

# **UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

## **SEDE CUENCA**

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

Tesis previa a la obtención del

Título de Licenciados en

Cultura Física

**TÍTULO**

### **CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS EN GIMNASIA, MEDIANTE LA CREACIÓN DE LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTÍSTICA VESPERTINA DE LA CIUDAD DE CUENCA**

**Autores:** Ramiro Geovanny Sigua Farez  
Wilson Fernando Moscoso Polo

**Director:** Lcdo. Julio Chuqui

**Cuenca – Ecuador**

**2014**

Lcdo.

JULIO CHUQUI

**DIRECTOR DE TESIS:**

CERTIFICA QUE:

El presente proyecto **”CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS EN GIMNASIA, MEDIANTE LA CREACIÓN DE LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTÍSTICA VESPERTINA DE LA CIUDAD DE CUENCA”** desarrollado por: Ramiro Geovanny Sigua Farez y Wilson Fernando Moscoso Polo, ha sido revisada y autorizada su presentación.

Cuenca 22 septiembre 2014



Lcdo. Julio Chuqui.

**DIRECTOR DE TESIS**

## DECLARATORIA

Los conceptos desarrollados, análisis y conclusiones del presente proyecto son de exclusiva responsabilidad de los autores.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo, a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la Normativa Institucional Vigente.

Cuenca 22 septiembre del 2014.

Geovanny Sigua F



C.I. 010436485-6

Fernando Moscoso P.



C.I. 010387363-4

## DEDICATORIA

Dedicación especial a nuestras familias que estuvieron día a día con su apoyo incondicional para cumplir una meta más en nuestras vidas. A si como a todos los niños de los centros educativos vespertinos Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez de la Provincia del Azuay, por su compromiso y su entrega en cada uno de los entrenamientos y de esta manera permitirnos formar la primera escuela matutina de Gimnasia Artística.

Gracias.



Geovanny Sigua F



Fernando Moscoso P.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por sus bendiciones en nuestras vidas, a las Autoridades de los centros educativos vespertinos de la provincia del Azuay; Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez por habernos permitido aplicar este proyecto en sus instituciones educativas.

De igual forma un afectuoso agradecimiento a:

Nuestro director de Tesis, Lcdo. Julio Chuqui, por su importante contribución al desarrollo de la presente trabajo; a todos los catedráticos de la Universidad Politécnica Salesiana, Carrera de Cultura Física, por compartir sus conocimientos en nuestra formación, a todos nuestros compañeros que cada día compartimos muchas experiencias valiosas y por su incondicional apoyo.

## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>3</b>
GENERALIDADES DE LA GIMNASIA.....	3
1.1 HISTORIA DE LA GIMNASIA ARTÍSCA.....	3
1.2 CONCEPTOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.....	4
1.3 RESEÑA HISTORICA DE LA GIMNASIA OLIMPICA EN EL ECUADOR.....	4
1.4 PIONEROS DE LA GIMNASIA ARTISTICA.....	5
<b>CAPITULO II CLASIFICACION DE LA GIMNASIA.....</b>	<b>12</b>
2.1 GIMNASIA GENERAL.....	12
2.2 GIMNASIA HIGIENICA.....	12
2.3 GIMNASIA TERAPEUTICA.....	13
2.4 GIMNASIA DEPORTIVA.....	13
2.4.1 GIMNASIA ACROBÁTICA.....	13
2.4.2 GIMNASIA RÍTMICA.....	14
2.4.3 GIMNASIA ARTÍSTICA.....	16
<b>CAPITULO III MASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.....</b>	<b>22</b>
3.1 CAPTACION DE NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS VESPERTINOS.....	22
3.2 PROPUESTA DE TRABAJO.....	23
3.3 ELABORACION COLCHONETA.....	23
<b>CAPITULO IV APLICACIÓN DE TEST.....</b>	<b>24</b>
4.1 EVALUACIONES.....	24
4.2 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.....	24
4.3 TEST GENERALES.....	28
4.3.1 PRUEBAS FÍSICAS.....	29
4.3.2 EQUILIBRIO.....	34

4.3.3 COORDINACIÓN.....	35
<b>CAPITULO V PLANIFICACIÓN DE PREPARACIÓN.....</b>	<b>37</b>
5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA.....	37
5.1 MÉTODOS.....	37
5.2 PLAN GENERAL DE ENSEÑANZA.....	40
5.3 APLICACIÓN DEL PLAN DE ENSEÑANZA.....	53
5.4 CUADROS DE RESULTADOS .....	60
5.5 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	84
ANEXOS.....	89
CONCLUSIONES.....	140
RECOMENDACIONES.....	141
BIBLIOGRAFIA.....	142

## INTRODUCCIÓN

La gimnasia artística es una disciplina que consiste en la realización de ejercicios acrobáticos y coreográficos, en donde se combinan de forma simultánea y a gran velocidad varios movimientos corporales. Siendo la Gimnasia Artística un deporte olímpico, las competencias se desarrollan por separado y en aparatos diferentes en los dos géneros.

Es uno de los deportes con más técnicas de ejecución existente, ya que está compuesto por una variedad de elementos en que cada uno de ellos requiere metodologías absolutamente diferentes, y en las que se requiere del gimnasta una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable coordinación.

En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

La experiencia como entrenadores, deportistas, jueces en esta disciplina deportiva durante 10 años nos motivó a encaminar este proyecto, dando a conocer ciertos rasgos y características específicas de la gimnasia artística, haciendo énfasis en los aparatos utilizados en esta disciplina según las diferencias de sexo.

El presente trabajo tiene como estructura los siguientes capítulos:

Capítulo I: se detalla la historia de la gimnasia artística y su evolución a través de los años, así como algunos conceptos de diferentes autores para mejor comprensión de las características que posee este deporte; además nos referimos a los pioneros de la Gimnasia Artística del Azuay, quienes nos permiten conocer el desarrollo de este deporte hasta la actualidad en la provincia.

Capítulo II: se refiere a la clasificación de la Gimnasia: General, Higiénica, Terapéutica, Deportiva, Acrobática, Rítmica y Artística, detallando de forma general cada una de las distintas gimnasias.

Capítulo III: ejecutamos el trabajo de captación y selección de niños y niñas en escuelas vespertinas, Luis Cordero Crespo y Ricardo Muños Chávez de la provincia del Azuay quienes serán la muestra de este proyecto.



En el capítulo IV: se detalla la aplicación de test:

- Medidas Antropométricas.
- Físico.
- Coordinación
- Equilibrio
- Técnico

Los cuales fueron analizados durante el tiempo del proyecto.

Y por último, el Capítulo V ponemos en práctica el programa de enseñanza, cual tendrá una duración de 19 semanas, donde utilizamos los siguiente métodos: directo, indirecto, explicativo demostrativo, mixto, circuito, observación y juego, mismos que nos permitirán cumplir el objetivo planteado del proyecto, **“CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS EN GIMNASIA, MEDIANTE LA CREACIÓN DE LA ESCUELA DE GIMNASIA ARTÍSTICA VESPERTINA DE LA CIUDAD DE CUENCA”**.

# CAPITULO I

## GENERALIDADES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

### 1.1 HISTORIA DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

“La palabra gimnasia proviene del griego “gimnos” que significa desnudo por la forma en que se realizaban los ejercicios físicos en aquella época. En la antigua Grecia se realizaban tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: mantenimiento físico, entrenamiento militar y adiestramiento de atletas. Se construían gimnasios en cada ciudad y los ejercicios los realizaban desnudos. Los profesores de estos ejercicios físicos eran denominados paidotribes, que trataban de lograr un "cuerpo sano para una mente sana". (Javier Olivera Betrán).<sup>1</sup>

Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto, cuando se realizaban las acrobacias circenses. Los primeros indicios de la Gimnasia Artística se remontan en el siglo II a.C., en épocas de la Civilización Minoica, donde los hombres y mujeres realizaban el "Salto del Toro", para el cual se ejercitaban y que consistía en un participante que corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

La gimnasia artística tiene su origen pedagógico cuando “Friedrich Jahn”<sup>2</sup> (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras, sino que fue el creador de las paralelas. Estas actividades se realizaban al aire libre pero por problemas políticos sus discípulos emigraron a otros países donde siguieron realizando estas prácticas pero en lugares cerrados y a escondidas, con esto se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y se aumentó la dificultad de cada uno de ellos.

A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en muchos países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881, se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino. Y en el 1928 se agregó la competición femenina.

---

<sup>1</sup> Javier Olivera Betrán. *Historia de la gimnasia*.

<sup>2</sup> Friedrich Jahn. *Origen de la Gimnasia Artística*.

## 1.2 CONCEPTOS DE GIMNASIA

Según el diccionario Paidotrivo:

GIMNASIA: Arte de agilizar, ejecutar, flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante la realización de ejercicios físicos sistematizados con o sin aparatos. (*Paidotrivo G-Z de la Actividad Física en el Deporte 2008*).<sup>3</sup>

La gimnasia femenina es una disciplina deportiva que requiere de un duro, prolongado y constante entrenamiento físico a lo largo de toda la carrera deportiva. Sin embargo, una gimnasta de alto nivel no sólo necesita poseer una serie de aptitudes físicas, sino que sus características antropométricas son además muy importantes, y en ocasiones, determinantes en la victoria de la gimnasta ya que le proporciona las características biomecánicas necesarias para la ejecución de ejercicios gimnásticos. (*Díaz, Mauri, García & Jiménez, 2008*).<sup>4</sup>

La gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras manteniendo y mejorando el estado de salud. (*BIRKINA 1978*)<sup>5</sup>.

(**HÉCTOR PERALTA**)<sup>6</sup>, en su libro “*Gimnasia solo gimnasia*”, al hablar del concepto de la gimnasia escribe: “Hasta ahora no se ha podido saber de manera clara cuál es el origen de la palabra gimnasia, porque mientras unos afirman que viene de la palabra griega “gymnos” que significa desnudo (en Grecia, los ejercicios físicos eran practicados por personas que no llevaban ninguna de ropa), otros dicen que el origen es también griego, pero la palabra “gymnazein” que significa “hacer ejercicios”. De esta última palabra parece también que viene el término “gymnasion”, que en Grecia significa “el lugar donde los jóvenes hacían ejercicios”.

## 1.3 RESEÑA HISTÓRICA DE LA GIMNASIA OLÍMPICA EN EL ECUADOR

Gracias a al asesoramiento de profesores alemanes en el área de cultura física a comienzos del 1920 se fomenta en Quito y Guayaquil la practica obligatoria en los

---

<sup>3</sup> Paidotrivo G-Z de la Actividad Física en el Deporte 2008.

<sup>4</sup> Díaz, Mauri, García & Jiménez, 2008, Perfil y diferencias Antropométricas y físicas de Gimnastas.

<sup>5</sup> BIRKINA 1978evolucion-histotia-de-la-gimnasia.

<sup>6</sup> Héctor Peralta, libro “Gimnasia solo gimnasia”.

centros educativos especialmente de la Gimnasia a manos libres y en aparatos, lo cual permitió la especialización de profesores nacionales.

En la década de los 60 se conforman comisiones provinciales de Gimnasia Olímpica en el Ecuador, siendo los primeros dirigentes los señores Juvenal Sáenz Gil y como instructor se nombró al señor Elmo Suarez Peñafiel gran gimnasta y campeón de saltos ornamentales.

Durante competencias realizadas por Guayas y Pichincha surgieron figuras representativas como los hermanos Rendón Portalanza, Manolo Sáenz y Max Blum Manzo, quien poco tiempo después se convirtió en un gran impulsor de la Gimnasia Olímpica en el Ecuador como dirigente.

#### **1.4 PIONEROS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA DEL AZUAY.**

La Gimnasia Olímpica en la Provincia del Azuay dio sus inicios en el año de 1972 con los Hermanos Déleg, realizando sus prácticas en el parque Calderón, mismas que consistían en: volteretas (roles), parada de manos, medias lunas entre otras.

A partir de esta fecha, se empieza a practicar la Gimnasia Olímpica en las instalaciones del colegio César Dávila Andrade, ubicado en aquel entonces en la calle Lamar y Mariano Cueva, (junto al teatro 9 de Octubre) lugar que facilitaba la práctica de este nuevo deporte.

El primer entrenador de Gimnasia de la provincia del Azuay fue el Licenciado Diego León mediante cursos de capacitación realizados en la provincia de Guayas y Pichincha, lugares donde la gimnasia se dio a conocer en el Ecuador.

Ya como entrenador de Gimnasia del Azuay el Licenciado Diego León formó el primer grupo de deportistas de esta nueva disciplina, grupo que realizaron sus prácticas en el complejo de Totoracocha.

#### **DEPORTISTAS:**

- Vicente Tello.
- Humberto Aguirre.
- Walter Brito.
- Bolívar Bravo.

### **Construcción del nuevo complejo deportivo de Totoracocha.**

En el año de 1976 se construye el lugar de entrenamiento para esta disciplina deportiva, el cual tuvo una duración de 2 años de construcción. En el año de 1979 se inauguró el coliseo de Gimnasia Olímpica para los V juegos nacionales a realizarse en la Ciudad de Cuenca. La provincia del Azuay presento para estos V juegos nacionales bajo la supervisión del Licenciado Diego León, deportistas en la rama masculina y femenina, surgiendo figuras importantes en la gimnasia nacional que marcaron una época memorable.

### **Deportistas v Juegos Nacionales 1979.**

- Mónica Torres.
- Ana, Adriana y Vicky Ortiz (hermanas).
- Manuel Rubio.
- Vinicio Jiménez.
- Rubén Encalada.
- Juan Déleg.
- Tony Vidal.
- Nelson Avilés.
- Edwin Torres.

La participación de los deportistas en estos juegos nacionales fue relevante por su desarrollo técnico, este mismo año llega a la Provincia del Azuay WEN CHIN YOUN, y su traductor CHAN YA FENG, procedentes de china para realizar una capacitación de Gimnasia.



*Foto: 1 primeros gimnastas azuayos con entrenadores chinos.*  
*Fuente: (Entrevista al Sr. Manuel Arteaga conserje del Gimnasio de Totoracocha desde 1978 hasta la presente fecha).*

Con la capacitación del entrenador chino WEN CHIN YOUN a:

- Lcdo. Edgar Varela.
- Rubén Encalada.
- Juan Déleg.
- Nelson Avilés

Quienes como entrenadores en 1980 y 1985 forman parte del cuerpo técnico de gimnasia, Azuay alcanza un buen con una nueva generación de deportistas, mismos que representaron de forma relevante a nuestra provincia en los diversos campeonatos nacionales de Gimnasia Olímpica.

#### **Deportistas damas:**

- Viki Ortiz.
- Diana Espinoza.
- Svetlana Bravo.
- Mónica Llivizaca.

#### **Deportistas Varones:**

- Cesar Fajardo.
- Boris Maldonado.
- Geovanny Carabajo.
- Bolívar Zapata.
- Fabián Calderón.
- Ángel Marín.
- Víctor Portocarrero.

En el año de 1985 a 1989 la Federación Deportiva del Azuay contrata al entrenador chino LIU XIANG, quien ejecutó el proceso de formación de entrenadores y monitores, quienes conjuntamente realizan una masificación masiva en las escuelas de la Ciudad de Cuenca y colonias vacacionales; donde por primera vez se aplican pruebas de aptitud a los niños que asistieron al lugar de entrenamiento.

Con el proceso y entrenamiento de LIU XIANG, una nueva generación de deportistas infantiles sobresale en esta época, la Gimnasia del Azuay fue muy elogiada en el Ecuador, por su brillante participación en Juegos Nacionales de 1990 – 1995. Y en 1998

en los juegos ODESUR realizados en la ciudad de Cuenca, en estos juegos cuatro gimnastas Azuayos formaron parte del equipo nacional de Gimnasia del Ecuador.

### **Deportistas azuayos.**

- Boris y Felipe Saquicela (Hermanos).
- Francisco Arteaga.
- José Santana.

La gimnasia Azuaya tomó realce en esta época por los resultados obtenidos, año que también la provincia conto con el primer grupo de jueces:

- Rubén Encalada
- Teodoro Contreras
- Ricardo Guillen
- Juan Déleg



*Foto: 2 Delegación de Gimnastas Azuayos.  
Fuente: Cortesía de Rubén Encalada*

Ya como entrenadores de Gimnasia Olímpica: Anita Ortiz, Mónica Torres y Juan Déleg dieron importancia a la práctica de este deporte en los distintos establecimientos de la Ciudad de Cuenca, los colegios más representativos de este deporte fueron:

- Garaicoa.
- Herlinda Toral.
- Bilingüe.

Como también los entrenadores, Licenciado Edgar Varela, Julio Castro, Rubén Encalada dieron realce a esta disciplina deportiva en los colegios masculinos:

- Benigno Malo.
- Técnico Salesiano
- Cesar Dávila
- Miguel J Calle.



*Foto: 3 Equipo de Gimnasia del Benigno Malo  
Fuente: Autores*

### **Entrenadores extranjeros de Gimnasia Artística del Azuay**



*Foto: 4 Andrés Gonzales (Entrenador Cubano 1996-1997).  
Fuente: Autores*

**En 2003 la Provincia del Azuay contratan a 4 entrenadores rusos.**

- Anatoli.
- Irina.
- Victoria.
- Váleri.

### **Entrenadores nacionales 2005.**

- Ricardo Guillén.
- Luis Vargas.
- Rubén Encalada.



## **Monitores.**

- Omar Sanmartín.
- Mónica Arteaga.
- Jaqueline Tenesaca.
- Geovanny Sigua.

En los años 2006- 2008, la Federación Deportiva del Azuay contrata un entrenador Cubano, quien realiza un proceso de captación y selección, quedando con 30 deportistas repartidos en los distintos grupos de selección, proceso que dio resultados en las categorías infantiles.

