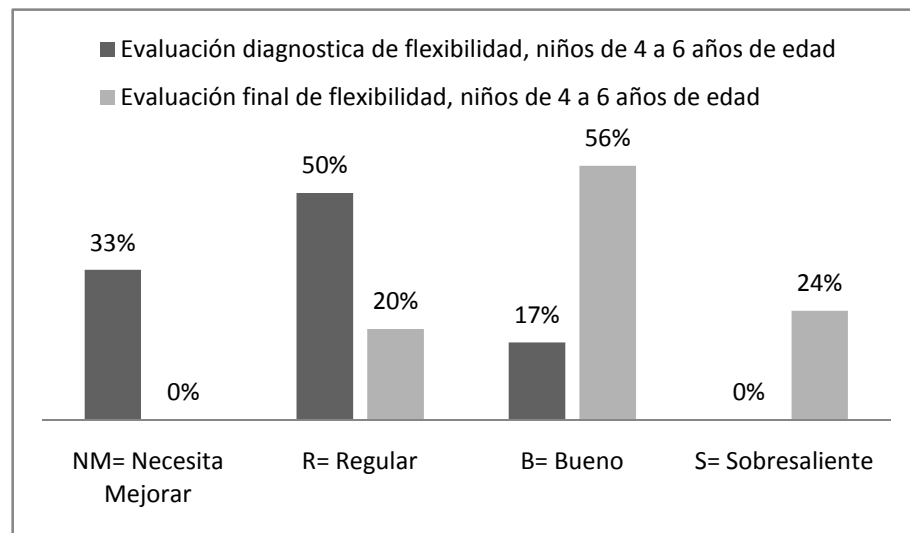
Fuente: elaboración propia.

El 38% de los participantes de 6 años, entre niños y niñas en la evaluación diagnóstica obtuvieron una calificación correspondiente a Necesita Mejorar, con el mismo porcentaje del 38% los participantes obtuvieron una nota correspondiente a Regular, el 21% de los participantes obtuvo puntuación correspondiente a Bueno y solamente el 3% de obtuvo una ponderación Sobresaliente.

Los resultados obtenidos por los participantes de 6 años entre niños y niñas en la evaluación final fue de la siguiente manera, el 22% de los obtuvo una calificación que se ubica dentro del rango Regular, el 46% obtuvo una puntuación correspondiente a Bueno, y el 32% obtuvo una clasificación Sobresaliente.

Como se puede hacer notar en la gráfica 7.1.4 el desarrollo adquirido por los participantes de 6 años de edad, en el área de flexibilidad tuvo mayor asimilación, comparando los resultados específicamente de la categoría Sobresaliente, que tuvo un mayor porcentaje que las edades anteriores, a esta edad existe una mayor concentración, interés, disciplina y el deseo de superación, cualidades que fueron aprovechadas y se ven reflejadas con los resultados obtenidos.

Gráfica 7.1.5 Comparación de resultados por género, de la evaluación diagnóstica y final de flexibilidad, niños de 4 a 6 años de edad.



Fuente: elaboración propia.

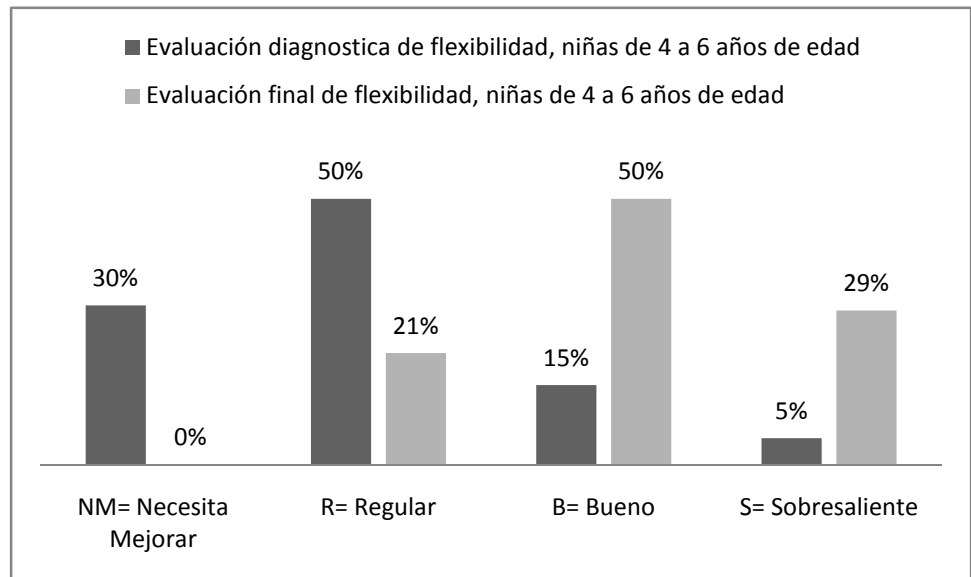
Los datos de la evaluación diagnóstica de los varones participantes fueron los siguientes, 33% obtuvo una puntuación correspondiente a la categoría Necesita Mejorar, el 50% adquirió una calificación que corresponde a la categoría Regular, y el 17% obtuvo una calificación correspondiente a la categoría Bueno.