## **ENTRENADORES.**

- Enrique Chaviano. (Entrenador Cubano)



*Foto: 5 Enrique Chaviano (Entrenador Cubano 2006 - 2008).  
Fuente: Autores.*

- Bolívar Zapata.
- Mónica Torres.

## **Monitores.**

- Yesenia Nieto.
- Geovanny Sigua F.
- Fernando Moscoso P.
- José Ruiloba.

## **Entrenadores de las categorías menores, pre juvenil, juvenil y absoluto desde 2008.**

- Bolívar Zapata.  
A cargo de deportistas de 9 y 10 años para Juegos de Menores rama femenina.
- Luis Vargas.

A cargo de deportistas pre juvenil y Juvenil rama femenina.

- Ricardo Guillén.

A cargo de deportistas rama masculina nivel II 8 años.

### **Entrenadores de categorías infantiles 6-7-8 años.**

- Gardenia Lucero.

A cargo de deportistas rama femenina nivel II 7 años.

- Geovanny Sigua.

A cargo de deportistas rama femenina nivel III 8 años.

- Fernando Moscoso.

A cargo de deportistas rama masculina nivel III 9 años.

Durante los inicios de la gimnasia en el Azuay hasta la presente fecha, se ha evidenciado que los procesos de selección realizados por; LIU XIANG y ENRIQUE CHAVIANO, dieron resultados en los Niveles Infantiles.

En la actualidad, la escuela de Gimnasia Artística del Azuay, no se realiza un proceso de admisión donde se aplique mediadas o test específicos, tales como proponemos en este proyecto.

## CAPITULO II

### CLASIFICACIÓN DE LA GIMNASIA

En este capítulo damos a conocer los diferentes tipos de gimnasia que mantienen una práctica habitual pero con distintas orientaciones por el tipo de ejercicios que se realiza en cada una de ellas, distinguiéndose una de otra por sus ejercicios específicos, su propia dirección y sus procedimientos metodológicos.

Para mejor comprensión detallamos cada una de ellas de forma general, dando mayor realce a la Gimnasia Artística.

#### **2.1 GIMNASIA GENERAL.**

La Gimnasia General ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales.<sup>7</sup>

La Gimnasia General promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales.

Es una modalidad no competitiva que busca conformar grupos que se presenten públicamente y actúen con una, creativa, original y particular expresión gimnástica. Las actuaciones de grupo dentro de la Gimnasia General comprenden movimientos o ejercicios coreográficos de cierta clase y entre otras cosas demuestran que; la Gimnasia es un movimiento innata a cualquier sociedad y cultura, que la Gimnasia tiene un gran valor educativo y de desarrollo cultural y deportivo, que la Gimnasia ofrece tanto a los participantes como a sus observadores, una especial experiencia de vitalidad y energía en el deporte, así como un grato espectáculo.

#### **2.2 GIMNASIA HIGIÉNICA.**

Se constituye un sistema de ejercicios físicos especialmente seleccionados, así como los métodos científicos, elaborados y encaminados a solucionar los problemas del desarrollo

---

<sup>7</sup>*La Gimnasia general, modalidad, cultura de la práctica gimnastica no competitiva*  
[codeme.org.mx/gimnasia/gg/gg\\_caract/gg\\_caract.htm](http://codeme.org.mx/gimnasia/gg/gg_caract/gg_caract.htm)

físico integral, al perfeccionamiento de las capacidades motrices y la conservación de la salud de aquellos que la practican.

El objetivo fundamental es la conservación de la salud, preparar nuestro cuerpo para las diferentes actividades que debe realizar cada día, elevar la capacidad de rendimiento y mantener un buen estado anímico.

### **2.3 GIMNASIA TERAPÉUTICA.**

Utiliza el ejercicio físico y la rehabilitación de las personas para prevenir patologías y deficiencias específicas en pacientes sanos y para el tratamiento rehabilitador en las personas con la enfermedad ya instalada. Es una disciplina médica independiente que utiliza los medios de la cultura física para curar enfermedades y lesiones, su acción terapéutica se fundamenta en el hecho de que una enfermedad afecta negativamente la actividad vital del organismo, por lo tanto, disminuye la capacidad de realizar trabajo muscular.<sup>8</sup>

### **2.4 GIMNASIA DEPORTIVA**

Contribuye a la preparación física general y especial como también al dominio de la técnica de los distintos deportes, netamente competitiva, por lo cual, los deportistas necesitan desarrollar los distintos ejercicios gimnásticos de gran dificultad para obtener resultados a favor, dentro de la gimnasia deportiva se encuentra:

#### **2.4.1 GIMNASIA ACROBÁTICA**

(Jane Fonda o Sídney Rome,).<sup>9</sup> Divertida, calmada y fácil de practicar, la danza aeróbica se empezó a difundir por diversos países, gracias, en parte, a la aportación de algunas personas famosas que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer. Esta variedad es practicada igualmente por varones y mujeres ya sea niños jóvenes o adultos. Desarrollan las cualidades físicas y volitivas de la persona y su ejercicios se usa en la preparación de un gran número de deportistas. Con estos ejercicios se desarrolla la fuerza, la flexibilidad, la rapidez de reacción y la agilidad.

---

<sup>8</sup> Instituto de la educación integral Magdalena cervantes <http://www.ieimc.tlax.com>

<sup>9</sup> Jane Fonda o Sídney Rome gimnasia acrobática.

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbica tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

## 2.4.2 GIMNASIA RÍTMICA

La Gimnasia Rítmica surge como deporte en la década de los 30. Este deporte creado exclusivamente para la mujer. Es necesario aclarar que la aparición de la Gimnasia Rítmica tuvo una base puramente artística, misma que abrió el camino para la correcta asimilación de todas las artes gimnásticas.

En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, celebrados en 1984, pasa a ser una disciplina olímpica, aunque sólo se acepta entonces la modalidad individual. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, es admitida también la modalidad de conjuntos. El desarrollo de esta disciplina deportiva se ejecuta en el piso con ejercicios a manos libres y con sus distintos implementos como: aros, clavav, cintas, pelotas, y cuerdas.<sup>10</sup>

### Especificaciones de cada instrumento

#### Clavas:

- **Material:** plástico, caucho, madera.
- **Largo:** 8 a 5 dm desde un extremo al otro.
- **Peso:** por lo menos 150 g por maza.



*Imagen: 1 Clavas.*

*Fuente: <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com><sup>11</sup>*

---

<sup>10</sup> LLISASTIGUI Avilés Melix, Programa de preparación del deportista Gimnasia Rítmica.

<sup>11</sup><http://edufisicazuldemayda.wordpress.com>

### Cintas:

- **Material:** satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio.
- **Ancho:** 4 cm a 6 cm.
- **Largo:** hasta 6 m.
- **Peso:** por lo menos 35 g



*Imagen 2 Cintas.*

*Fuente: <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com>*

### Cuerdas:

- **Material:** cáñamo o cualquier otro material sintético.
- **Largo:** de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.



*Imagen 3 Cuerdas.*

*Fuente: <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com>*

### Balón:

- **Material:** goma o plástico.
- **Diámetro:** 18 a 20 cm.

- **Peso:** por lo menos 400 g.



*Imagen 4 Balones.*

*Fuente: <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com>*

#### **Aros:**

**Material:** madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

- **Diámetro:** 80 cm a 90 cm en el interior.
- **Peso:** 300 g.



*Imagen 5 Aros.*

*Fuente: <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com/segunda-unidad-esquemas-gimnasticos/><sup>12</sup>*

### **2.4.3 GIMNASIA ARTÍSTICA**

La gimnasia artística es el más popular del esquema olímpico incluye la práctica para varones y mujeres, aunque varían sus contenidos de acuerdo a los diferentes aparatos de esta disciplina deportiva.

La rama femenina ejecuta sus rutinas en cuatro aparatos utilizando un orden olímpico de rotación como:

- Salto, Asimétricas, Viga de Equilibrio, y Manos libres,

---

<sup>12</sup> <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com/segunda-unidad-esquemas-gimnasticos/>

Mientras la rama masculina ejecuta sus rutinas en 6 diferentes aparatos con un orden olímpico de rotación en:

- Manos libres, Arzón, Anillas, Salto, Paralelas y Barra fija.

La competencia se desarrolla en tres modalidades como:



Un grupo máximo de 6 jueces evalúan las rutinas presentadas por los deportistas en cada uno de los aparato en un lapso de un minuto treinta.

En nuestro medio se cuenta con un gimnasio que no presta las condiciones necesarias para las prácticas diarias de nuestros deportistas, a esto se suman la falta de presupuesto para la adquisición de aparatos auxiliares en la enseñanza de fundamentos técnicos de un ejercicio.

Para ello damos a conocer cada uno de los aparatos que posee la Gimnasia del Azuay y su vez, detallamos el uso de los mismos tanto para mujeres y varones.

### **Rama femenina.**

- **Caballo de salto.**

Aparato que es compartido con los varones.

Tiene una altura de 1.35 metros del suelo. En este, el gimnasta toma velocidad usando un trampolín para impulsarse, se lanza de un salto hacia el potro, realizando a continuación un vuelo y al finalizar una salida sobre un colchón.



*Foto: 6 pica y potro.  
Fuente: Autores (GYM)*



- **Asimétricas.**

Dos barras colocadas en paralelo pero a distinta altura que mide 1.65 metros a 2.45 metros del suelo.

Los ejercicios realizados obligan a pasar de una barra a otra, realizando giros, saltos, equilibrios, bien por encima o debajo de la barra.



*Foto 7 Barras Asimétricas.  
Fuente: Autores (GYM)*

- **Viga de equilibrio.**

Mide 5 metros de largo por 10 centímetros de ancho, está colocada a 1.25 metros del suelo. En esta las gimnastas están obligadas a usar toda la longitud de la viga en un tiempo determinado.



*Foto: 8 Viga de Equilibrio  
Fuente: Autores (GYM)*

- **Piso:** Se desarrolla ejercicios a manos libres en un área cuadrada de 12 x 12 metros, con un borde de color blanco de seguridad de un metro. Su superficie es

elástica que favorece los despegues y aterrizajes suaves, aparato que es compartido por los dos géneros.

Dentro de la gimnasia artística el piso es considerado el más importante, siendo el lugar donde los niños adquieren mayor habilidad y destreza en cada uno de los ejercicios realizados, adquiriendo una base fundamental para los demás aparatos que exigen mayor dificultad.



*Foto: 9 Tapete.  
Fuente: Autores (GYM)*

### **Rama masculina.**

- **Arzón.**

Se realizan ejercicios en caballo con arcos, este se caracteriza por una variedad de posiciones de apoyo en todo el caballo, permitiendo diferentes tipos de impulsos circulares piernas juntas y separadas, impulsos de una tijera, impulsos a través del apoyo invertido con o sin giros. Altura: 1.05 metros desde el borde del arzón.



*Foto: 10 Arzón.  
Fuente: Autores (GYM)*

- **Anillas.**

Altura: 2.80 metros desde el suelo. Está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenciones. Estos elementos se ejecutan en suspensión, o a través de una posición de apoyo, o en apoyo invertido predominando la ejecución con brazos rectos.



*Foto: 11 Anillas.  
Fuente: Autores (GYM)*

- **Paralelas.**

Altura: 1.80 metros desde el borde superior al suelo.

Predominan los impulsos y elementos de vuelo seleccionados entre una gran variedad de ejercicios seleccionados.



*Foto: 12 Barras Paralelas.  
Fuente: Autores (GYM)*

- **Barra fija.**

Altura: 2.60 metros de la superficie de la colchoneta, 2.80 metros desde el suelo.

Debe presentar una ejecución dinámica que consiste exclusivamente de conexiones fluidas de impulsos, giros y sueltas, alternándose con elementos

realizados cerca y lejos de la barra, para posteriormente realizar ejercicios que permitan al gimnasta salir del aparato y realizar una recepción de pies sobre una colchoneta.<sup>13</sup>



*Foto: 13 Barras Fija.  
Fuente: Autores (GYM)*

Cada uno de los aparatos tanto varones como mujeres tiene una colchoneta de protección de 20 centímetros de espesor, lo cual, protege al gimnasta de posibles caídas.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> *Elisa Estope la acrobacia en la Gimnasia Artística.*

<sup>14</sup> *NEWTON E. Loken y Robert J. Willoughby Gymnastics second edition.*

## **CAPITULO III**

### **CAPTACIÓN DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

#### **3.1 CAPTACION DE NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS VESPERTINOS.**

Luego de presentar este proyecto al Licenciado Eriel Grenier Neyra. Director del Departamento Metodológico de Federación Deportiva del Azuay, brindó total apoyo para su desarrollo, por cuanto autorizó el trámite respectivo, en primera instancia se socializo con los directivos de los establecimientos: Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez de la Provincia del Azuay, para ello se necesitó el convenio de la Federación Deportiva del Azuay y la Coordinación de la Zonal 6 Ministerio de Educación, firmado el 28 de Octubre del 2013.

Una vez aprobado este proyecto por las autoridades de la F.D.A se mantuvo conversaciones el 15 y 16 de Abril del año en curso, sobre la propuesta de nuestro trabajo con la Subdirectora Patricia Chérrez del centro educativo Luis Cordero Crespo y la Directora Isabel Luna del centro educativo Ricardo Muñoz Chaves.

Durante las conversaciones se acordó realizar la exhibición de Gimnasia Artística el 18 de Abril en las instalaciones de Centro educativo Luis Cordero Crespo. El 21 de Abril en centro educativo Ricardo Muñoz Chávez. Para ello se solicitó a los directivos de los establecimientos citar para esta fecha a los representantes de cada uno de los estudiantes de inicial a tercero de básica, con el propósito de dar a conocer esta disciplina deportiva. Los protagonistas de esta exhibición fueron 9 deportistas de selección, lo cual, realizaron ejercicios a manos libres, luego de finalizar con cada presentación se socializó con los representantes de los niños, para ello se entregó trípticos, material que detalla de manera general la estructura de nuestro proyecto, a su vez se convocó a los presentes el día miércoles 23 de Abril a las 8:00 am en las instalaciones de Gimnasia ubicado en el Complejo de Totoracocha, fecha en la que dio inicio a las prácticas deportivas, este día hubo gran concurrencia de niños y sus representantes en las instalaciones, consiguiendo un total de 38 niños, mismos que son 23 mujeres y 15 varones.

Se informó a los representantes el horario establecido para los entrenamientos de 8:00 a 10:00 am, los días lunes, miércoles y viernes por un lapso de 5 meses, sin pagar valor alguno.

### 3.2 PROPUESTA DE TRABAJO

Nuestra propuesta es formar la primera escuela de Gimnasia Artística matutina mediante el proceso de captación y selección, para ello, los niños que cumplan una calificación de bueno y satisfactorio formaran parte de esta escuela. <sup>15</sup> Posteriormente se dio paso a la enseñanza de diferentes ejercicios en:

**Piso:** roles, vertical de cabeza, vertical de manos, ½ luna, rondada, inversión atrás, inversión adelante, figuras de equilibrio, giros a un pie y saltos, ejercicios fundamentales que permitieron crear una base sólida para los demás aparatos. Para el desarrollo de estos ejercicios se utilizara medios que faciliten la ejecución de los mismos como: planos inclinados, botellas llenas de arena y tubos reciclados de bicicleta que ayudó a su fortalecimiento. <sup>16</sup>

### 3.3 ELABORACION DE COLCHONETA

Este medio auxiliar permite al niño realizar de manera sencilla cada uno de los ejercicios propuestos en el proyecto, nuestra iniciativa fue elaborar una colchoneta que permita al niño aprender rápidamente, utilizando los siguientes materiales: 12 cubos de esponja, retazos de corosil, cemento de contacto. De esta manera pretendemos incentivar a los alumnos de Cultura Física y profesores. La elaboración de medios auxiliares que faciliten la enseñanza de la gimnasia en los niños. <sup>17</sup>



Foto 14  
Fuente: Autores (GYM)

---

<sup>15</sup> FLEITAS, Isabel. *Sistema de selección para los gimnastas*. 2001.

<sup>16</sup> *Manual de educación física y deportes técnicas y actividades prácticas (EDICION 2004)*

<sup>17</sup> ARAUJO, Carlos, *Manual de ayudas en gimnasia*, Editor, Paidotribo ISBN: Año 2004

## **CAPITULO IV**

### **APLICACIÓN DE TEST**

Mediante la aplicación de los diferentes test a todos los niños, nos permitió obtener una base de datos, lo cual, posteriormente se procedió a clasificar a los niños que poseen mayor aptitud para este deporte, de esta manera crear una base sólida de fundamentos técnicos y a su vez optimizar el tiempo de trabajo con ellos, consiguiendo así con este grupo selecto la formación de la escuela de Gimnasia Artística matutina.

#### **4.1 EVALUACIONES**

Los test se valoraron en tres ocasiones:

- Primer Test, 23-25 de Abril, Medidas antropométricas y físico, 28-2 de Mayo Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio.
- Segundo Test, 23 – 27 Junio Físico, Flexibilidad y 30 de Junio Técnico.
- Tercer Test, 25-29 de Agosto Físico, Flexibilidad y Técnico.

Estos test permitieron identificar ciertas características y habilidades de cada niño para este deporte, realizamos en primera instancia la toma de medidas antropométricas básicas, por las características del grupo y por la edad de los niños consideramos lo siguiente: peso, estatura y estructura corporal, para ello utilizamos materiales como báscula y cinta antropométrica, posteriormente se realizó test físicos, flexibilidad, coordinación, equilibrio y técnico, tomando como referencia los estándares de la Sociedad Internacional para el desarrollo de la Cine antropometría (ISAK)<sup>18</sup>, y las tablas de evaluación del Plan de preparación del deportista, Comisión Nacional de Gimnasia, Cuba, 2000-2004).