Los resultados obtenidos en la evaluación final por los participantes varones de 4 a 6 años fueron los siguientes, 20% adquirió una calificación correspondiente a la categoría Regular, el 56% consiguieron datos que se

ubican en la categoría Bueno y el 24% adquirieron resultados que se ubican en la categoría Sobresaliente.

Los varones de la población atendida durante la experiencia docente con la comunidad, obtuvieron un creciente desarrollo en el área de la flexibilidad que se ve reflejada en la gráfica 7.1.5, donde la categoría Bueno y Sobresaliente fueron las más altas en porcentaje, esto fue el resultado de la aplicación de la planificación con sus respectivas adaptaciones al contexto y necesidades de los participantes.

Gráfica 7.1.6 Comparación de resultados por género, de la evaluación diagnóstica y final de flexibilidad, niñas de 4 a 6 años de edad.



Fuente: elaboración propia.

Las niñas de 4 a 6 años de edad, según el resultado de evaluación diagnóstica, se catalogaron de la siguiente manera, el 30% se encuentra en el rango de Necesita Mejorar, el 50% se posicionó en la categoría Regular, el 15% de las evaluadas se ubica en la categoría Bueno, y el 5% obtuvo una calificación correspondiente a Sobresaliente.

Los resultados obtenidos por las niñas participantes de 4 a 6 años de edad en la evaluación final de flexibilidad, el 21% obtuvo una clasificación

“regular”, el 50% obtuvo una clasificación que se ubica en la categoría Bueno, y el 29% obtuvo una clasificación Sobresaliente.

Al ver los resultados de la evaluación final, en la gráfica 7.1.6, puede notarse el desarrollo de la flexibilidad que consiguieron las niñas de la población participante, puede identificarse que las categorías, bueno y sobresaliente, son las más destacadas, en contraste con las categorías Necesita Mejorar y Regular de la evaluación inicial, por lo que podemos afirmar que los ejercicios propuestos fueron asimilados y trabajados de forma eficiente.

8. Conclusiones.

Los participantes tuvieron un desarrollo significativo con respecto a la flexibilidad inicial, la cual fue aumentando progresivamente mediante los ejercicios aplicados, a través de la utilización del método pasivo.

A través de la evaluación diagnóstica se determinó el grado de desarrollo de la flexibilidad de los participantes, tal información fue utilizada como punto de partida para determinar las cargas de trabajo.

El plan de entrenamiento elaborado para el desarrollo de la flexibilidad de los participantes se llevó a cabo con éxito y su ejecución fue beneficiosa dado los resultados de la evaluación final.

Con la aplicación de la evaluación final de flexibilidad se comprobó el impacto del proceso de entrenamiento al obtener una mejor puntuación en los resultados de dicha evaluación.

9. Recomendaciones.

La flexibilidad es una de las capacidades físicas fundamentales, que favorece al desarrollo técnico táctico, por tanto se recomienda a los entrenadores de las distintas disciplinas deportivas, incluir la flexibilidad en las sesiones de entrenamiento.

A los profesionales que trabajan con niños de 4 a 6 años de edad se recomienda la utilización del método pasivo a través de posiciones estáticas, pues de esta manera las correcciones serán más precisas y favorecerán en el desarrollo de la memoria muscular y ubicación correcta de los segmentos corporales.

Se insta a las autoridades encargadas de la educación preescolar, maestros y padres de familia, otorgarle importancia a la práctica deportiva, como lo es la gimnasia artística, para que los niños y niñas puedan tener una educación y desarrollo integral.

A los maestros de educación física y entrenadores deportivos se recomienda aplicar de forma periódica evaluaciones para medir las cualidades físicas como también las cualidades técnicas, constituyendo de este modo un registro de la evolución de los atletas.

10. Referencias bibliográficas

- CONADER, MICUDE, DIGEF, CDAG, COG, Manual de pruebas física para evaluar la eficiencia física de la población infantil guatemalteca. Guatemala 2015.
- Días Ordoñez, Jorge- 2004 manual de entrenamiento, Argentina, ediciones jado. Pág. 123
- García, Bulux (2010): Elaboración de tablas baremos, en la clase de educación física mediante la aplicación de test de flexibilidad profunda en los alumnos comprendidos entre las edades de trece a diecisiete años, del nivel básico, en los grados de primero, segundo y tercero, del instituto nacional de educación básica "Mixto Tecún Umán, zona 11 ciudad. Guatemala
- Martínez López, Emilio J. Pruebas de Aptitud Física. Segunda edición, Editorial Paidotribo, España 2008.
- Mateu Serra, Mercé. 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas, editorial Paidotribo, 4ta. Edición, Barcelona.
- Pila Teleña, Augusto. 1988. Evaluación de la educación física y los deportes: costa rica: editorial Olimpia, s. a pág. 67
- R. Brown, James David B, Wardell.1987: Gimnasia para hombres y mujeres, administración, enseñanza y entrenamientos: México: editorial Limusa.
- Vasconcelos Raposo, A. Planificación y organización del entrenamiento deportivo, editorial Paidotribo, Barcelona 2000
- Zamora, Jorge L. Evaluación de la educación física, sus diversos factores y procesos. Guatemala 2012. Artemis Edinter. S.A.
- Zamora, Jorge L., manual de educación y desarrollo motriz, Guatemala 2003, Artemis Edinter. S.A.