#### **4.2 MEDIDAS ANTROPOMETRICAS.<sup>19</sup>**

La antropometría es la ciencia de medición de las dimensiones y algunas características físicas del cuerpo humano. Esta ciencia permite medir longitudes, anchos, grosores, circunferencias, volúmenes, centros de gravedad y masas de diversas partes del cuerpo,

---

<sup>18</sup> ISAK, *Sociedad Internacional para el desarrollo de la Cine antropometría*

<sup>19</sup> <http://www.ugr.es/~jhuertas/EvaluacionFisiologica/Antropometria/antropintro.htm>

las cuales tienen diversas aplicaciones. Para la aplicación de las medidas, se sugirió la presencia de los padres de familia, puesto que los niños se sometían por primera vez a este tipo de pruebas, para esta toma de medidas se pidió que los niños se presentaran con la menor cantidad de ropa posible.

- **METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN DEL EXAMEN DE ESTRUCTURA CORPORAL.**

Existe una metodología para la evaluación de la estructura corporal de niños en relación con los patrones "ideales" para una práctica exitosa de la Gimnasia Artística. Los indicadores seleccionados caracterizan las particularidades de la estructura corporal de gimnastas.

La metodología propuesta habla:

- A) Sobre las condiciones necesarias para su aplicación en relación con el examinado, el local y el examinador.
- B) Sobre las indicaciones para la evaluación de cada indicador.
- C) criterios de evaluación.

Estos criterios se dividen en tres categorías:

- **Bueno:** Criterio óptimo sobre el indicador en cuestión.
- **Satisfactorio:** Aceptable para la práctica de la Gimnasia Artística.
- **Malo:** Incompatible con las necesidades de dicho deporte.

#### **A.- Condiciones necesarias para su aplicación.**

##### **Examinado:**

- Tener la menor cantidad de ropa posible. El short de los niños debe estar ajustado.
- Mantenerse relajado en su postura habitual durante el desarrollo del examen.
- Local: (Este debe ser limpio, fresco, claro y con privacidad).

##### **Examinador:**

- Debe tener un profundo conocimiento del contenido del examen y los criterios evaluativos, y habilidad práctica en su realización.



- Durante la realización del examen, el examinador debe girar alrededor del examinado para observarlo en diferentes formas.
- Velar porque el examinado mantenga su postura habitual y relajada durante todo el desarrollo del examen, sin variar la misma (salvo en caso necesario de alguna comprobación).

## **B- Indicaciones para la observación y evaluación de cada indicador.**

### **Postura.**

- **Colocación del sujeto:** debe adoptar su postura habitual, relajada, puede indicársele una ligera separación de las piernas.
- **Procedimiento del examinador:** debe colocarse de frente al sujeto a una cierta distancia y examinar el plano frontal, pasar al plano lateral (sagital) y posteriormente al frontal de nuevo, vista posterior.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ESTRUCTURA COORPORAL.** <sup>20</sup>

<b>1. Carácter de la distribución muscular</b>	
Colocación del sujeto: igual al anterior. Procedimiento del examinador: de frente al sujeto a la distancia señalada, en caso, de duda, observar el plano frontal en su vista posterior.	
Criterio de evaluación:	
BUENO (10)	La musculatura de la cintura escapular está bien definida, se observan claramente los deltoides, pectorales. Las piernas delgadas, sin definición muscular.
SATISFACTORIO (5)	La musculatura de la cintura escapular, aunque sin una clara definición, las piernas presentan un buen desarrollo.
MALO (1)	La musculatura de la cintura escapular no se observa desarrollada, las piernas y muslos gruesos, sin definición muscular.

Tabla N° 1

<sup>20</sup> *Plan de preparación del deportista, Comisión nacional de gimnasia, Cuba, 2000-2004.*

<b>2. Relación tronco/piernas</b>	
Colocación del sujeto: igual al anterior.	
Procedimiento del examinador: el examinador cerca del sujeto hacia el lado derecho o izquierdo medirá la distancia entre los puntos.	
Criterio de evaluación:	
BUENO (10)	Tronco corto, piernas largas: las piernas miden más de 2 veces el tronco.
SATISFACTORIO (5)	Piernas y tronco normales: se considerará así, si el tronco cabe dos veces en las piernas.
MALO (1)	Piernas cortas tronco largo.

Tabla N° 2

<b>3. Longitud de los brazos.</b>	
Colocación del sujeto: Igual al anterior, se le indicará además la extensión de los brazos y dedos y se le pedirá que se toque los muslos con la punta de los dedos.	
Procedimientos del examinador: se colocará lateral al sujeto para observar el plano sagital.	
Criterio de evaluación:	
BUENO (10)	Largos, con los brazos y dedos extendidos y unidos, al tocar el muslo, el dedo del medio sobrepasa la mitad del muslo.
SATISFACTORIO (5)	Medianos, de la misma forma, el dedo del medio llega a la mitad del muslo.
MALO (1)	Cortos, el dedo del medio no llega a la mitad del muslo.

Tabla N° 3

<b>4. Ancho de los hombros. (Relación caderas/hombros)</b>	
Colocación del sujeto, igual al no. 1 (postura).	
Procedimientos del examinador: se acerca al sujeto de frente, con la cinta métrica localiza la distancia entre las 2 espinas ilíacas (puede pedirle al sujeto que las señale para comprobar su ubicación) y la traslada a la cintura escapular colocando un extremo en el punto acromial y el otro en el lugar de la clavícula que alcance.	
Criterio de evaluación:	
BUENO (10)	Hombros anchos: notablemente más anchos que la cadera.
SATISFACTORIO (5)	Medianos: hombros más anchos que las caderas.
MALO (1)	Estrechos: hombros iguales a las caderas. (Caderas, y hombros) coinciden.

Tabla N° 4

### 4.3 TEST GENERALES

Según Matveev (1965)<sup>21</sup>. “Los Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“).

Para estas edades se aplicó algunas pruebas que exploren sus capacidades físicas y coordinativas, así como rasgos de su personalidad como son: rapidez que es evaluada por tiempo, fuerza: evaluada por tiempo y repeticiones y la flexibilidad se la valora por rangos de postura tanto extremidades superiores como inferiores, estas valoraciones permite evaluar el rendimiento de los niños, previo al desarrollo de las pruebas físicas, el calentamiento físico de los niños debe ser el ideal, con la finalidad de conseguir mayores resultados en cada prueba.

El resultado de los test permitió identificar el interés de los niños por la Gimnasia Artística, si son decididos para realizar actividades donde se ponga de manifiesto su valor, como son sus reacciones motoras, por lo cual, evaluamos sus habilidades y destrezas, mediante un de control de tiempo determinado, dando un valor de 5 puntos a cada prueba, lo cual, la suma total de las once pruebas nos da 55 puntos, de acuerdo a la puntuación que obtengan los niños en cada prueba se ubicaran en base a los siguientes rangos:

- Excelente 50 puntos.
- Muy bien 45 puntos.
- Bien 40 puntos.
- Regular 35 puntos.
- Deficiente 30 puntos.
- Mal 25 puntos.

---

<sup>21</sup> MATVEEV, *pruebas o test en el deporte*. 1965.

### 4.3.1 PRUEBAS FÍSICAS.

Estas pruebas se aplican a nivel nacional en Gimnasia Artística, según los rangos establecidos por el Plan de Preparación de los deportistas, Comisión Nacional de Gimnasia, Cuba 2000-2004 (William García Benítez),<sup>22</sup> Por las características de nuestros medio estas pruebas fueron modificadas de la siguiente manera:

Capacidad	Prueba		Medición	Valor
<b>Rapidez</b>	1	20 metros	Tiempo/s	5 puntos
<b>Fuerza rápida</b>	1	saltos Vertical	Cm	5 puntos
	2	Abdominales	Repeticiones	5 puntos
	3	Escalonamiento de soga	Tiempo/s	5 puntos
	4	Abdominales en suspensión	Tiempo/s	5 puntos
<b>Flexibilidad</b>	1	Flexión de frente	Puntos	5 puntos
	2	Japonés	Puntos	5 puntos
	3	Squat	Puntos	5 puntos
	4	Split	Puntos	5 puntos
	5	Arco	Puntos	5 puntos
	6	Hombros	Puntos	5 puntos

Planilla N° 1

### RANGO GENERAL DE PUNTUACIÓN

Evaluación	Puntos Alcanzados	% que representa
Excelente	> 50	> 90
Muy Bien	> 45	> 81 < 90
Bien	> 40	> 72 < 81
Regular	> 35	> 63 < 72
Deficiente	> 30	> 54 < 63
Mal	< 25	> 45

Tabla N° 5

<sup>22</sup> García Benítez William, programa de Preparación del deportista, Gimnasia Artística Femenina y Masculina.

## METODOLOGIA PARA LA APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS <sup>23</sup>

### Rapidez.

Desde la posición de arrancada alta, correr a la máxima velocidad, **20 metros**, se detiene el cronometro al pasar el gimnasta sobre la línea de llegada.

Puntos	10 / segundos
5	4, 0
4,5	4, 3
4	4, 6
3,5	4, 9
3	5
2,5	5, 3
2	5, 6
1,5	5, 9
1	6

Tabla N° 6

### Salto vertical.

- Desde la posición de parado. Una cinta métrica cuelga por detrás atado a una cinta que tendrá puesto el gimnasta, se determina la distancia que marca el centímetro al nivel del suelo con las manos a la cintura realizará una semi flexión de piernas y saltará enérgicamente hacia arriba. Deberá regresar al área de partida, se determina hasta donde marco el centímetro, se resta de la marca inicial y determina el valor del salto. Cada gimnasta tendrá derecho a un segundo salto si falla el primero.

Puntos	centímetros
5	25
4	22
3	19
2	16
1	13

Tabla N°7

---

<sup>23</sup> ECHEZARRETA Menéndez José, Programa de preparación del deportista, Gimnasia Artística Masculina.

### **Abdominales.**

- Desde la posición acosta decúbito dorsal, las piernas semiflexionadas, el gimnasta se sienta y toca los hombros al compañero que le está sujetando sus pies. Se hace funcionar el cronometro a la señal del entrenador y se detiene a los 10 segundos, se contarán las repeticiones que estén correctamente ejecutadas.

<b>Puntos</b>	<b>10 / segundos</b>
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6

Tabla N°8

### **Escalonamiento sogas.**

- Desde la posición de sentado piernas cruzadas, el atleta sujeta la soga con las dos manos, el lugar donde agarra deberá coincidir con el comienzo de la marca de los tres metros, a la señal comenzará a escalar hasta rebasar los tres metros, debiendo estar marcada la meta. Se debe escalar a la mayor rapidez posible, el cronometro se detendrá cuando una mano haga contacto con el nudo que indica tres metros.

<b>Puntos</b>	<b>10 / segundos</b>
5	17
4	19
3	21
2	23
1	25

Tabla N°9

### **Fuerza de espalda.**

- Acostado al frente en un caballete longitudinal de tal forma que las piernas cuelguen fuera de este por las caderas, los brazos arriba sujetándose por los bordes del caballo, elevar las piernas extendidas hasta la horizontal rápidamente. Se hace funcionar el cronometro a la señal del entrenador y se detiene a los 10

segundos, se contarán el número de repeticiones que realice el niño correctamente.

<b>Puntos</b>	<b>10 / segundos</b>
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6

Tabla N°10

### **FLEXIBILIDAD.**

Según Platonov y Bulatova,<sup>24</sup> 1993. La flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas.

Para esta evaluación se consideró la flexibilidad activa, donde el niño consigue la máxima amplitud de una articulación sin ayuda alguna por parte del profesor, flexibilidad que sucede solo a través de la distensión y contracción de sus propios músculos, el niño debe permanecer en esta posición hasta determinar su calificación.

### **METODOLOGIA PARA LA APLICACIÓN DE TEST DE FLEXIBILIDAD**

#### **Flexión de frente.**

- Desde la posición de parado en un extremo de un banco o cajón sueco, la punta de los pies deben encontrarse en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocará una tabla que marque desde 0 hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición para determinar su alcance en centímetros.

<b>Puntos</b>	5	4,5	5	3,5	3	2,5	2	1,5	1
<b>centímetros</b>	20	18	16	14	12	10	8	6	5

Tabla N°11

<sup>24</sup> Platonov y Bulatova la flexibilidad.

### Squat.

- Realizar esparranca lateral con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cm. Piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto, brazos laterales vista al frente.

Puntos	Descripción
5	Pierna y entrepierna en contacto con el suelo.
4	Con ligera separación entre el piso y las piernas de 5cm.
3	Con separación entre el piso y las piernas de 10cm.
2	Separación entre el piso y las piernas de 15 cm.
1	Con separación marcada (+ de 20 cm) del piso.

Tabla N°12

### Split.

- Realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cm. Piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto brazos lateras vista al frente.

Puntos	Descripción
5	Pierna y entrepierna en contacto con el suelo
4	Con ligera separación entre el piso y las piernas 5 cm.
3	Con separación entre el piso y las piernas de 10 cm.
2	Con separación entre el piso y las piernas de 15 cm.
1	Con separación marcada (+ de 20 cm) del piso. Deducciones:

Tabla N°13

### Arco.

- Desde acostado atrás, piernas y brazos flexionados, los brazos se apoyan en el piso a nivel de los oídos, elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Descripción
5	Hombros en la vertical con el apoyo o más.
4	Hombros ligeramente antes de la vertical.
3	Hombros antes de la vertical.
2	Hombros mucho antes de la vertical.
1	Mayor distancia.

Tabla N°14



## Hombros.

- Desde la posición de parado con las piernas separadas a la anchura de los hombros, pasar una cuerda atrás por encima de su cabeza sin flexionar los brazos.

Puntos	Descripción
5	las dos manos juntas
4	desde la palma de la mano a la muñeca
3	desde la palma de la mano al codo
2	desde la palma de la mano al hombro
1	desde la palma de la mana a la mitad del pecho

Tabla N°15

### 4.3.2 EQUILIBRIO<sup>25</sup>

Una de las aptitudes más preciadas a alcanzar, el dominio de este sentido es lo que permitirá al niño controlar sus acrobacias en Gimnasia Artística, por cuanto, proponemos evaluar esta prueba sobre la viga de equilibrio, donde el niño tendrá mayor exigencia.<sup>26</sup>

### METODOLOGIA PARA LA APLICACIÓN DEL TEST DE EQUILIBRIO.

## Flamenco.

- Mantener el equilibrio en un pie, el otro se encuentra elevado a nivel de la cintura.



Foto N°15 Flamenco.  
Fuente: Autores (GYM)

Puntos	Descripción
3	Pierna extendida a la altura de la cintura.
2	Pierna extendida a la altura del muslo
1	Pierna extendida a la altura de rodilla

Tabla N°16

<sup>25</sup> <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/equilibrio/fisico.html>

<sup>26</sup> JUNYENT, María Victoria y Reina María José 1023 Ejercicios y juegos de Equilibrios Gimnásticos.

### Equilibrio dinámico adelante y atrás.

- Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantiene de pie sobre el extremo de la viga de equilibrio, el niño camina adelante y atrás sobre las puntas de los pies.



Foto N° 16 Caminar en relevé.  
Fuente: Autores (GYM)

Puntos	Descripción
3	Caminar totalmente erguida en punta de pie
2	Caminar en punta de pie con piernas flexionadas
1	Caminar sobre la planta de pie

Tabla N° 17

### 4.3.3 COORDINACIÓN.

Es aquella capacidad del cuerpo para el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones (Jiménez y Jiménez 2002).<sup>27</sup>

Evaluamos la coordinación donde pusieron en manifiesto los niños, ciertas dificultades en los movimientos ordenados y dirigidos, es decir, el trabajo de la coordinación es de vital importancia sobretodo en edades tempranas ya que complementa a las capacidades físicas básicas, haciendo del movimiento un gesto técnico.

Consideramos importantes para este test tres ejercicios básicos para miembros inferiores, mismos que se ejecutan con la ayuda de un aro ubicado en el piso o a su vez este puede ser previamente marcado con una tiza, los cuales son evaluados en 15 segundos de la siguiente manera.<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Jiménez y Jiménez 2002

<sup>28</sup> <http://www.ecured.cu/index.php/Coordinación>.

- Saltos con ambos pies adelante y atrás.
- Salto con ambos pies a los lados (izquierda, derecho).
- Saltos a separar las piernas fuera del aro y volverlas a unir dentro del aro.

<b>Puntos</b>	<b>Descripción</b>
3	Sin margen de error
2	dos errores en la ejecución durante el tiempo establecido
1	no coordina los saltos

TablaN°18

## CAPITULO V

### PLANIFICACIÓN DE PREPARACIÓN.

#### 5. METODOS DE ENSEÑANZA.

**MÉTODO:** viene de las voces griegas meta – odos que significa “enruta, en camino, en marcha hacia a tal o cual parte”, camino más idóneo para conseguir algo. (Diccionario Paidotrivo).<sup>29</sup>

El método es el proceso didáctico que organiza los procedimientos para la realización de la enseñanza – aprendizaje. El método puede partir de las leyes, principios o generalizaciones y en base a estos explicar los casos particulares, o también pueden partir de la observación de las casas particulares para luego de comparaciones, asociaciones y abstracciones llegar a generalizaciones.

La aplicación de los métodos: directo, indirecto, mixto, por circuito, el juego, explicativo-demostrativo y observación, en la Gimnasia Artística nos permiten conseguir un objetivo específico de manera eficaz en cada una de las tareas asignadas en cada clase.

#### 5.1 MÉTODOS.<sup>30</sup>

##### **Método directo.**

- Es aquel donde el entrenador dirige la clase de manera presencial y personalizada, con el propósito de crear movimientos idóneos en cada niño.



Foto N° 17  
Fuente: autores (GYM)

<sup>29</sup> Paidotribo G-Z. de la actividad física en el deporte 2008.

<sup>30</sup> <http://tuclaseef.blogspot.com/2009/06/metodos-de-ensenanza-en-la-iniciacion.html>

### **Método indirecto.**

- Aquí la persona encargada de dirigir el entrenamiento es un deportista experimentado o un monitor.



Foto N° 18  
Fuente: autores (GYM)

### **Método mixto.**

- Es la combinación de los métodos directo e indirecto.



Foto N° 19  
Fuente: autores (GYM)

### **Métodos por circuito.**

- Es un trabajo que se hace por estaciones y en cada una de ellas se realizará una actividad determinada por el entrenador.

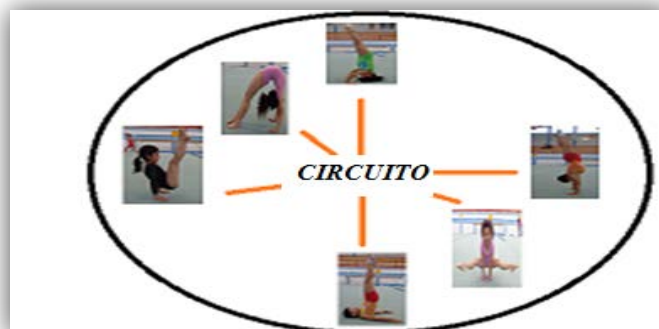


Foto N° 20  
Fuente: autores (GYM)

### **Método del juego.**

- Es la aplicación de diferentes actividades lúdicas, encaminados a un objetivo específico, lo cual, elimina la tensión de los niños y a su vez permite la mayor diversión.



Foto N° 21  
Fuente: autores (GYM)

### **Método explicativo demostrativo.**

- El profesor explica las actividades a realizar, en caso de la gimnasia se debe utilizar palabras fáciles de entender por los niños a su vez demuestra con exactitud las actividades para que los niños lo imiten.



Foto N° 22  
Fuente: autores (GYM)

### **Método de observación.**

- La observación consiste en un examen de la realidad: hechos, objetos, fenómenos etc.; tal como se presenta frente al observador sin que sean modificados, en cada

una de las actividades el profesor debe realizar las correcciones correspondientes a fin de evitar en los niños movimientos erróneos.



Foto N° 23  
Fuente: autores (GYM)

## 5.2 PLAN GENERAL DE ENSEÑANZA.

### INTRODUCCIÓN

Para la utilización de los aparatos convencionales los niños deben familiarizarse con movimientos previos, al momento de subirse a ellos, para ello, proponemos los siguientes ejercicios y material que se puede utilizar como: <sup>31</sup>

- **BARRA FIJA:** tubos y palos que ayuden a mejorar los diferentes agarres, palmar, dorsal, mixto y cubital.
- **SALTO:** Ejercicios para mejorar la carrera, movimientos de brazos alternados, marchar, salto indio, skipping alto y bajo en el propio terreno y con desplazamiento.
- **VIGA DE EQUILIBRIO:** Materiales a utilizar cintas de embalaje: caminar en distintas direcciones sobre una línea y realizar los ejercicios de recepción en una superficie dura previamente marcado con cintas.
- **PISO:** Balanceos sobre superficies inclinadas, espacio donde dió lugar nuestra colchoneta fabricada para la realización de fundamentos técnicos; como también es importante la preparación de todos los músculos del tren superior e inferior y sobre todo las articulaciones de muñecas, tobillos y Apoyos (cuadrúpeda, cangrejo, carretilla con ayuda) para fortalecimiento de brazos.

---

<sup>31</sup> *Palmeiro Miguel Ángel. Las enseñanzas de las destrezas Gimnásticas en la escuela.*

## ENSEÑANZA DE EJERCICIOS EN CADA APARATO.

### PISO:

#### Rol agrupado adelante. (Fig. N°1)

- Desde la posición inicial de pie, segundo a posición cuclillas, con los brazos extendidos impulsarse hacia delante mediante la extensión de las piernas; manos en el piso, llevar la barbilla al pecho y las caderas en alto, rodar sobre la espalda mediante una posición agrupada, se flexionan las rodillas, hasta la posición final.

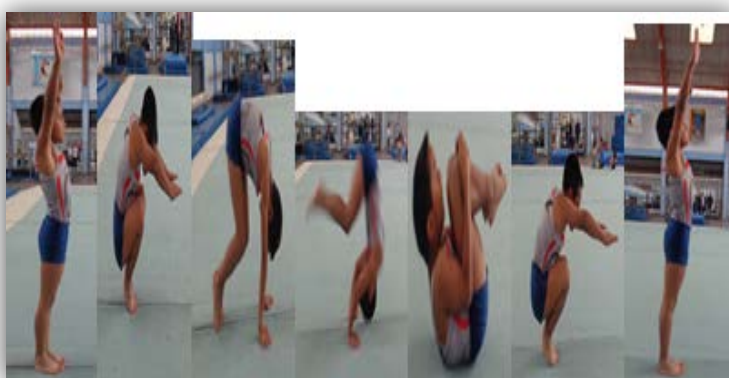


Fig. N°1

Fuente: Autores (GYM)

#### Rol atrás. (Fig. N°2)

- Partiendo de la posición inicial de pie, dos cuclillas, con los brazos flexionados junto a u sus orejas, dejarse caer hacia atrás con el cuerpo agrupado, las manos se apoyan en el piso para lograr un empuje, el niño no debe tocar con la cabeza el piso, seguidamente se ubica en la posición cuclillas hasta llegar a la posición final.



Fig. N°2

Fuente: Autores (GYM)



### **Rol abierto adelante y atrás.** (Fig. N°3)

- Partiendo de la posición inicial de pie, posición cuclillas, con los brazos extendidos al frente impulsarse adelante mediante la extensión de las piernas; apoyar las manos sobre la colchoneta llevando la barbilla al pecho y las caderas en alto, apoyar la espalda, rodar sobre ella en una posición agrupada, una vez que el cuerpo haya conseguido la vuelta las piernas extendidas se separan y de manera simultánea se ubica nuevamente las manos en el piso, consiguiendo la posición final tronco totalmente recto y los brazos laterales.



Fig. N°3  
Fuente: Autores (GYM)

### **Vertical de cabeza.** (Fig. N° 4)

- Partiendo de la posición inicial de pie, luego a la posición cuclillas con brazos hacia adelante apoyar en el piso, para mayor facilidad el niño debe dibujar un triángulo en el piso, ubicar las dos manos en las dos puntas y la cabeza en la otra punta, de esta manera buscar tres apoyos para luego levantar la cadera y que los pies lleguen lo más cerca de las manos, de esta manera se buscara elevar una pierna a la vez hasta lograr que las dos piernas estén juntas en el aire.

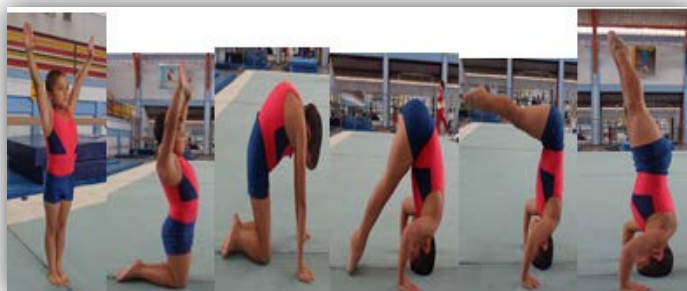


Fig. N°4  
Fuente: Autores (GYM)

### **Vertical de manos. (Fig. N°5)**

- Desde la posición inicial realizar un paso largo hacia adelante con los brazos extendidos tapándose las orejas, ubicar las manos en el piso, elevar la pierna de atrás donde la otra pierna tiene que igualarse en el aire, siendo el apoyo total con las manos.

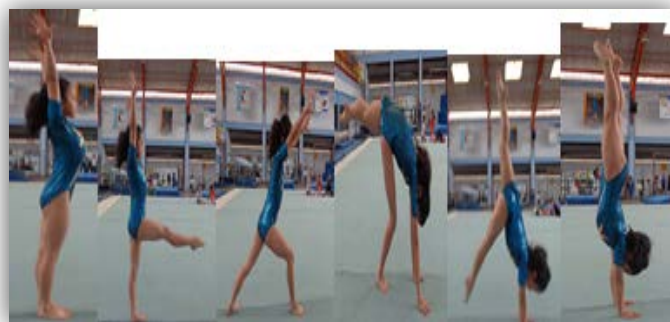


Fig. N°5  
Fuente: Autores (GYM)

### **Voltereta lateral. (Fig. N° 6)**

- Desde la posición inicial, elevar la pierna a la altura de la cadera con los brazos extendidos tapándose las orejas, el gimnasta desciende el cuerpo hacia adelante en el último momento cuando las manos van al piso cambian de dirección y a su vez el cuerpo en forma lateral, con la piernas separadas en la vertical de manos y terminando en el piso con los pies separados.



Fig. N°6  
Fuente: Autores (GYM)

### **Inversión atrás. (Fig. 7)**

- Desde la posición inicial, elevar la pierna a la altura de la cadera con los brazos extendidos tapándose las orejas, el tronco realiza un arco atrás para ubicar las

manos en el piso, realiza una parada de manos con piernas separadas, finalmente se coloca de pie.



Fig. N°7  
Fuente: Autores (GYM)

### **Rondada.** (Fig. 8)

- Desde la posición inicial, elevar la pierna a la altura de la cadera con los brazos extendidos tapándose los oídos, el cuerpo descende hacia adelante en el último momento cuando las manos van al piso la una mano se la ubica delante de la otra forzando al cuerpo a cambiar de dirección, para que el cuerpo realice un medio giro, a su vez las piernas se unen cuando el cuerpo pasa sobre la vertical de manos simultáneamente, posteriormente se realiza un rechazo con las manos para terminar en el piso con los pies juntos.

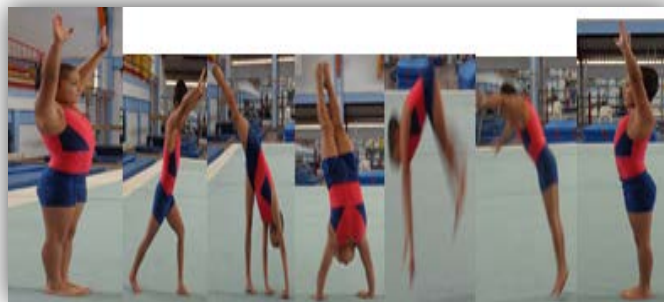


Fig. N°8  
Fuente: Autores (GYM)

### **Salto recto:** (Fig. N°9)

- Desde la posición inicial realizar una flexión de piernas ubicando los brazos abajo y atrás, impulsarse lo más alto posible con los brazos hacia arriba, manteniendo el

cuerpo completamente extendido, descender y realizar la recepción con piernas juntas y semiflexionadas y por último la posición final.



Fig. N°9  
Fuente: Autores (GYM)

**Salto agrupado.** Fig.( N°10)

- Desde la posición inicial realizar una flexión de piernas ubicando los brazos abajo y atrás, impulsarse lo más alto posible con los brazos hacia arriba, manteniendo el cuerpo agrupado, con las rodillas cerca del pecho y brazos adelante descender y realizar la recepción con piernas juntas y semiflexionadas y por último la posición final.

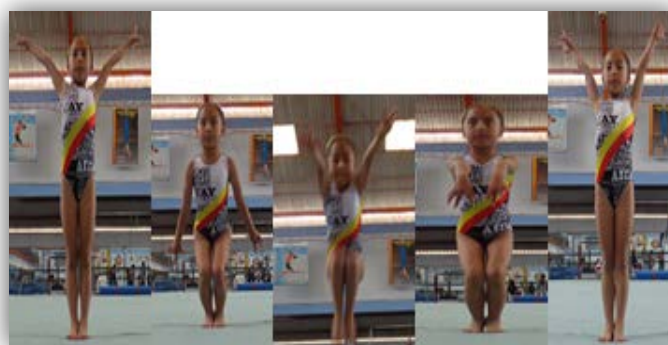


Fig. N°10  
Fuente: Autores (GYM)

**Salto ruso.** (Fig. N°11)

- Desde la posición inicial realizar una flexión de piernas ubicando los brazos abajo y atrás, impulsarse lo más alto posible, manteniendo el cuerpo completamente extendido, brazos adelante con piernas separadas lateralmente (squat), descender

y realizar la recepción con piernas juntas y semiflexionadas y por último la posición final.



Fig. N°11  
Fuente: Autores (GYM)

**Figura ángel. (Fig. N°12)**

- Desde la posición Inicial, elevar el pie a la altura de la rodilla, los pies permanecen separado el uno adelante y el otra atrás, el niño empieza a descender y a elevar la pierna hacia atrás, y regresando a unir las piernas y brazos en posición final.



Fig. N°12  
Fuente: Autores (GYM)

**Salto de caballo: (Fig. N°13)**

**Posición inicial:** Desde una superficie alta 60cm, los niños buscaran caer a rebotar sobre una pica con pies juntos.

### **Primer vuelo:**

- Llegar a la pica con pies juntos, la acción de rebote hace la cuña pasar con el cuerpo apretado.

### **Aterrizaje:**

- Realizar flexión de rodillas con pies juntos en el piso, amortiguando de esta manera el descenso y a su vez realizar la posición final.



Fig. N° 13  
Fuente: Autores (GYM)

### **Barra fija y paralela (Fig. N°14)**

#### **Agarres:**

- Desplazarse de un extremo a otro, con el cuerpo suspendido completamente apretado, realizar los diferentes agarres, palmar, cubital y mixto, para evitar la fricción se procede a la utilización de magnesio y protectores.

#### **Péndulos:**

- El cuerpo suspendido de la barra en posición batea completamente apretado, realiza movimientos de balanceo hacia adelante y atrás, teniendo en cuenta que se debe realizar un movimiento de manos simultaneo (muñequero) para evitar parte de la fricción que ocasiona este movimiento en las manos y poder ejecutar mayor número de péndulos.

### **Recepción sobre una colchoneta de espaldas.**

- Cuando el cuerpo se encuentra suspendido adelante en posición batea el niño suelta la barra y el cuerpo cae de espaldas sobre un colchón.



Fig. N°14  
Fuente: Autores (GYM)

### **Viga de equilibrio. (Fig. N°15)**

- Releve (caminar en punta de pies)
- La posición del cuerpo del niño debe estar totalmente erguida para lograr el mayor equilibrio en la viga.

### **Caminar en relevé adelante.**

- Caminar sobre las puntas de los pies con el cuerpo totalmente extendido y apretado hacia adelante.



Fig. N°15  
Fuente: Autores (GYM)

### **Caminar en relevé atrás.** (Fig. N°16)

- Caminar sobre las puntas de los pies con el cuerpo totalmente extendido y apretado hacia atrás.



Fig. N° 16  
Fuente: Autores (GYM)

### **Caminar en relevé lateral.** (Fig. N°17)

- Caminar sobre las puntas de los pies con el cuerpo totalmente extendido y apretado lateralmente.



Fig. N°17  
Fuente: Autores (GYM)

### **Salto Split.** (Fig. N°18)

- Desde la posición inicial, realizar flexión de rodillas con los brazos hacia atrás, impulso ascendente con los brazos hacia arriba, cuando se consigue la mayor



altura separación de piernas (Split), recepción con piernas flexionadas y posición final.



Fig. N°18  
Fuente: Autores (GYM)

**Salto recto.** (Fig. N°19)

- Desde la posición inicial, realizar flexión de rodillas con los brazos hacia atrás, impulso ascendente, consiguiendo así la mayor altura con el cuerpo estirado, recepción con piernas flexionadas y posición final.



Fig. N°19  
Fuente: Autores (GYM)

**½ Giro 180°.** (Fig. N°20)

- En posición inicial sobre la viga de equilibrio, girar sobre el metatarso del pie de adelante, la pierna de atrás realiza una flexión ubicando a la altura de la rodilla, se

ubica los dos pies en la viga cuando se culmine el ½ giro, para lograr el equilibrio los brazos deben estar al frente.



Fig. N°20  
Fuente: Autores (GYM)

**Arzón.** (Fig. N°21)

- Apoyos sobre el caballete: Es importante el fortalecimiento de los hombros como también las articulaciones de las muñecas, para ello se debe trabajar a caminar de manos, rechazos en posición plancha.



Fig. N°21  
Fuente: Autores (GYM)

**Vuelos separando las piernas:** (Fig. N°22)

- En posición inicial frente al arzón el deportista apoya sus manos en los arcos del arzón el cuerpo se mantiene apretado, a su vez el niño eleva las piernas

lateralmente tratando de que cada pierna toquen sus oídos, para que cuente este ejercicio las piernas no deben golpear el arzón.



Fig. N°22  
Fuente: Autores (GYM)

### **Anillas.** (Fig. N°23)

El cuerpo está suspendido, se realiza una tracción de brazos, el cuerpo se suspende en posición escuadra 90°, pasa a la posición invertida con flexión de tronco, el cuerpo se mantiene en posición invertida completamente extendido, desciende con un semidislocado. Para realizar ejercicios en este aparato es fundamental el trabajo previo de la flexibilidad de hombros como; disloques e inloques con una cuerda o liga.



Foto N° 23  
Fuente Autores (GYM)

Los ejercicios que proponemos fueron tomados como referencia los autores.<sup>32, 33,34, 35,36</sup>

<sup>32</sup> Usa Gymnastics Men's Junior Olympic Age Group Competition Program G.A.M y G.A.F 2013-2016.

<sup>33</sup> Gimnasia Artística Nivel 1 y Campamento de la UPAG Buenos Aires, ARG

<sup>34</sup> Federation International de Gymnastique. Masculina Técnica Nivel 1.

<sup>35</sup> Programa Nacional Infantil Pre-Juvenil y Juvenil por grupos de 2008 – 2012 Rama Masculina.

<sup>36</sup> Programa Nacional Infantil Pre-Juvenil y Juvenil por grupos de 2008 – 2012 Rama Femenina.