Zamora, Jorge L., didáctica de la educación física, Guatemala 1997,
Impresiones Antigua.

E- GRAFIAS

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3869/4/CB-0449659.pdf>

INTERNET/www.entrenadoresdefutboleninternet.com/capacidadesfisica

11. Anexos

Macrociclo de entrenamiento			
Establecimiento: <u>Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18</u>			
Año: 2017 Nivel: <u>Preprimaria</u> Entrenadora: <u>Vasti Pérez</u>			
Tema: <u>Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia</u>			
Objetivos			
Físicos: Desarrollar de manera progresiva la flexibilidad de los participantes a través de ejercicios programados y continuos.			
Técnicos: Aprender elementos técnicos básicos de gimnasia artística.			
Teóricos: Adquirir conocimientos de los términos técnicos y reglas básicas de gimnasia.			
Contenidos:			
Habilidades básicas: saltos y desplazamientos en distintas direcciones y posiciones			
Flexibilidad: extensión de hombro, arco, separación de piernas lateral, sentarse y alcanzar.			
Gimnasia Básica: enrollados adelante y atrás, parada de manos, rueda lateral, equilibrio estático y dinámico, tracciones en barra.			
Calendario	Frecuencia	Programación	Materiales
Fecha de inicio: 26 de mayo 2017 Fecha de culminación: 25 de octubre 2017 23 semanas calendario, 20 semanas de trabajo real. 100 horas de trabajo por grupo.	De lunes a viernes, con tres grupos diferentes, 8:00 a 9:00 9:00 a 10:00 10:00 a 11:00	Periodo Preparatorio. 19 semanas: 85 días Fecha: 26 de mayo al 29 de septiembre del 2017 Trabajo en minutos: 15,300 Periodo especial (control y evaluación final). 2 semanas. 10 días. Fecha: 2 al 13 de octubre del 2017 Trabajo en minutos 1,800 Periodo transitorio. 1 semana, 5 días. Fecha: 16 al 20 de octubre del 2017 Trabajo en minutos: 900	Hojas de evaluación, Lapicero, Un cajón de madera, Una regla, Un transportador digital, "protactor" versión 1.5.1 aplicación para teléfonos inteligentes, 9 colchonetas, Una viga de equilibrio, Una barra, 15 aros, 15 conos, 2 escaleras para saltos, 20 cuerdas para saltar, 1 balancín, 10 pelotas plásticas, Un cajón de madera.

Periodo preparatorio - preparación física general			
Establecimiento: <u>Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18</u> Año: <u>2017</u> Nivel: <u>Preprimaria</u> Entrenadora: <u>Vasti Pérez</u> Tema: <u>Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia</u>			
Objetivos: Adaptar a los participantes a la actividad física, por medio de ejercicios de preparación general. Desarrollar de forma general las cualidades motoras de los participantes. Dar a conocer el nombre y la forma correcta de ejecución de cada ejercicio Identificar el nivel de flexibilidad de los participantes. Aumentar el grado de flexibilidad inicial.			
Contenidos: Habilidades básicas: saltos y desplazamientos en distintas direcciones y posiciones. Juegos de integración. Flexibilidad: extensión de hombro, arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar. Evaluación diagnóstica. Enrollados adelante, atrás, equilibrio estático y dinámico, balanceos en la barra, tracciones.			
Calendario General	Tipo de microciclo	Métodos y medios	Materiales
Del 26/5/2017 al 25/10/2017	Gradual De evaluación diagnóstica.	Método: repeticiones, estaciones y recorridos. Medios flexibilidad: Distintas posiciones estáticas, ranitas, cangrejos, arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar, ejercicios dinámicos, maripositas, pateos, circundaciones, distintos desplazamientos y saltos. Medios de gimnasia: volitas, posturas, ejercicios en pared, recorridos en viga, balanceos en barra y tracciones.	Hojas de evaluación, Lapicero, Un cajón de madera, Una regla, Un transportador digital, "protactor" versión 1.5.1 aplicación para teléfonos inteligentes, 9 colchonetas, Una viga de equilibrio, Una barra, 15 aros, 15 conos, 2 escaleras para saltos, 20 cuerdas para saltar, 1 balancín, 10 pelotas plásticas, Un cajón de madera.
Calendarios de microciclos Del 26/5 al 2/6 Del 5/6 al 9/6 Del 12/6 al 14/7 Del 26/6 al 30/6 Del 17/7 al 21/7 Del 24/7 al 18/8 Del 21/8 al 25/8			