### 5.3 APLICACIÓN DEL PLAN DE ENSEÑANZA

#### PROGRAMA DE ENSEÑANZA 2014

DEPORTE: Gimnasia Artística

PROFESORES: Geovanny Sigua F y Fernando Moscoso P

MESES		ABRIL		MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO			
DIAS	DESDE	23	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	HASTA	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
PRUEBAS DE CONTROL		2	2								2	1								3
UNIDADES		Desarrollo de la Multilateralidad						Enseñanza de Elementos Gimnásticos					Consolidación y Evaluación							
SEMANAS POR UNIDAD		9 semanas						6 semanas					4 semanas							
MINUTOS CLASE SEMANALES		360 minutos						360 minutos					360 minutos							
MINUTOS CLASE		120 minutos						120 minutos					120 minutos							
MINUTOS PARTE INNICIAL		729 minutos						486 minutos					324 minutos							
MINUTOS PARTE PRINCIPAL		1998 minutos						1332 minutos					888 minutos							
MINUTOS PARTE FINAL		513 minutos						342 minutos					228 minutos							
MINUTOS CLASE POR UNIDAD		3240 minutos						2160 minutos					1440 minutos							
TEST																				
Físico Fuerza		X										X								X
Flexibilidad			X									X								X
Coordinación y Equilibrio			X																	
Medidas Antropométricas		X																		
Técnico												X								X
DIRECCIONES		1998 min						1332 min					888 min							
CAPACIDADES COORDINATIVAS		37%					729	19%					255	21%					190	
PREPARACION FÍSICA		30%					594	27%					360	18%					160	
PREPARACION TÉCNICA		20%					405	40%					532	45%					400	
JUEGOS DEPORTIVOS		13%					270	14%					185	16%					138	
Metodología y Enseñanza de las Habilidades Técnicas del deporte		1. Inicio - Conocimiento y Habilidades suficientes						2. Aprendizaje- Elementos Gimnásticos con ayuda					3. Aprendido, Evaluación							

Fuente: Autores

## **PROGRAMA DE ENSEÑANZA.**

Para este proyecto se elaboró un programa de enseñanza, el cual, tuvo una duración de 5 meses estructurado de la siguiente manera.

### **Unidad del desarrollo de la multilateralidad.**

El trabajo para esta unidad fue de 9 semanas que nos da un 47 % de preparación, mismo que inició el 23 abril hasta el 20 de junio del 2014, con 27 sesiones de entrenamiento, totalizando 3240 minutos de trabajo, dividido de la siguiente forma:

- Parte inicial 729 minutos para toda la unidad de multilateralidad, distribuidos de la siguiente manera: 3 min para la formación, 4 minutos para las indicaciones, 15 minutos para el calentamiento general y 6 minutos para la recuperación.
- Parte Principal 1998 minutos durante toda la unidad de multilateralidad, distribuidos para cada sesión, 27 minutos para las capacidades coordinativas, 22 minutos para las capacidades físicas, 15 minutos para la preparación técnica y 10 minutos para los juegos deportivos.
- Parte final 513 minutos para toda la unidad de multilateralidad, distribuidos de la siguiente forma: 10 minutos para la vuelta a la calma, 6 minutos para el análisis de la sesión y 3 minutos para la despedida de la clase.

Esta unidad se priorizó el desarrollar la Multilateralidad en los niños, para que sus movimientos sean coordinados, durante la primera semana se realizó diferentes tipos de test, mismos que sirvieron para tener una base de datos de todo el grupo de niños.

### **Unidad de enseñanza de los elementos gimnásticos.**

Esta unidad tuvo una duración de 6 semanas que equivale al 33,5% de preparación, inició el 23 Junio hasta el 1 Agosto del 2014, con 18 sesiones de entrenamiento, totalizando 2160 minutos de trabajo, dividido de la siguiente manera:

- Parte inicial 483 minutos lo que corresponde a toda la unidad, 3 minutos para la formación, 4 minutos para las indicaciones, 15 minutos para el calentamiento general y 6 minutos para la recuperación.
- Parte Principal 1332 minutos para toda la unidad, 14 minutos para las capacidades coordinativas, 20 minutos para las capacidades físicas, 30 minutos para la preparación técnica y 10 minutos para los juegos deportivos.

- Parte final 342 minutos para toda la unidad, 10 minutos para la vuelta a la calma, 6 minutos para el análisis de la sesión y 3 minutos para la despedida de la clase.

Esta unidad se desarrolló la enseñanza de elementos gimnásticos, logrando así la adquisición de habilidades y destrezas en este deporte, en cada sesión de entrenamiento se tuvo presente la asistencia por parte nuestra en el momento que los niños ejecutaban los ejercicios.

### **Consolidación y evaluación.**

Para esta unidad se trabajó 4 semanas que equivale al 21% de preparación, inició del 4 hasta el 29 de agosto del 2014, contando con 12 sesiones de entrenamiento, y un tiempo de 1440 minutos, tiempo que correspondió para cada sesión.

- Parte inicial 324 minutos para esta unidad, 3 minutos para la formación, 3 minutos para las indicaciones, 15 minutos para el calentamiento general y 6 minutos para la recuperación.
- Parte Principal 888 minutos se divide para esta unidad, 16 minutos para las capacidades coordinativas, 13 minutos para las capacidades físicas, 33 minutos para la preparación técnica y 12 minutos para los juegos deportivos.
- Parte final 228 minutos se divide para cada unidad, 10 minutos para la vuelta a la calma, 6 minutos para el análisis de la sesión y 3 minutos para la despedida de la clase.

En esta unidad los niños presentaron mayor control en los ejercicios, en esta etapa los niños realizaron sus ejercicios sin asistencia nuestra, y a su vez se realizó un test físico y técnico.

### **Planilla de Control.**

Para el tiempo de trabajo de las 19 semanas, se realizó una planilla de control para cada unidad, sumando cada parte de la clase de forma general, estructurada de la siguiente manera:

**Título.-** Control de sesiones por unidades.

**Programa de enseñanza N°.-** Se indica en números romanos.

**Unidad.-** Indica el tipo de unidad en el cual nos encontramos.

**Numero de sesión.-** Se anota cuantas sesiones de entrenamiento se van a realizar.

**Tiempo/plan.-** Se anota el tiempo total de tareas planificadas para la sesión.

**Tiempo/real.-** Se anota el tiempo real utilizados en las tareas de la sesión de clases.

**Fecha.-** Se anota la fecha que corresponde a la semana de preparación.

**Entrenadores.-** Se anota el nombre de los entrenadores a cargo de la clase.

**Objetivos:**

- En la primera fila se anota el Objetivo Físico.
- En la segunda fila se anota el Objetivo Técnico
- En la segunda fila se anota el Objetivo Psicológico.
- En la tercer fila se anota el Objetivo Teórico

**Métodos a utilizar en la semana de preparación.-** Se escribe el o los métodos de trabajo, en este caso describimos los métodos que utilizamos en el presente proyecto. Directo, Indirecto, Mixto, Circuitos, Juegos, Observación y Explicativo-demostrativo. Ver pág. (37, 38, 40).

**Actividades.-** Indica los días de trabajo y el tiempo planificado y total de trabajo por semana, como también encontramos el porcentaje total de cumplimiento.

**1.- Parte inicial.-** Detalla cada una de las actividades durante la sesión de entrenamiento.

- Formación de clase: se detalla brevemente actividades y los objetivos a cumplir.
- Calentamiento general: se realiza ejercicios de lubricación de las distintas articulaciones y a su vez ejercicios que permitan elevar la frecuencia cardiaca.

**2. Parte principal.-** Indica las actividades y tareas a cumplir.

**3.- Parte final.-** detalla los resultados obtenidos en la sesión de clase.

- Ejercicios de recuperación:
- Análisis de la sesión: indica el tiempo que se utilizara para evaluar la sesión.
- Despedida de la clase: tiempo designado para despedir la clase.

**Total de tiempo diario de trabajo.-** indica el tiempo planificado y real de cumplimiento de cada actividad en la semana.

## CONTROL DE SESIONES POR UNIDADES

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA N° I**

**UNIDAD:** Desarrollo de la multilateralidad

**NUMERO DE SESIONES:** 3 Tiempo / plan: 3120

Tiempo / real: 3048

**FECHA:** Del 23 abril 16 junio del 2014

**ENTRENADORES:**

Geovany Sigua

Fernando Moscoso

**OBJETIVOS:**

**Físico:** Mantener el estado físico del niño mediante juegos deportivos.

**Psicológico:** Proyectar imágenes de cada ejercicio en esta unidad.

**Teórico:** Ejecutar la enseñanza de ejercicios gimnásticos sin ayuda.

**METODOS A UTILIZAR:** Directo, explicativo y demostrativo

ACTIVIDADES	Lunes		Miércoles		Viernes		Total		%
	P	R	P	R	P	R	P	R	
<b>PARTE INICIAL</b>									
Formación	24	22	27	25	27	27	78	74	94,87
Indicaciones	32	30	36	35	36	30	104	95	91,35
Calentamiento General	120	115	135	130	135	135	390	380	97,44
Descanso	24	24	27	27	27	27	78	78	100
<b>PARTE PRINCIPAL</b>									
Capacidades coordinativas	216	210	243	240	243	240	702	690	98,29
Capacidades físicas	176	170	198	195	198	198	572	563	98,43
Preparación técnica	120	120	135	135	135	135	390	390	100
Juegos deportivos	80	76	90	85	90	90	260	251	96,54
Descanso	24	24	27	27	27	27	78	78	100
Test de Medidas antropométricas									
test de físico									
<b>PARTE FINAL</b>									
Ejercicios de recuperación	80	75	90	85	90	90	260	250	96,15
Análisis de la sesión	40	35	45	45	45	45	130	125	96,15
Despedida de la clase	24	20	27	27	27	27	78	74	94,87
<b>VOLUMEN DE TRABAJO</b>	960	921	1080	1056	1080	1071	3120	3048	97,69

Fuente: Autores

- El volumen está representado por el tiempo de trabajo, para esta unidad de multilateralidad, el plan de cumplimiento fue 3120 minutos, en cuanto al trabajo real fue de 3048 minutos, lo que nos da un 97% de cumplimiento.



## CONTROL DE SESIONES POR UNIDADES

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA N° I**

**UNIDAD:** Enseñanza de elementos gimnásticos

**NUMERO DE SESIONES:** 3 Tiempo / plan: 2160

Tiempo / real: 2100

**FECHA:** Del 23 junio al 28 julio

**ENTRENADORES:**

Geovany Sigua

Fernando Moscoso

**OBJETIVOS:**

**Físico:** Valorar el estado físico de los niños mediante las pruebas antropométricas y test físicos

**Psicológico:** Motivar a los niños a realizar la práctica de la gimnasia

**Teórico:** Socializar la importancia de la Gimnasia Artística

**METODOS A UTILIZAR:** Directo, explicativo y demostrativo

ACTIVIDADES	Lunes		Miércoles		Viernes		Total		%
	P	R	P	R	P	R	P	R	
<b>PARTE INICIAL</b>									
Formación	18	16	18	15	18	14	54	45	83
Indicaciones	24	20	24	20	24	22	72	62	86
Calentamiento General	90	80	90	86	90	75	270	241	89
Descanso	12	9	12	9	12	9	36	27	75
<b>PARTE PRINCIPAL</b>									
Capacidades coordinativas	84	80	84	80	84	82	252	242	96
Capacidades físicas	120	110	120	115	120	110	360	335	93
Preparación técnica	180	180	180	176	180	180	540	536	99,26
Juegos deportivos	60	55	60	55	60	50	180	160	88
Descanso	18	16	18	16	18	16	54	48	88
Test de Medidas antropométricas									
test de físico									
<b>PARTE FINAL</b>									
Ejercicios de recuperación	60	55	60	55	60	58	180	168	93
Análisis de la sesión	36	30	36	30	36	30	108	90	83
Despedida de la clase	18	17	18	17	18	16	54	51	94
<b>VOLUMEN DE TRABAJO</b>	720	668	720	675	720	662	2160	2005	92

Fuente: Autores

- El volumen esta para esta unidad de enseñanza de elementos gimnásticos el plan de cumplimiento fue 2160 minutos, en cuanto al trabajo real fue de 2005 minutos, lo que nos da un 92% de cumplimiento.

### CONTROL DE SESIONES POR UNIDADES

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA N° I**

**NUMERO DE SESIONES:** 3 Tiempo / plan: 1440

**FECHA:** Del 4 al 25 agosto del 2014

**UNIDAD:** Consolidación y evaluación

Tiempo / real: 1389

**ENTRENADORES:**

Geovany Sigua

Fernando Moscoso

**OBJETIVOS:**

**Físico:** Mantener el estado físico del niño mediante juegos deportivos.

**Psicológico:** Motivar a los niños a la responsabilidad en las tareas asignadas.

**Teórico:** Consolidar el aprendizaje de los ejercicios.

**METODOS A UTILIZAR:** Directo, explicativo y demostrativo

ACTIVIDADES	Lunes		Miércoles		Viernes		Total		%
	P	R	P	R	P	R	P	R	
<b>PARTE INICIAL</b>									
Formación	12	10	12	10	12	12	36	32	88,89
Indicaciones	12	12	12	10	12	11	36	33	91,67
Calentamiento General	60	57	60	55	60	60	180	172	95,56
Descanso	12	12	12	12	12	12	36	36	100
<b>PARTE PRINCIPAL</b>									
Capacidades coordinativas	64	60	64	61	64	63	192	184	95,83
Capacidades físicas	52	50	52	50	52	52	156	152	97,44
Preparación técnica	132	126	132	128	132	130	396	384	96,97
Juegos deportivos	48	48	48	48	48	48	144	144	100
Descanso	12	12	12	12	12	12	36	36	100
Test de Medidas antropométricas									
test de físico									
<b>PARTE FINAL</b>									
Ejercicios de recuperación	40	37	40	37	40	40	120	114	95
Análisis de la sesión	24	22	24	22	24	22	72	66	91,67
Despedida de la clase	12	12	12	12	12	12	36	36	100
<b>VOLUMEN DE TRABAJO</b>	480	458	480	457	480	474	1440	1389	96,46

Fuente: Autores

- El volumen esta para esta unidad de consolidación de elementos gimnásticos el plan de cumplimiento fue 1440 minutos, en cuanto al trabajo real fue de 1389 minutos, lo que nos da un 96 % de cumplimiento.

## 5.4 CUADROS DE RESULTADOS

- **EDAD, PESO LB, ESTATURA. MUJERES**

Genero	N°	Nombres	Edad	Peso Lb	ESTATURA
FEMENINO	1	Banegas Katherine	6,5	47,36	116
	2	Benavidez Andrea	5,8	43,92	112,5
	3	Brito Maritza	6,7	48,18	120,2
	4	Campos Eliana	7,6	51,42	118,5
	5	Carrión Ana Paula	6,5	47,42	109
	6	Carrión Dayana	4,9	43,8	112
	7	Chocho Emile	5,9	43,7	111,5
	8	Cisneros Jazmín	5,9	43,4	105,7
	9	Eras Alexandra	7,4	55,4	118,3
	10	Fajardo Tatiana	7,4	54,68	114
	11	Gonzales Emmy	8,5	56,8	122
	12	Lazo Joselyn	8,8	55,5	121
	13	López Katherine	6,2	44,6	119
	14	Nugra Johana	6,7	42	117
	15	Orellana Leslie	5,8	35,86	118
	16	Pacheco Jennifer	4,9	37,84	111
	17	Paucar Katherine	6,9	46,2	117
	18	Quinde Paula	5,9	39,84	109
	19	Quituisaca Samanta	5,7	46,2	114
	20	Ramón Aimar	6,1	44,86	120
	21	Sánchez Andrea	7,2	58,4	117
	22	Sánchez Samanta	7,1	59,84	130,6
	23	Sigüenza Sally	5	38,4	112
	SUMA		144,4	1034,2	2553,3
	MED		6,5	45,53	117
	DESV		1,03	6,93	5,38

**Cuadro N°1**

- **EDAD, PESO LB, ESTATURA VARONES**

Genero	N°	Nombres	Edad	Peso Lb	ESTATURA
MASCULINO	1	Brito Jordi	7,8	50,6	127
	2	Bueno Daniel	6,1	36,96	109
	3	Cabrera Juan	6,3	37,4	114
	4	Calle Erick	5,11	40	122
	5	Carrión Cristopher	6,5	43,2	112
	6	Martin Marcelo	6,3	39,64	111
	7	Montesinos José	7,8	50,14	118
	8	Moran Fernando	6,9	47,62	116
	9	Pacheco Nixon	6,9	47,6	116
	10	Ramón Edison	5,3	38,28	103
	11	Reyes Joaquín	5,5	46,4	112
	12	Sarmiento Ariel	6,2	47,62	115
	13	Tómala Jonathan	5,7	39,38	112
	14	Tenezaca Steven	5,7	40,1	113
	15	Valverde Marvin	6,6	44,4	116
	SUMA		94,71	611,94	1716
	MED		6,3	43,8	114
	DESV		0,81	4,64	5,53

**Cuadro N°2**

• ESTRUCTURA COORPORAL MUJERES.