Periodo preparatorio- preparación física específica			
Establecimiento: <u>Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18</u> Año: 2017 Nivel: <u>Preprimaria</u> Entrenadora: <u>Vasti Pérez</u> Tema: <u>Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia</u>			
Objetivos: Incrementar la flexibilidad del participante por medio de combinación de ejercicios. Generar mecanización del movimiento técnico de gimnasia, a través de talleres metodológicos. Estimular la asimilación y estabilización del gesto deportivo con seguridad.			
Contenidos: Habilidades básicas: saltos y desplazamientos en distintas direcciones y posiciones Flexibilidad: extensión de hombro, arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar. Gimnasia Básica: enrollados adelante y atrás, parada de manos, rueda lateral, equilibrio estático y dinámico, tracciones en barra, subida de estomago			
Calendario general	Tipo de microciclo.	Métodos y medios	Materiales
Del 28/8/2017 al 29/9/2017	4 de desarrollo	Método: repeticiones, estaciones y recorridos.	9 colchonetas, Una viga de equilibrio, Una barra, 15 aros, 15 conos, 2 escaleras para saltos, 20 cuerdas para saltar, 1 balancín, 10 pelotas plásticas, Un cajón de madera.
Calendario de microciclos		Medios flexibilidad: Distintas posiciones, estáticas, ranitas, cangrejos, arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar, ejercicios dinámicos, maripositas, pateos, circunducciones, distintos desplazamientos y saltos.	
Del 28/8 al 22/9 Del 25/9 al 29/9		1 micro estabilización Medios gimnasia, volitas, posturas, ejercicios en pared, recorridos y saltos en viga, tracciones y subida de estómago.	

Periodo especial – Control y evaluación			
Establecimiento: <u>Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18</u> Año: 2017 Nivel: <u>Preprimaria</u> Entrenadora: <u>Vasti Pérez</u> Tema: <u>Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia</u>			
Objetivos: Estabilizar del grado de apertura de los segmentos articulares trabajados, durante el periodo de preparación. Perfeccionar el gesto y técnica deportiva de los participantes en gimnasia artística.			
Contenidos: Evaluación de flexibilidad Circuitos gimnásticos.			
Calendario	Tipo de microciclo	Métodos y medios	Materiales
2/10/2017 al 13/10/2017	Microciclo de control	Método: repeticiones, estaciones y recorridos. Evaluación	Hojas de evaluación, Lapicero, Un cajón de madera, Una regla, Un transportador digital, “protactor” versión 1.5.1 aplicación para teléfonos inteligentes, 9 colchonetas, Una viga de equilibrio, Una barra, 15 aros, 15 conos, 2 escaleras para saltos, 20 cuerdas para saltar, 1 balancín, 10 pelotas plásticas, Un cajón de madera.
Calendario de microciclo		Medios flexibilidad: arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar, extensión del hombro	
Del 2/10 al 6/10		Evaluación final	
Del 9/10 al 13/10		Medios gimnasia, enrollados, parada de manos, rueda lateral, caminatas en viga y subida de estomago	

Periodo transitorio			
Establecimiento: <u>Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18</u> Año: <u>2017</u> Nivel: <u>Preprimaria</u> Entrenadora: <u>Vasti Pérez</u> Tema: <u>Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia</u>			
Objetivos: Disminuir las cargas de entrenamiento, para la recuperación de los participantes, finalizando con juegos.			
Contenidos: Juegos Circuitos gimnásticos.			
Calendario	Tipo de microciclo	Métodos y medios	Materiales
Del 16/10/2017 al 20/10/2017	Microciclo Recuperador	Método: estaciones y recorridos.	9 colchonetas, Una viga de equilibrio, Una barra, 15 aros, 15 conos, 2 escaleras para saltos, 20 cuerdas para saltar, 1 balancín, 10 pelotas plásticas, Un cajón de madera.
Calendario de microciclo		Medios flexibilidad: arco, separación lateral de piernas, sentarse y alcanzar, extensión del hombro	
Del 16/10 al 20/10		juegos Medios gimnasia, enrollados, parada de manos, rueda lateral, caminatas en viga y subida de estomago	

Evaluación Diagnóstica de flexibilidad

Establecimiento: Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18 Nivel: Preprimaria Grado: Preparatoria.
 Tema: Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia Entrenadora: Vasti Pérez año: 2017 EDC: -ECTAFIDE-

No.	Edad	Género M/F	Apellidos y Nombres.	Extensión del hombro				flexión de espalda				separación lateral de piernas				sentarse y alcanzar				puntuación final	valoración								
				NM	R	B	S	NM	R	B	S	NM	R	B	S	15 puntos	+ cm adelante	- cm atrás	puntos			S	B	R	NM				
				0° a 180°	181° a 210°	211° a 240°	igual o mayor a 241°		150° a 180°	120° a 149°	igual o menor a 119°	45° a 90°	91° a 125°	126° a 160°	igual o mayor a 161°											26-30	21-25	16-20	1-15
				4	6	8	10		4	6	8	10	4	6	8											10	15	10	5
1	6	F	Álvarez Chutan Melany Stephania	179					155						130		15	4		19	R	37	R						
2	6	F	Ardiano López Nathaly Nicol		184				161					100		15	1		16	NM	34	R							
3	6	F	Bámaca Jimenez Maryorith Ximena	175				X						103		15	3		18	NM	32	NM							
4	6	F	Batres Ramírez Elvia Daniela		193			X					90		15		2	13	NM	27	NM								
5	6	M	Carcamo de León Herber Gabriel	180				X						99		15	5		20	R	34	R							
6	6	F	Carrillo Xitumul Lilian Elisabet	171				X					89		15		1	14	NM	26	NM								
7	6	M	De Leon Monterroso Yulian Eddy	178				X					90		15		1	14	NM	26	NM								
8	6	M	Dubón Morales Justin René	180				X						115		15	7		22	B	36	R							
9	6	M	García Jorge Humberto		202			X					88		15		2	13	NM	27	NM								
10	6	M	García Gonzalez Isaac Emmanuel		193			X					87		15	11		26	S	40	R								
11	6	F	Guerra Echeverría Karolay Sofia	178					163					120		15	2		17	R	33	R							
12	6	F	Hernandez Cavac Viviana Yamilet		192								140		15		1	14	NM	36	R								
13	6	M	Ixcoy García Steven Adan		185			X						121		15	13		28	S	44	B							
14	6	M	Juárez Teo Ranny Jadiel		193			X						100		15		1	14	NM	30	NM							
15	6	M	Lopez Chaperon Erick Alberto	170				X					89		15		2	13	NM	25	NM								
16	6	F	Manchame Pérez Allison Anahy		192								136		15	5		20	R	40	R								
17	6	F	Ortiz Salazar Lesly Guadalupe		185			X						95		15	1		16	R	32	NM							
18	6	F	Perez Hernández Jenifer Alejandra		191				161				90		15	3		18	R	34	R								
19	6	M	Pineda Arroyo Jose Geovany	180					170						15	8		24	B	42	R								
20	6	F	Pocón Pérez Kellin Daniela		201								148		15	12		27	S	47	B								
21	6	M	Pop Chub Cristian Emanuel		195			X						119		15		4	11	NM	29	NM							
22	6	F	Ramos Ixcoy Emilee Cristina	180					175						15		4	11	NM	29	NM								
23	6	F	Ramos Ixcoy Nahomy Gabriela		185				171						15	10		25	B	45	B								
24	6	M	Revolorio Velásquez Emerson		181				151						15	5		20	R	42	R								
25	6	F	Sánchez Navarro Maykelim Yuditsa		189								140		15	12		27	S	53	S								

Evaluación Diagnóstica de flexibilidad

Establecimiento: Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18 Nivel: Preprimaria Grado: Preparatoria.
 Tema: Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia Entrenadora: Vasti Pérez año: 2017 EDC: -ECTAFIDE-

No.	Edad	Género M/F	Apellidos y Nombres.	Extensión del hombro				flexión de espalda				separación lateral de piernas				sentarse y alcanzar					puntuación final	valoración	
				NM	R	B	S	NM	R	B	S	NM	R	B	S	15 puntos	+ cm adelante	- cm atrás	puntos	S 26-30 21-25 16-20 1-15			B R NM
				0° a 180°	181° a 210°	211° a 240°	igual o mayor a 241°		150° a 180°	120° a 149°	igual o menor a 119°	45° a 90°	91° a 125°	126° a 160°	igual o mayor a 161°								
				4	6	8	10		4	6	8	10	4	6	8								
26	6	F	Santa Cruz González Yensy Yamileth		190			X						121			15	12		27	S	43	B
27	6	M	Santos Martínez Angel Yahir	180				X						100			15	2		17	R	31	NM
28	6	M	Surec Sinar Cristian Armando		181				180					100			15	3		18	R	36	R
29	6	F	Tocay Tacatic Diana Esmeralda		199				161						135		15	10		28	S	48	B
30	6	F	Toma Itzoy Keyla Naomi Carina		185				160						140		15	3		18	R	38	R
31	6	F	Vásquez Escobar Lesli Yamilet	178				X							155		15	1		16	R	32	NM
32	6	M	Mó Cucul Lester Romario		182				175							165	15	7		21	B	43	B

S: 53-60
 B: 43-52
 R: 33-42
 NM: 22-32

Evaluación Diagnóstica de flexibilidad

Establecimiento: Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18 Nivel: Preprimaria Grado: Párvulos.
 Tema: Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia Entrenadora: Vasti Pérez año: 2017 EDC: -ECTAFIDE-