GENERO	N°	NOMBRE	DISTRIBUCCION MUSCULAR			Relación Tronco Piernas			Longitud de Brazos			Ancho de los Hombros		
			B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)
FEMENINO	1	Banegas Katherine	10				5			5		10		
	2	Benavidez Andrea	10				5		10			10		
	3	Brito Maritza	10				5		10			10		
	4	Campos Eliana		5		10				5		10		
	5	Carrión Ana Paula	10				5		10			10		
	6	Carrión Dayana		5				1		5		10		
	7	Chocho Emile		5			5		10			10		
	8	Cisneros Jazmín			1			1	10					1
	9	Eras Alexandra	10			10			10			10		
	10	Fajardo Tatiana	10			10			10				5	
	11	Gonzales Emmy		5		10				5		10		
	12	Lazo Joselyn			1		5		10				5	
	13	López Katherine	10			10			10				5	
	14	Nugra Johana		5			5		10				5	
	15	Orellana Leslie		5		10			10				5	
	16	Pacheco Jennifer	10				5			5			5	
	17	Paucar Katherine	10			10				5			5	
	18	Quinde Paula		5			5		10				5	
	19	Quituisaca Samanta			1			1		5				1
	20	Ramón Aimar	10			10				5			5	
	21	Sánchez Andrea	10				5		10				5	
	22	Sánchez Samanta		5		10				5		10		
	23	Sigüenza Sally	10			10			10				5	
	SUMA		120	40	3	100	50	3	140	45	0	100	55	2
	MED		10	5	3	10	5	3	10	5	0	10	5	2
	DESV		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Cuadro N°3

• ESTRUCTURA CORPORAL VARONES

			DISTRIBUCCION MUSCULAR			Relación Tronco Piernas			Longitud de Brazos			Ancho de los Hombros		
GENERO	N°	NOMBRE	B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)	B(10)	S (5)	M (1)
MASCULINO	1	Brito Jordi	10				5			5		10		
	2	Bueno Daniel	10				5			5		10		
	3	Cabrera Juan		5			5			5		10		
	4	Calle Erick	10			10			10			10		
	5	Carrión Cristopher	10			10				5			5	
	6	Marín Marcelo	10			10			10			10		
	7	Montesinos José	10			10			10			10		
	8	Moran Fernando	10				5			5		10		
	9	Pacheco Nixon	10				5		10			10		
	10	Ramón Edison		5			5			5		10		
	11	Reyes Joaquín	10			10				5		10		
	12	Sarmiento Ariel	10				5		10			10		
	13	Tenezaca Steven	10			10			10				5	
	14	Tómala Jonathan		5			5		10				5	
	15	Valverde Marvin		5			5			5		10		
		<b>SUMA</b>	110	20	0	60	45	0	70	40	0	120	15	0
		<b>MED</b>	10	5	0	10	5	0	10	5	0	10	5	0
		<b>DESV</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Cuadro N°4

- **TEST DE EQUILIBRIO MUJERES**

		DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO									
		Equilibrio Estático			Equilibrio Dinámico Adelante.			Equilibrio Dinámico Atrás.			TOTAL
Nº	Nombres	1	2	3	1	2	3	1	2	3	9 pun
1	Banegas Katherine		X				X			X	8
2	Benavidez Andrea		X				X		X		7
3	Brito Maritza		X			X			X		6
4	Campos Eliana		X			X		X			5
5	Carrión Ana Paula		X				X		X		7
6	Carrión Dayana	X				X		X			4
7	Chocho Emile	X				X		X			4
8	Cisneros Jazmín		X			X		X			4
9	Eras Alexandra		X				X			X	8
10	Fajardo Tatiana	X				X		X			4
11	Gonzales Emmy		X			X			X		6
12	Lazo Joselyn		X			X		X			5
13	López Katherine	X			X			X			3
14	Nugra Johana		X			X			X		6
15	Orellana Leslie	X			X			X			6
16	Pacheco Jennifer	X			X			X			6
17	Paucar Katherine	X				X			X		5
18	Quinde Paula		X			X			X		6
19	Quituisaca Samanta	X				X			X		5
20	Ramón Aimar	X				X			X		5
21	Sánchez Andrea		X			X		X			6
22	Sánchez Samanta		X			X			X		6
23	Sigüenza Sally	X				X		X			4
	<b>SUMA</b>										126
	<b>MED</b>										6
	<b>DESV</b>										1,31

**Cuadro N°5**

- **TEST DE EQUILIBRIO VARONES**

		DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO									
		Equilibrio Estático			Equilibrio Dinámico Adelante.			Equilibrio Dinámico Atrás.			Total
N°	Nombres	1	2	3	1	2	3	1	2	3	9
1	Brito Jordi		x			x			x		6
2	Bueno Daniel		x			x		X			5
3	Cabrera Juan	x				x		x			4
4	Calle Erick		x			x			x		6
5	carriño Cristopher		x			x			x		6
6	Marín Marcelo		x			x		X			5
7	Montesinos José		x			x		x			4
8	Moran Fernando		x			x			x		6
9	Pacheco Nixon	x			x			x			3
10	Ramón Edison		x			x		x			5
11	Reyes Joaquín		x			x			x		6
12	Sarmiento Ariel	x			x			x			3
13	Tómala Jonathan	x			x			x			3
14	Tenezaca Steven		x			x			x		6
15	Valverde Marvin		x		x			x			4
	<b>SUMA</b>										72
	<b>MED</b>										5
	<b>DEV</b>										1,21

**Cuadro N°6**



- **TEST DE COORDINACIÓN MUJERES**

		SALTOS A DOS PIES									
		Adelante y atrás			Izquierdo, derecho			separar y unir			TOTAL
Nº	Nombres	1	2	3	1	2	3	1	2	3	9
1	Banegas Katherine			X			X			X	9
2	Benavidez Andrea			X			X			X	9
3	Brito Maritza		X				X		X		7
4	Campos Eliana		X			X			X		6
5	Carrión Ana Paula			X			X			X	9
6	Carrión Dayana		X			X			X		6
7	Chocho Emile		X			X			X		6
8	Cisneros Jazmín		X				X			X	8
9	Eras Alexandra			X			X			X	9
10	Fajardo Tatiana		X			X			X		6
11	Gonzales Emmy		X				X			X	8
12	Lazo Joselyn		X			X			X		6
13	López Katherine			X			X			X	6
14	Nugra Johana	X			X				X		4
15	Orellana Leslie		X			X			X		6
16	Pacheco Jennifer		X				X			X	6
17	Paucar Katherine		X			X			X		6
18	Quinde Paula		X			X			X		6
19	Quituisaca Samanta		X			X			X		6
20	Ramón Aimar		X				X			X	8
21	Sánchez Andrea		X			X			X		6
22	Sánchez Samanta		X			X			X		6
23	Sigüenza Sally		X			X			X		6
<b>SUMA</b>											<b>155</b>
<b>MED</b>											<b>6</b>
<b>DESV</b>											<b>1,36</b>

**Cuadro N°7**

- **TEST DE COORDINACIÓN VARONES.**

		SALTOS A DOS PIES									
		Adelante y atrás			Izquierdo, derecho			separar y unir			TOTAL
Nº	Nombres	1	2	3	1	2	3	1	2	3	9
1	Brito Jordi		X			X			X		6
2	Bueno Daniel			X			X			X	9
3	Cabrera Juan			X			X			X	9
4	Calle Erick			X			X			X	9
5	Carrión Christopher			X			X			X	9
6	Marín Marcelo		X			X			X		6
7	Montesinos José		X			X			X		6
8	Moran Fernando			X			X			X	9
9	Pacheco Nixon			X		X			X		7
10	Ramón Edison		X			X			X		6
11	Reyes Joaquín			X			X			X	9
12	Sarmiento Ariel	X			X			X			3
13	Tenezaca Steven	X				X			X		5
14	Tómala Jonathan		X			X			X		6
15	Valverde Marvin	X			X			X			3
<b>SUMA</b>											<b>102</b>
<b>MED</b>											<b>6</b>
<b>DESV</b>											<b>2,14</b>

**Cuadro N°8**

• **PRIMER TEST FÍSICO MUJERES.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	S.Cbo	F.Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
Banegas Katherine	4	2	3	1	3	3	4	3	2	3	2	30	D
Benavidez Andrea	4	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	22	M
Brito Maritza	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	18	M
Campos Eliana	2,5	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	19,5	M
Carrión Ana Paula	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	2	25	M
Carrión Dayana	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	19	M
Chocho Emile	1,5	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	18	M
Cisneros Jazmín	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21	M
Eras Alexandra	2	1	1	1	4	3	3	3	2	2	2	24	M
Fajardo Tatiana	2,5	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20,5	M
DGonzales Emmy	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	19	M
Lazo Joselyn	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21	M
López Katherine	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	16	M
Nugra Johana	2,5	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	19	M
Orellana Leslie	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	18	M
Pacheco Jennifer	1,5	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	17	M
Paucar Katherine	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	18	M
Quinde Paula	1,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20,5	M
Quituisaca Samanta	1,5	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19,5	M
Ramón Aimar	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	20	M
Sánchez Andrea	2	2	2	1	2	2,5	2	2	2	1	2	20,5	M
Sánchez Samanta	2,5	3	3	1	1	2	2	1	1	1	2	19,5	M
Sigüenza Sally	1,5	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	14,5	M
SUMA	44	38	45	22	45	49,5	45	44	39	36	46		
MEDIANA	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2		
DESV	0,62	0,63	0,47	-	0,64	0,35	0,77	0,60	0,47	0,66	-		

**Cuadro N°9**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

S.Cbo = Subir cabo.

Jap= Japonéz.

Arc= Arco.

S.V = Salto Vertical.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

Esq= Esquat.

Hom = Hombro.

Abd = Abdominales.

F.F= Flexión Frente.

Esp= Esplit.

• **PRIMER TEST FÍSICO VARONES.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	S.Cbo	F. Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
<b>Brito Jordi</b>	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	1	1	2	20	M
Bueno Daniel	4	2	2	2	1	2	1,5	2	1	1	2	20,5	M
Cabrera Juan	2	2	1	1	1	1,5	2	1	2	1	2	16	M
Calle Erick	4	3	1	1	1	2	1,5	2	1	2	2	20,5	M
Carrión Cristopher	4	3	2	1	5	2,5	1,5	2	2	2	2	27	D
Martin Marcelo	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	22	M
Montesinos José	2,5	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	19,5	M
Moran Fernando	4	2	3	1	3	3	1,5	2	2	2	2	25,5	D
Pacheco Nixon	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	21	M
Ramón Edison	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	17	M
Reyes Joaquín	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	22	M
Sarmiento Ariel	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	22	M
Tómala Jonathan	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	18	M
Tenezaca Steven	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21,5	M
Valverde Marvin	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	20	M
<b>SUMA</b>	42,5	32	29	17	29	35,5	23	25	23	26	30		
<b>MED</b>	2,5	2	2	1	2	2,25	1,5	2	2	2	2		
<b>DESV</b>	0,82	0,52	0,46	0,35	1,03	0,52	0,44	0,49	0,52	0,46	-		

**Cuadro 10**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

Abd = Abdominales.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

Jap= Japonés.

Esp= Split.

Hom = Hombro.

S.V = Salto Vertical.

S.Cbo = Subir cabo.

F.F= Flexión Frente.

Esq= Squat.

Arc= Arco.

• **SEGUNDO TEST FÍSICO MUJERES.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	S.Cbo	F.Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
Banegas Katherine	4	2	3	1	3	3	4	3	3	3	2	31	D
Benavidez Andrea	4	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	25	M
Brito Maritza	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	19	M
Campos Eliana	2,5	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	22,5	M
Carrión Ana Paula	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	27	D
Carrión Dayana	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22	M
Chocho Emile	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20	M
Cisneros Jazmín	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21,5	M
Eras Alexandra	3	2	2	1	4	3	3	3	3	3	2	29	D
Fajardo Tatiana	2,5	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	21,5	M
Gonzales Emmy	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21,5	M
Lazo Joselyn	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21	M
López Katherine	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	19	M
Nugra Johana	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	20,5	M
Orellana Leslie	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	19	M
Pacheco Jennifer	1,5	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	17,5	M
Paucar Katherine	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	20	M
Quinde Paula	1,5	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	21,5	M
Quituisaca Samanta	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	22	M
Ramón Aimar	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21,5	M
Sánchez Andrea	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	22	M
Sánchez Samanta	2,5	3	3	1	2	2	2	2	3	1	2	23,5	M
Sigüenza Sally	1,5	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	17,5	M
SUMA	51,5	43	46	22	48	50	47	49	55	43	46		
MEDIANA	2	2	2	1	2	2	2	2	2,5	2	2		
DESV	0,72	0,60	0,43	-	0,51	0,39	0,71	0,46	0,72	0,69	-		

**Cuadro N°11**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

S.Cbo = Subir cabo.

Jap= Japonéz.

Arc= Arco.

S.V = Salto Vertical.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

Esq= Esquat.

Hom = Hombro.

Abd = Abdominales.

F.F= Flexión Frente.

Esp= Esplit .

• **SEGUNDO TEST FÍSICO VARONES.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	S.Cbo	F.Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
<b>Brito Jordi</b>	3	2	2	2	2	2,5	1	1	1	2	2	20,5	M
Bueno Daniel	4	2,5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23,5	M
Cabrera Juan	2	2	2	1	2	1,5	2	1	2	2	2	19,5	M
Calle Erick	4	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	27	D
Carrión Christopher	4	3	3	1	5	2,5	2	2	2	2	2	28,5	D
Martín Marcelo	3	2,5	2	1	2	2,5	3	2	2	2	2	24	M
Montesinos José	3	2	2	1	2	2,5	2	1	2	2	2	21,5	M
Moran Fernando	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	28	D
Pacheco Nixon	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	22	M
Ramón Edison	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	17	M
Reyes Joaquín	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23	M
Sarmiento Ariel	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	22	M
Tómala Jonathan	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	20	M
Tenezaca Steven	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	22	M
Valverde Marvin	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	20	M
<b>SUMA</b>	44	33	33	18	32	35,5	27	26	29	31	30		
<b>MED</b>	3	2	2	1	2	2,25	2	2	2	2	2		
<b>DESV</b>	0,80	0,53	0,41	0,41	0,92	0,48	0,68	0,59	0,46	0,26	-		

**Cuadro N°12**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

S.V = Salto Vertical.

Abd = Abdominales.

S.Cbo = Subir cabo.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

F.F= Flexión Frente.

Jap= Japonés.

Esq= Squat.

Esp= Split.

Arc= Arco.

Hom = Hombro.

• **TEST FÍSICO FINAL MUJERES.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	S.Cbo	F.Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
Banegas Katherine	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	35	R
Benavidez Andrea	4	2	2	1	2	3	4	3	3	3	2	29	D
Brito Maritza	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	22	M
Campos Eliana	2,5	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	28	D
Carrión Ana Paula	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	32	R
Carrión Dayana	2,5	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	23,5	M
Chocho Emile	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	21	M
Cisneros Jazmín	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	24	M
Eras Alexandra	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	33	R
Fajardo Tatiana	2,5	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	21,5	M
Gonzales Emmy	2,5	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	22,5	M
Lazo Joselyn	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	22	M
López Katherine	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	22	M
Nugra Johana	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	22	M
Orellana Leslie	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	23	M
Pacheco Jennifer	1,5	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	19,5	M
Paucar Katherine	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	20	M
Quinde Paula	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	23	M
Quituisaca Samanta	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	23	M
Ramón Aimar	2,5	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	23,5	M
Sánchez Andrea	2	2	3	1	2	2	3	3	3	1	2	24	M
Sánchez Samanta	2,5	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	24,5	M
Sigüenza Sally	2	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	20	M
SUMA	54,5	48	50	25	50	51	62	59	60	47	49		
MEDIANA	2,5	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2		
DESV	0,64	0,63	0,39	0,34	0,58	0,42	0,76	0,51	0,58	0,88	0,34		

**Cuadro N°13**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

S.Cbo = Subir cabo.

Jap= Japonéz.

Arc= Arco.

S.V = Salto Vertical.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

Esq= Esquat.

Hom = Hombro.

Abd = Abdominales.

F.F= Flexión Frente.

Esp= Esplit .

• **TEST FÍSICO FINAL.**

NOMBRES	Físico					Flexibilidad						Suma	Eva
	Rap	Sat	Abd.	Cbo	F.Lum	FFr	Jap	Esq	Esp	Arc	Hom		
Brito Jordi	3	2	4	2	3	2,5	2	2	2	2	2	26,5	D
Bueno Daniel	4	2,5	4	2	3	2,5	2	2	2	3	2	29	D
Cabrera Juan	2	2	1	1	1	1,5	2	2	3	2	2	19,5	M
Calle Erick	4	3	4	1	3	2,5	3	3	3	3	2	31,5	R
Carrión Christopher	4	3	3	2	5	2,5	2	3	2	3	2	31,5	R
Martin Marcelo	3	2,5	3	2	3	2,5	3	3	2	3	2	28	D
Montesinos José	3	2	2	1	2	2,5	2	1	2	2	2	21,5	M
Moran Fernando	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	32	R
Pacheco Nixon	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	24	M
Ramón Edison	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	21	M
Reyes Joaquín	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	29	D
Sarmiento Ariel	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	23	M
Tómala Jonathan	2	2	2	1	2	3	1	1	2	3	2	21	M
Tenezaca Steven	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	28	D
Valverde Marvin	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	21	M
<b>SUMA</b>	45	35	41	22	41	38,5	32	33	31	38	30		
<b>MED</b>	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2		
<b>DESV</b>	0,76	0,45	0,96	0,52	0,96	0,46	0,64	0,70	0,46	0,5	-		

**Cuadro N° 14**

**Simbología:**

Rap = Rapidez.

Abd = Abdominales.

F.Lum=Fuerza Lumbar.

Jap= Japonés.

Esp= Split.

Hom = Hombro.

S.V = Salto Vertical.

S.Cbo = Subir cabo.

F.F= Flexión Frente.

Esq= Squat.

Arc= Arco.