No.	Edad	Género M/F	Apellidos y Nombres.	Extensión del hombro				flexión de espalda				separación lateral de piernas				sentarse y alcanzar					puntuación final	valoración			
				NM	R	B	S	NM	R	B	S	NM	R	B	S	15 puntos	+ cm adelante	- cm atrás	puntos	S 26-30 21-25 16-20 1-15			B R NM		
				0° a 180°	181° a 210°	211° a 240°	igual o mayor a 241°		150° a 180°	120° a 149°	igual o menor a 119°	45° a 90°	91° a 125°	126° a 160°	igual o mayor a 161°										
				4	6	8	10		4	6	8	10	4	6	8									10	
1	5	F	Alvarado Peñote Arihanna		196								95				145		15	14		29	S	53	S
2	5	M	Aragón Hernandez David Estuardo	172				X						105					15	3		18	R	32	NM
3	5	M	Buenafé Ochoa Daniel Alexander		187			X						100					15	2		17	R	33	R
4	5	M	Cojtín Jolajuj Jonathan Enrique	174								119					135		15	2		17	R	39	R
5	5	F	De Paz Velasquez Perla Yaneli	180				X						120				15		1	14	NM	28	NM	
6	5	M	Escobar Hernandez Ethan André	171				X						100				15		1	14	NM	28	NM	
7	5	M	García Acabal Erik Juan Carlo	169						150				105				15	3		18	R	34	R	
8	5	M	García Gonzalez Pablo Gabriel		190					151				104				15	14		29	S	47	B	
9	5	M	García Parada Kenet Emmanuel		183							118		124				15		1	14	NM	36	R	
10	5	F	Ixcoy García Olga Samantha Nicole		189							107		123				15	6		21	B	43	B	
11	5	F	Julajuj Gariel Leidy Marina	177										127				15	3		18	R	36	R	
12	5	M	Jemus García Josue Abraham		195									125				15	7		22	B	44	B	
13	5	M	Martínez Álvarez Jonatan	180				X						101				15		1	14	NM	28	NM	
14	5	F	Molina Ramírez Daniela Noemi	179								144		119				15	7		22	B	40	R	
15	5	M	Montes Estrada Emerzon Joel		182							114				135		15		1	14	NM	38	R	
16	5	M	Muñoz Osay Bastián Osiel	168								138				138		15	7		22	B	42	R	
17	5	F	Obando Luna Kristel Sofia		195								115			135		15	2		17	R	41	R	
18	5	F	Orozco Castro Marlyn Eunice		200							140				137		15	7		22	B	44	B	
19	5	F	Ortiz Galindo Dulce Anai	180									112		115			15		1	14	NM	34	R	
20	5	M	Recinos Recinos Freddy Santiago	180								132				142		15	1		16	R	36	R	
21	5	F	Reyes Bosque Genesis Natalia		204							132				132		15	1		16	R	38	R	
22	5	F	Sanchez Gonzales Ester Anai	180						150						130		15	2		17	R	35	R	
23	5	F	Tojil Perez Jenifer Daniela	177				X						116				15	2		17	R	31	NM	
24	5	F	Tot Echeverria Eunice Saray		185								117		109			15	5		20	R	42	R	
25	5	M	Ujpan Maquin Erick David		185				X					118				15	1		16	R	32	NM	

Evaluación Final de flexibilidad

Establecimiento: Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18 Nivel: Preprimaria Grado: Preparatoria.
 Tema: Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia Entrenadora: Vasti Pérez año: 2017 EDC: -ECTAFIDE-