• **PRIMER TEST TÉCNICO MUJERES.**

#	Nombres	Vela	V. Cab	ROLES				1/2 Luna	I. Atrás
				Ad	At	Ab.Ad	Ab. At		
1	Banegas Katherine	3	3	3	3	3	3	3	2
2	Benavidez Andrea	3	2	3	3	3	3	2	1
3	Brito Maritza	2	2	2	1	2	2	1	1
4	Campos Eliana	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Carrión Ana Paula	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Carrión Dayana	2	2	1	1	1	1	1	1
7	Chocho Emile	2	2	2	2	2	2	1	1
8	Cisneros Jazmín	2	2	2	2	2	2	1	1
9	Eras Alexandra	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Fajardo Tatiana	2	2	2	1	2	1	1	1
11	Gonzales Emmy	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Lazo Joselyn	1	1	2	2	2	2	1	1
13	López Katherine	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Nugra Johana	2	2	1	1	1	1	1	1
15	Orellana Leslie	2	2	2	2	2	2	2	2
16	Pacheco Jennifer	1	1	2	1	2	1	1	1
17	Paucar Katherine	2	2	1	1	1	1	1	1
18	Quinde Paula	2	2	2	2	2	2	2	2
19	Quituisaca Samanta	2	2	2	2	2	2	2	2
20	Ramón Aimar	2	2	2	1	2	1	2	1
21	Sánchez Andrea	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Sánchez Samanta	1	1	1	1	1	1	1	1
23	Sigüenza Sally	1	1	1	1	1	1	1	1
	Suma	46	45	45	41	45	42	38	35
	Med	2	2	2	2	2	2	2	1
	Desv	0,6	0,56	0,64	0,74	0,64	0,72	0,71	0,67

**Cuadro N°15**

**Simbología:**

V. Cab= Vertical de cabeza.

Roles:

Ad = Adelante.

At = Atrás.

Ab. Ad = Abierto adelante.

Ab. At = Abierto atrás.

V.L = Voltereta lateral.

I. At = Inversión Atrás.

• **PRIMER TEST TÉCNICO VARONES.**

#	Nombres	Vela	V. Cab	ROLES				V.T	I. Atrás
				Ad	At	Ab.Ad	Ab. At		
1	<b>Brito Jordi</b>	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Bueno Daniel	3	2	2	2	2	2	2	2
3	Cabrera Juan	2	1	2	2	2	2	1	1
4	Calle Erick	3	3	3	3	3	3	3	2
5	Carrión Christopher	3	3	3	3	3	3	3	2
6	Martin Marcelo	3	3	3	3	3	3	3	2
7	Montesinos José	2	2	1	1	1	1	1	1
8	Moran Fernando	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Pacheco Nixon	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Ramón Edison	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Reyes Joaquín	3	3	3	3	3	3	3	3
12	Sarmiento Ariel	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Tómala Jonathan	2	2	2	1	2	1	1	1
14	Tenezaca Steven	2	2	2	2	2	2	2	2
15	Valverde Marvin	2	2	2	1	1	1	1	1
	Suma	34	32	32	30	31	30	29	26
	Med	2	2	2	2	2	2	2	2
	Des	0,7	0,74	0,74	0,85	0,80	0,85	0,88	0,70

**Cuadro 16**

**Simbología:**

V. Cab= Vertical de cabeza.

Roles:

Ad = Adelante.

At = Atrás.

Ab. Ad = Abierto adelante.

Ab. At = Abierto atrás.

V.L = Voltereta lateral.

I. At = Inversión Atrás.

• **SEGUNDO TEST TÉCNICO MUJERES.**

#	Nombres	ROLES						V.T	I. Atrás
		Vela	V. Cab	Ad	At	Ab.Ad	Ab. At		
1	Banegas Katherine	3	4	4	4	4	4	4	3
2	Benavidez Andrea	3	3	3	3	3	3	4	2
3	Brito Maritza	2	2	2	2	2	2	2	1
4	Campos Eliana	3	3	3	3	3	3	4	3
5	Carrión Ana Paula	3	3	4	4	4	4	4	3
6	Carrión Dayana	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Chocho Emile	2	2	2	2	2	2	3	1
8	Cisneros Jazmín	2	2	2	2	2	2	3	1
9	Eras Alexandra	3	4	4	4	4	4	4	3
10	Fajardo Tatiana	2	2	2	2	2	2	3	1
11	Gonzales Emmy	3	3	2	2	2	2	2	2
12	Lazo Joselyn	2	2	2	2	2	2	3	1
13	López Katherine	2	2	3	3	3	3	3	2
14	Nugra Johana	2	2	2	2	2	2	3	1
15	Orellana Leslie	2	2	3	3	3	3	2	2
16	Pacheco Jennifer	2	2	2	2	2	2	2	1
17	Paucar Katherine	2	2	2	2	2	2	3	1
18	Quinde Paula	2	2	2	2	2	2	3	2
19	Quituisaca Samanta	2	2	2	2	2	2	3	2
20	Ramón Aimar	2	2	2	2	2	2	3	1
21	Sánchez Andrea	2	2	2	2	2	2	3	2
22	Sánchez Samanta	2	2	2	2	2	2	2	2
23	Sigüenza Sally	2	2	2	2	2	2	2	2
	Suma	52	54	56	56	56	56	67	41
	Med	2	2	2	2	2	2	3	2
	Desv	0,45	0,65	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,74

**Cuadro N°17**

**Simbología:**

V. Cab= Vertical de cabeza.

Roles:

Ad = Adelante.

At = Atrás.

Ab. Ad = Abierto adelante.

Ab. At = Abierto atrás.

V.L = Voltereta lateral.

I. At = Inversión Atrás.

• **SEGUNDO TEST TÉCNICO VARONES.**

#	Nombres			ROLES					
		Vela	V. Cab	Ad	At	Ab.Ad	Ab. At	V.T	I. Atrás
1	<b>Brito Jordi</b>	3	2	3	3	3	3	3	2
2	Bueno Daniel	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Cabrera Juan	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Calle Erick	3	3	4	4	4	4	3	3
5	Carrión Christopher	3	4	4	4	4	4	4	3
6	Martin Marcelo	3	3	4	3	4	3	3	2
7	Montesinos José	2	2	2	2	2	2	3	2
8	Moran Fernando	3	3	4	4	4	4	4	3
9	Pacheco Nixon	2	2	2	2	2	2	2	1
10	Ramón Edison	3	2	3	3	3	3	2	2
11	Reyes Joaquín	3	4	4	4	4	4	3	3
12	Sarmiento Ariel	2	2	2	2	2	2	3	2
13	Tómala Jonathan	3	2	2	2	2	2	3	2
14	Tenezaca Steven	3	3	3	3	3	3	3	2
15	Valverde Marvin	2	2	2	2	2	2	2	1
	<b>Suma</b>	40	39	44	43	44	43	43	33
	<b>Med</b>	3	2	3	3	3	3	3	2
	<b>Des</b>	0,5	0,74	0,88	0,83	0,88	0,83	0,64	0,68

**Cuadro N° 18**

**Simbología:**

V. Cab= Vertical de cabeza.

Roles:

Ad = Adelante.

At = Atrás.

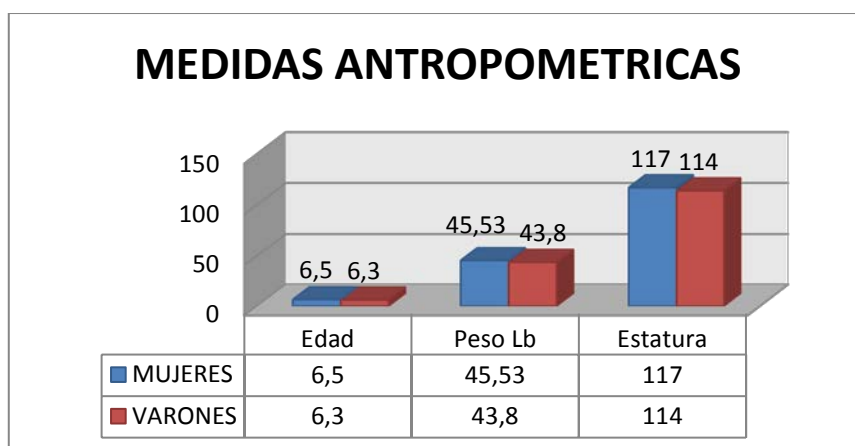
Ab. Ad = Abierto adelante.

Ab. At = Abierto atrás.

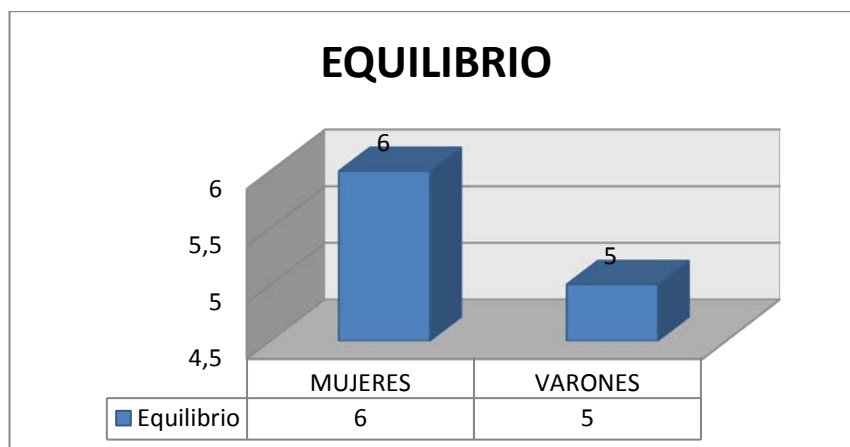
V.L = Voltereta lateral.

I. At = Inversión Atrás.

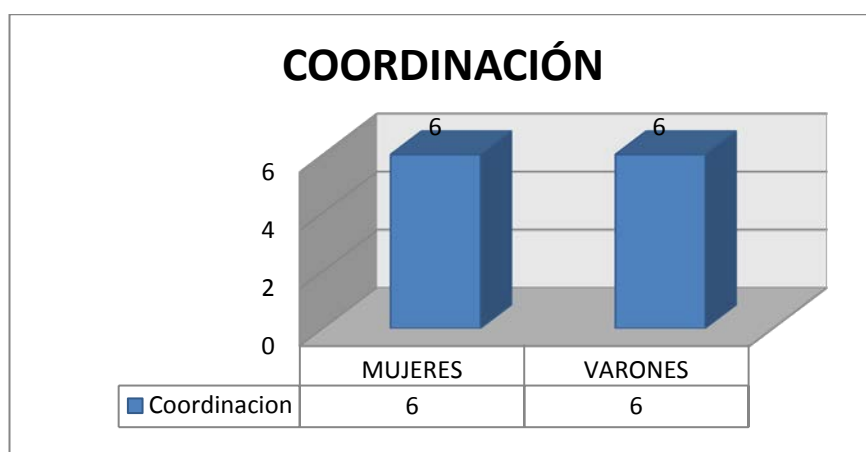
- **GRAFICOS DE RESULTADOS**



**Gráfico N°1**



**Gráfico N°2**



**Gráfico N°3**

## TEST FÍSICO

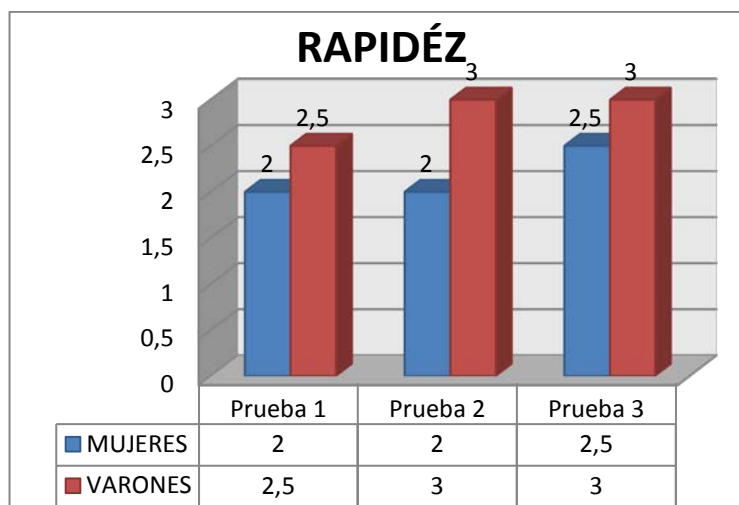


Gráfico N°4

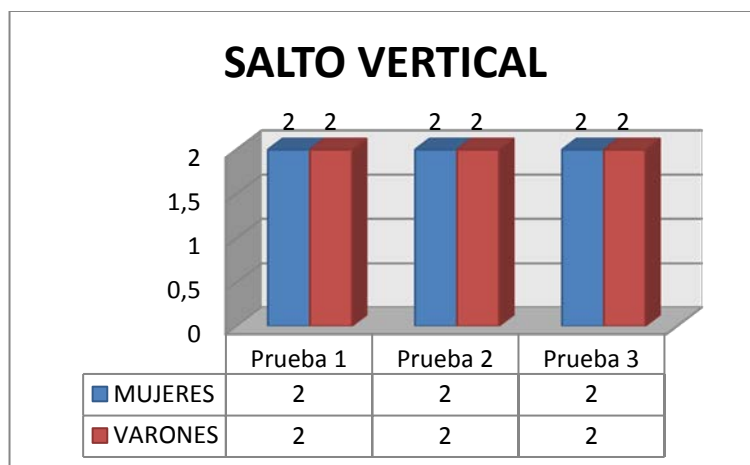


Gráfico N°5

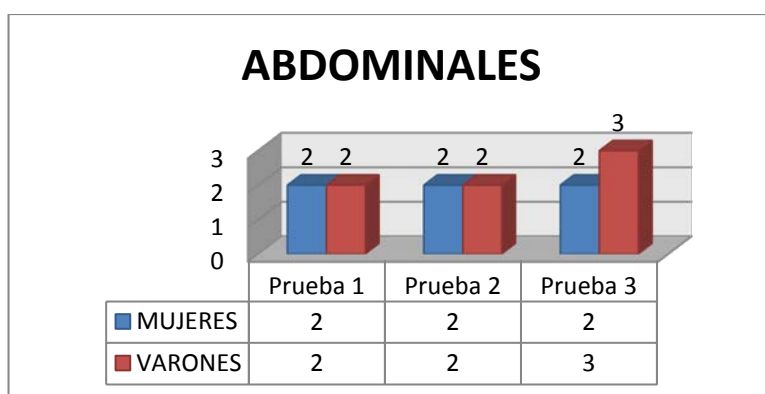


Gráfico N°6

### ESCALONAMIENTO SOGA

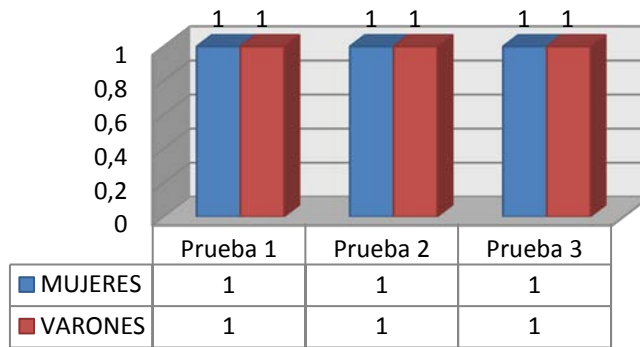


Gráfico N°7

### FUERZA DE ESPALDA

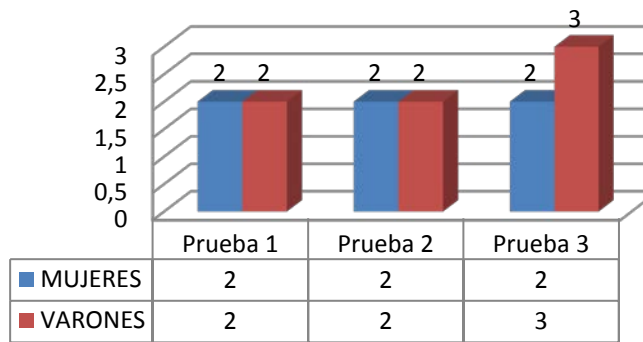


Gráfico N°8

### FLEXION FRENTE

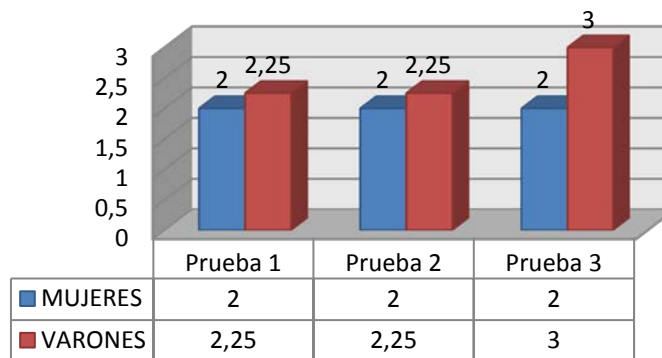
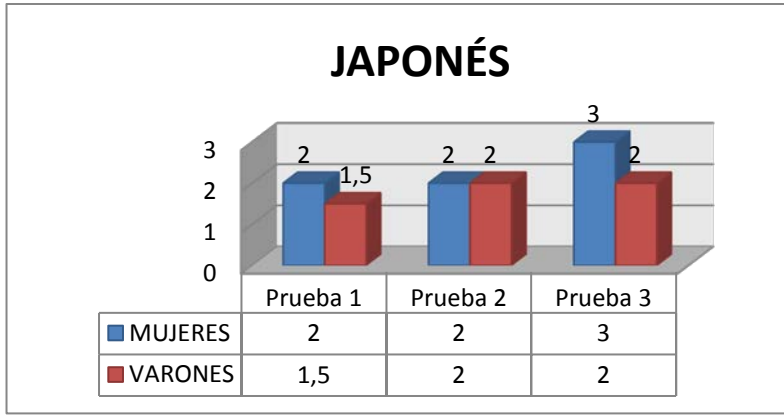
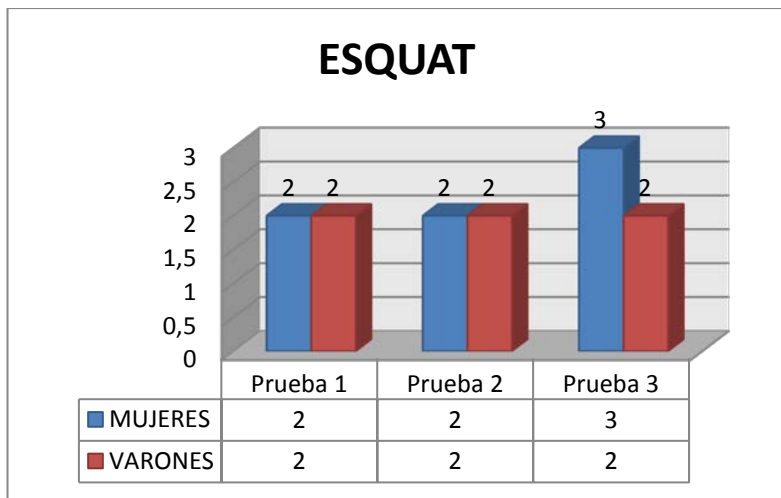