No.	Edad	Género M/F	Apellidos y Nombres.	Extensión del hombro				flexión de espalda				separación lateral de piernas				sentarse y alcanzar					puntuación final	valoración			
				NM	R	B	S	NM	R	B	S	NM	R	B	S	15 puntos	+ cm adelante	- cm atrás	puntos	S 26-30 21-25 16-20 1-15			B	R	NM
				0° a 180°	181° a 210°	211° a 240°	igual o mayor a 241°		150° a 180°	120° a 149°	igual o menor a 119°	45° a 90°	91° a 125°	126° a 160°	igual o mayor a 161°										
				4	6	8	10		4	6	8	10	4	6	8										
1	6	F	Alvarez Chután Melany Stephania			212							117				168	15	10		25	B	53	S	
2	6	F	Ardiano López Nathaly Nicol			211							99				161	15	10		25	B	53	S	
3	6	F	Bámaca Jimenez Maryorith Ximena		185							134				146		15	8		23	B	45	B	
4	6	F	Batres Ramírez Elvia Daniela		203							135				140		15	0		15	NM	37	R	
5	6	M	Carcamo de León Herber Gabriel		195							116				153		15	7		22	B	46	B	
6	6	F	Carrillo Xitumul Lilian Elisabet		204							120				154		15	1		16	R	38	R	
7	6	M	De Leon Monterroso Yulian Eddy		185							121				140		15	1		16	R	38	R	
8	6	M	Dubón Morales Justin René		190							135				130		15	10		25	B	47	B	
9	6	M	García García Jorge Humberto		205							100				138		15	0		15	NM	37	R	
10	6	M	García Gonzalez Isaac Emmanuel			213							119				130		15	12		27	S	53	S
11	6	F	Guerra Echeverría Karolay Sofia		195							120				139		15	3		18	R	40	R	
12	6	F	Hernandez Cavac Viviana Yamilet			211							114				150		15	2		17	R	43	B
13	6	M	Ixcoy García Steven Adan			215						121				140		15	14		29	S	53	S	
14	6	M	Juárez Teo Ranndy Jadiel		205								119				155		15	5		20	R	44	B
15	6	M	Lopez Chaperon Erick Alberto		185							130				130		15	0		15	NM	37	R	
16	6	F	Manchame Pérez Allison Anahy			220							92				178		15	10		25	B	53	S
17	6	F	Ortiz Salazar Lesly Guadalupe			212							109				151		15	2		17	R	43	B
18	6	F	Perez Hernández Jenifer Alejandra			218							109				153		15	4		19	R	45	B
19	6	M	Pineda Arroyo Jose Geovany		204							125				134		15	10		25	B	47	B	
20	6	F	Pocón Pérez Kellin Daniela			215							92				150		15	13		28	S	54	S
21	6	M	Pop Chub Cristian Emanuel		205								119				145		15	4		19	R	43	B
22	6	F	Ramos Ixcoy Emilee Cristina		203								112				161		15	4		19	R	45	B
23	6	F	Ramos Ixcoy Nahomy Gabriela			215							110				164		15	11		26	S	53	S
24	6	M	Revolorio Velásquez Emerson			220							119				162		15	10		25	B	53	S
25	6	F	Sánchez Navarro Maykelim Yuditsa			211							102				160		15	13		28	S	54	S

Evaluación Final de flexibilidad

Establecimiento: Escuela Oficial Urbana Mixta El Cerrito Zona 18 Nivel: Preprimaria Grado: Párvulos.
 Tema: Desarrollo de la Flexibilidad en Gimnasia Entrenadora: Vasti Pérez año: 2017 EDC: -ECTAFIDE-

No.	Edad	Género M/F	Apellidos y Nombres.	Extensión del hombro				flexión de espalda				separación lateral de piernas				sentarse y alcanzar					puntuación final	valoración	
				NM	R	B	S	NM	R	B	S	NM	R	B	S	15 puntos	+ cm adelante	- cm atrás	puntos	S 26-30 21-25 16-20 1-15			B R NM
				0° a 180°	181° a 210°	211° a 240°	igual o mayor a 241°		150° a 180°	120° a 149°	igual o menor a 119°	45° a 90°	91° a 125°	126° a 160°	igual o mayor a 161°								
				4	6	8	10		4	6	8	10	4	6	8								
1	5	F	Alvarado Peñote Arihanna			213						90				163	15	15		30	S	58	S
2	5	M	Aragón Hernandez David Estuardo		195							114				149	15	4		19	R	43	B
3	5	M	Buenafé Ochoa Daniel Alexander		190						125				130	15	3		18	R	40	R	
4	5	M	Cojtín Jolajuj Jonathan Enrique		200						106				155	15	4		19	R	43	B	
5	5	F	De Paz Velasquez Perla Yaneli			214					105					162	15	3		18	R	46	B
6	5	M	Escobar Hernandez Ethan André	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
7	5	M	García Acabal Erik Jean Carlo		181						127				150	15	7		22	B	43	B	
8	5	M	García Gonzalez Pablo Gabriel			211					120				150	15	15		30	S	54	S	
9	5	M	García Parada Kenet Emmanuel	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
10	5	F	Ixcoy García Olga Samantha Nicole		200						102				143	15	7		22	B	46	B	
11	5	F	Julajuj Gariel Leidy Marina		190						101				136	15	5		20	R	43	B	
12	5	M	Jemus Garcia Josue Abrahan		208						103				146	15	9		24	B	48	B	
13	5	M	Martinez Alvarez Jonatan	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
14	5	F	Molina Ramirez Daniela Noemi		194						103				146	15	8		23	B	47	B	
15	5	M	Montes Estrada Emerzon Joel		200						100				150	15	4		19	R	43	B	
16	5	M	Muñoz Osay Bastián Osiel		185						120				138	15	9		24	B	46	B	
17	5	F	Obando Luna Kristel Sofia			212					105				157	15	12		26	S	53	S	
18	5	F	Orozco Castro Marlyn Eunice			212					104					161	15	10		25	B	53	S
19	5	F	Ortiz Galindo Dulce Anai			216					90					164	15	10		25	B	53	S
20	5	M	Recinos Recinos Freddy Santiago		197						106				155	15	4		19	R	43	B	
21	5	F	Reyes Bosque Genesis Natalia			211					93					162	15	5		20	R	48	B
22	5	F	Sanchez Gonzales Ester Anai		196						110				149	15	4		19	R	43	B	
23	5	F	Tojil Perez Jenifer Daniela		185						125				131	15	4		19	R	41	R	
24	5	F	Tot Echeverria Eunice Saray		196						106				154	15	8		23	B	47	B	
25	5	M	Ujpan Maquin Erick David		200						115				147	15	4		19	R	43	B	

Desarrollo de la parte inicial.



Progresion en la dificultad de los ejercicios, para el desarrollo del equilibrio.



Preparación física general.



Desarrollo de la flexibilidad.



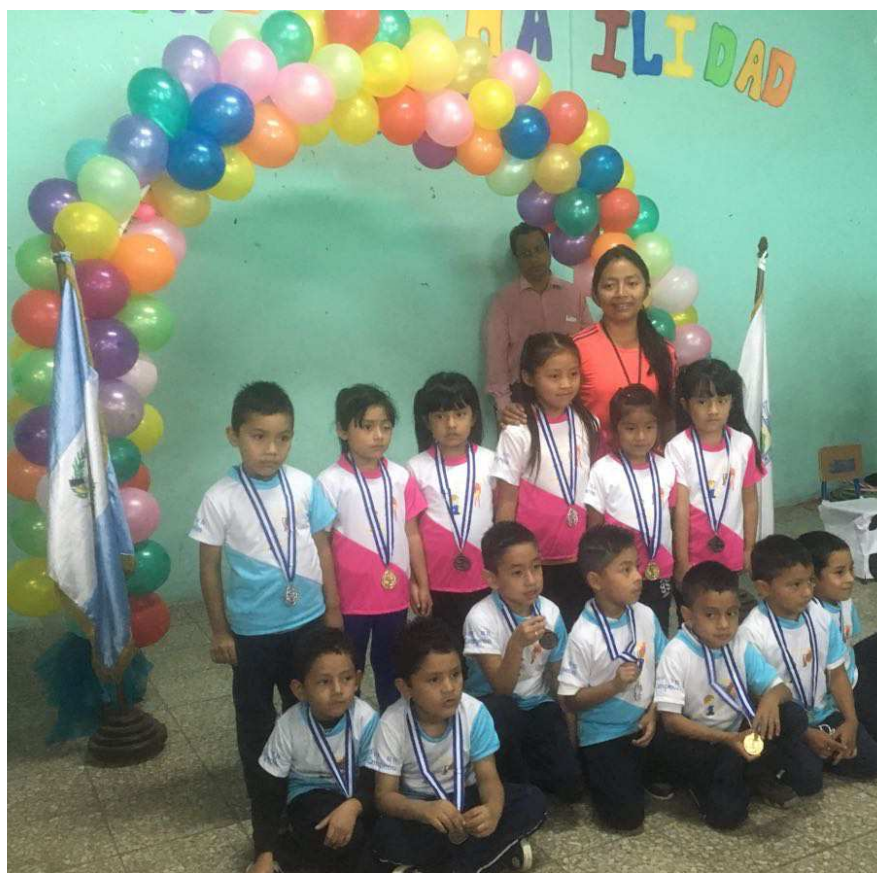
Ejercicios de evaluación.



Unidad de entrenamiento, trabajo en estaciones y recorrido.



Finalización de la experiencia docente con la comunidad –EDC-. Niños de preprimaria de la Escuela Oficial Urbana Mixta “El Cerrito” Z. 18.

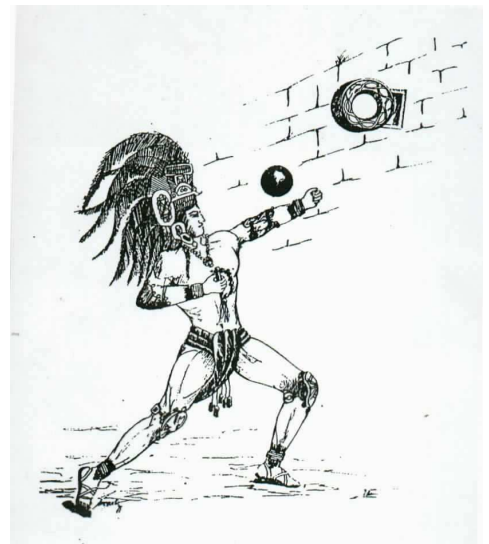


Esta investigación se enfatizó en el desarrollo de la flexibilidad, principalmente por la característica involutiva de la misma; la edad en la que se encuentra la población objetiva es de 4 a 6 años la cual fue ideal para este proceso de desarrollo de la flexibilidad, de cada una de las articulaciones, tales como, la articulación del hombro, espalda, cadera, que intervienen en los distintos movimientos gimnásticos, la flexibilidad aporta eficiencia en la técnica, y elegancia en los movimientos.

Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa.
Asesor técnico

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón.
Asesor Metodológico

Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández.
Revisor Final



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE – ECTAFIDE-