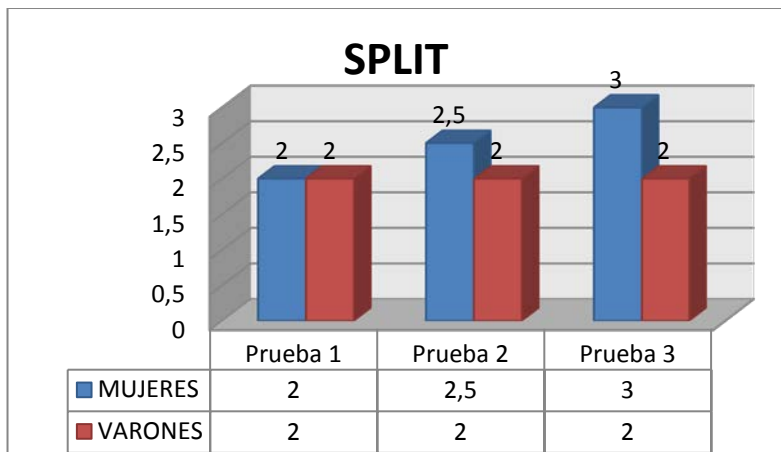
Gráfico N°9



**Gráfico N°10**



**Gráfico N°11**

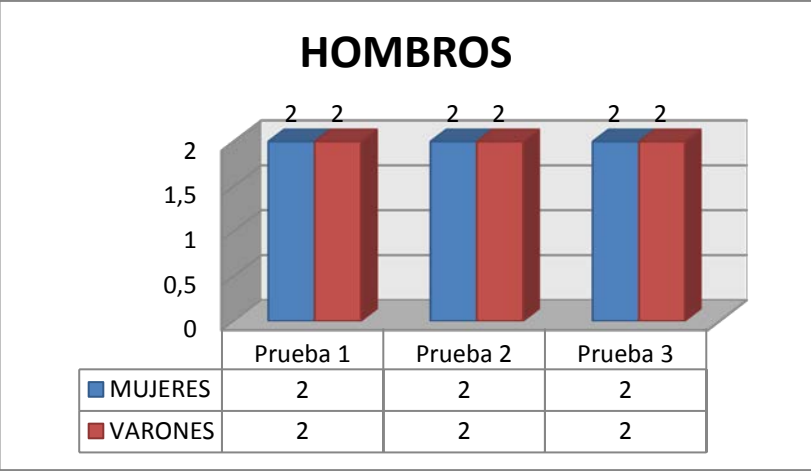


**Gráfico N°12**

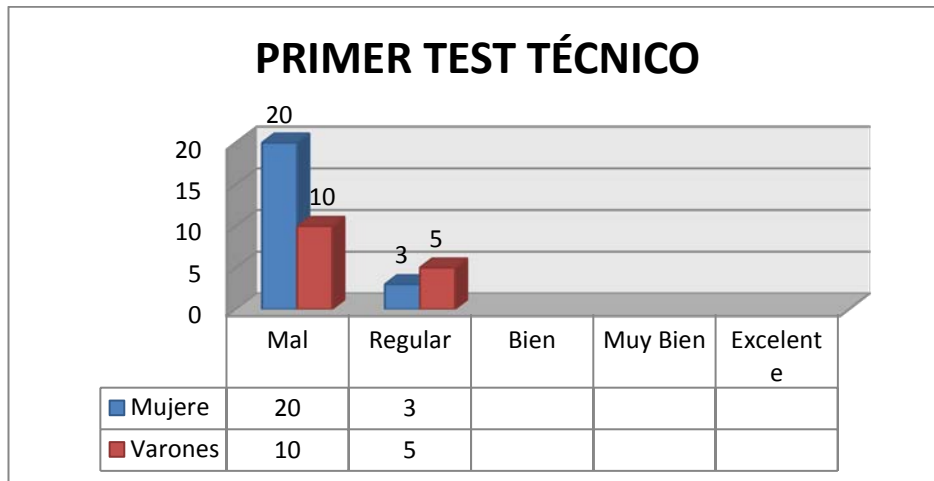




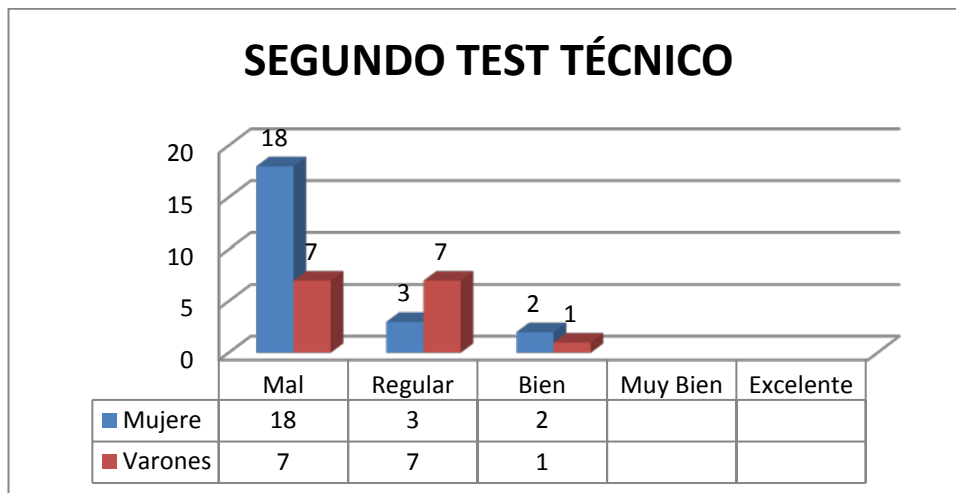
**Gráfico N°13**



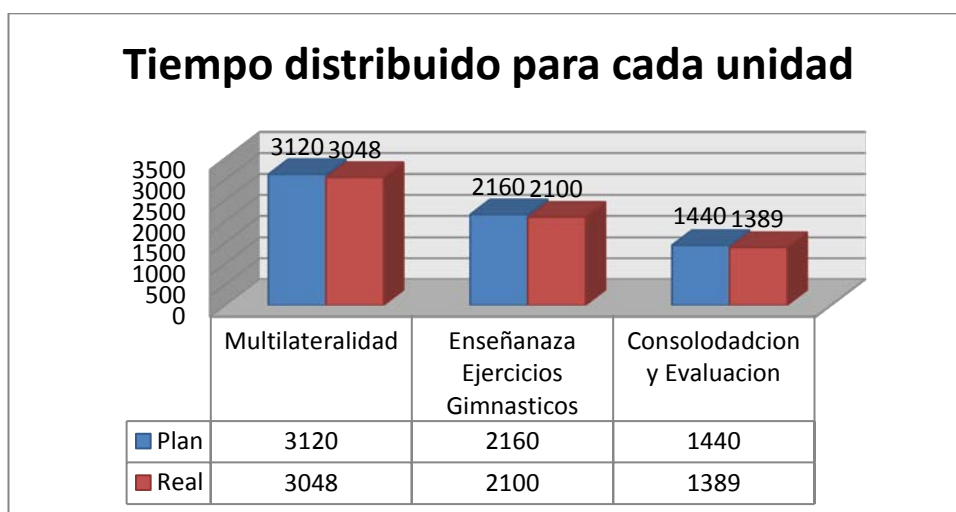
**Gráfico N°14**



**Gráfico N° 15**



**Gráfico N° 16**



**Gráfico N° 17**

## 5.5 ANÁLISIS DE RESULTADOS.

El proyecto se inició con 38 niños; de los cuales 23 son mujeres y 15 varones, con quienes en primera instancia se aplicó medidas antropométricas básicas como:

- Estatura.
- Edad.
- Peso.
- Muestras de estructura corporal.

En lo que se refiere a las medidas antropométricas se registraron los siguientes resultados:

En cuanto al promedio de edad de las mujeres es de 6 años 5 meses, en tanto que los varones el promedio de edad registrado es 6 años 3 meses, la diferencia de edad es de dos meses en las niñas, como lo indica el Cuadro N° 1 y 2, Grafico N° 1 siendo la edad ideal para la práctica de este deporte por ser de iniciación temprana.

En lo que se refiere al peso corporal de las niñas registraron un promedio de 45,53 libras y los varones 43,8 libras; en este caso la diferencia de peso es de 1.73 libras con relación a los varones; como lo indica Cuadro N° 1 y 2, Gráfico N° 1, es decir, debido a la estatura de las niñas presentan mayor peso corporal que los varones, consideramos ideal tomar estas muestras en la mañana por estar el cuerpo relajado por el descanso nocturno.

En cuanto a la estatura promedio de mujeres es de 117 cm, versus la estatura de los varones es de 114 cm, es decir que las mujeres presentan 3 cm mayor. Ya sea por el desarrollo evolutivo en esta edad, resultado como lo indica el cuadro y gráfico Cuadro N° 1 y 2, Gráfico N° 1

De igual manera se llevaron a cabo la toma de muestras de estructura corporal, con rangos de, Bueno, Satisfactorio y Malo, considerando las siguientes pruebas:

- Distribución muscular. Tabla N°1. (Ver Pág. 27)
- Relación tronco piernas. Tabla N° 2. (Ver Pág. 28)
- Longitud de brazos. Tabla N° 3. (Ver Pág. 28)
- Ancho de hombros. Tabla N° 4. (Ver Pág. 28)

Resultados que encontramos en el Cuadro N° 3 y 4, mismos que detallamos a continuación; en lo que se refiere a la distribución muscular 12 niñas obtuvieron una

calificación de Bueno, 8 Satisfactorio y 3 niñas Malo: en cuanto a los varones 11 de ellos tienen un rango de bueno, 4 satisfactorio.

De igual manera los resultados de la prueba relación tronco piernas, 10 niñas tiene una puntaje de bueno, 5 satisfactorio; 3 malas, en cuanto los varones se ubican 6 buenos, 9 satisfactorio, por cuanto las 3 niñas que tienen la calificación de malo.

La valoración de longitud de los brazos, 14 niñas están dentro de los parámetros de Bueno; y 9 Satisfactorio. En cuanto a los varones 7 de se ubican en un rango bueno, 8 satisfactorio, rangos ideales ya que presentan extremidades superiores largas, ideal para la práctica de la Gimnasia como lo indica la Tabla N° 3.

La valoración del ancho de hombros 10 niñas y 12 niños tienen el rango de bueno, siendo los que cumplen con parámetros ideales para esta disciplina, en el rango de satisfactorio se ubican 11 niñas y 3 niños; y dos tienen la calificación de malo.

De igual manera se aplicó test de equilibrio y coordinación, para lo cual se consideró los siguientes parámetros como:

- Equilibrio estático.
- Equilibrio dinámico atrás.
- Equilibrio dinámico adelante,

Pruebas que tienen un valor de 1 a 3 puntos dándonos un total de 9 puntos en las tres pruebas, donde se considera tres aspectos importantes como:

- 1 punto posición de la pierna extendida a nivel de la rodilla.
- 2 puntos posición de la pierna extendida a nivel del muslo.
- 3 puntos posición de la pierna extendida a nivel de la cintura.

En lo que se refiere al test de equilibrio como lo indica el Cuadro N° 5 y 6, el promedio alcanzado por las niñas es de 5 puntos, en tanto los varones el promedio es de 5 puntos, es decir, en esta prueba el equilibrio es igual tanto de niñas como niños, interpretación que encontramos en los Gráficos N° 2.

En cuanto al test de coordinación como nos indica el Cuadro N° 7 y 8, se consideró las siguientes pruebas:

- saltos a dos pies adelante y atrás.

- Saltos a dos pies izquierda y derecha.
- Saltos a unir y separar las piernas.

Siendo evaluadas cada una de ellas con un valor de 1 a 3 puntos tal como lo indica la tabla N°18 siendo:

- 1 punto no coordina los saltos
- 2 puntos si comete errores en la ejecución del ejercicio.
- 3 puntos sin margen de error.

El promedio alcanzado por las mujeres es de 6 puntos, al igual que los varones, por cuanto su puntaje es aceptable en esta prueba, interpretación como nos indica gráfico N°3.

Para la aplicación del test físico se consideró las siguientes pruebas:

- Rapidez.
- Fuerza abdominal.
- Fuerza lumbar.
- Escalamiento de la soga.
- Salto.
- Flexibilidad (squat, Split, flexión al frente, japonés, hombros y arco).

Pruebas que nos permitieron la exploración de sus capacidades físicas y coordinativas en los niños. Las cuales fueron evaluadas por tiempo y repeticiones; cada prueba física tiene un valor de 5 puntos, sumando un total de 55 puntos, tal como lo indica la Planilla N° 2, a partir de este resultado los niños se ubicaran en base al rango de excelente, muy bien, bien, regular, deficiente y malo como lo indica la tabla N° 5.

La valoración del primer test físico se realizó la semana del 23 al 25 de Abril, tal como lo indica el cuadro N° 9 y 10, para ello, contamos con parámetros de puntaje de las siguientes tablas. Rapidez Tabla N° 6 salto vertical Tabla N°7, abdominales Tabla N° 8, subir al cabo Tabla N°9 y fuerza lumbar Tabla N°10.

Los rangos de puntaje de la flexibilidad lo indican las tablas N° 11, 12, 13, 14 y 15, resultados que detallamos a continuación.

El promedio de las mujeres es de dos puntos, en las pruebas de: rapidez, salto vertical, fuerza abdominal, lumbares, mismo puntaje alcanzado en las pruebas de flexibilidad, flexión al frente, japonés, Squat, Split y hombros, en cuanto a las pruebas de subir al cabo y realizar arco de espalda presentan mayor dificultad, obteniendo 1 punto en las dos pruebas,

En lo que corresponde al puntaje alcanzado por los varones el promedio es de 2,5 puntos en las pruebas de rapidez, salto vertical, fuerza abdominal, lumbares, es decir, que los varones presentan mayor fuerza que las mujeres. En cuanto en la prueba de subir al cabo y realizar arco de espalda se les dificulta a todos los niños, en este test físico se observa que el mayor puntaje alcanzado por las mujeres son en las pruebas de flexibilidad, por cuanto, los varones presentan mayor puntaje en las pruebas de fuerza.

Los resultados del cuadro N° 11 y 12, del segundo test físico tomados la semana del 23 al 27 de Junio, en sus distintas pruebas el promedio de puntaje de las mujeres y varones es de 2.5 puntos. Con relación a su primera evaluación hay un incremento del 10% en las pruebas de fuerza y flexibilidad, concluimos que este incremento es significativo, ya que el tiempo dedicado no es el adecuado para su desarrollo.

Los resultados del cuadro N° 13 y 14, del tercer test físico tomado la semana del 25 al 29 de Agosto del 2014, los niños obtuvieron un promedio de 2.5 puntos en cada una de las pruebas, valores que se mantiene con relación al segundo test físico, en cambio se pone en manifiesto la calidad de trabajo en 6 mujeres y 5 varones de los 38 niños en total.

La interpretación de los gráficos de los tres test físicos tomados en distintas fechas lo realizamos de manera general, gráficos que nos indican que en este corto tiempo los resultados no varían mucho en todo el grupo de niños, no obstante en este grupo sobresalen en este proceso de captación y selección 11 niños, entre ellos 6 mujeres y 5 varones siendo los siguientes.

- Katherine Banegas.
- Andrea Benavidez.
- Campos Eliana.
- Ana Paula Carrión.
- Eras Alexandra.
- Dayana Carrión.

- Daniel Bueno.
- Calle Erik.
- Christopher Carrión.
- Fernando Morán.
- Joaquín Reyes.

Resultados que son interpretados en los gráficos del 4 hasta el 14.

En cuanto al análisis de los test técnicos interpretamos de la siguiente manera: Según el gráfico N° 15, 20 mujeres y 10 varones se ubican en el rango de mal (20 puntos), por cuanto al rango de Regular se ubican 3 mujeres y 5 varones con un puntaje de 25 puntos, es decir que el 78 % de los niños no tienen el suficiente control en los ejercicios durante el test técnico.

Para su aprendizaje de los elementos gimnásticos propuestos en este proyecto, fue de vital importancia la utilización de medios auxiliares, como lo es la colchoneta que fue elaborada. De acuerdo a la FIG, Federación Internacional de Gimnasia el aprendizaje de un ejercicio se lo realiza en 6 semanas, por cuanto la enseñanza de ejercicios a nuestros lo realizamos desde la primera unidad.

Para el segundo test técnico el Gráfico N° 16 nos indica que 2 mujeres y un varón presentan un mejor control de los ejercicios, obteniendo una calificación de Bien, en cuanto a la calificación de Regular se ubican 3 mujeres y 7 varones. Con una calificación de 20 a 25 puntos se ubican 18 mujeres y 7 varones, es decir, que de todo el grupo sobresalen 13 niños, mismos que requieren de menor tiempo para el aprendizaje de los ejercicios, en cuanto al resto del grupo les tomara mayor tiempo en ejecutar correctamente los ejercicios.

# ANEXOS

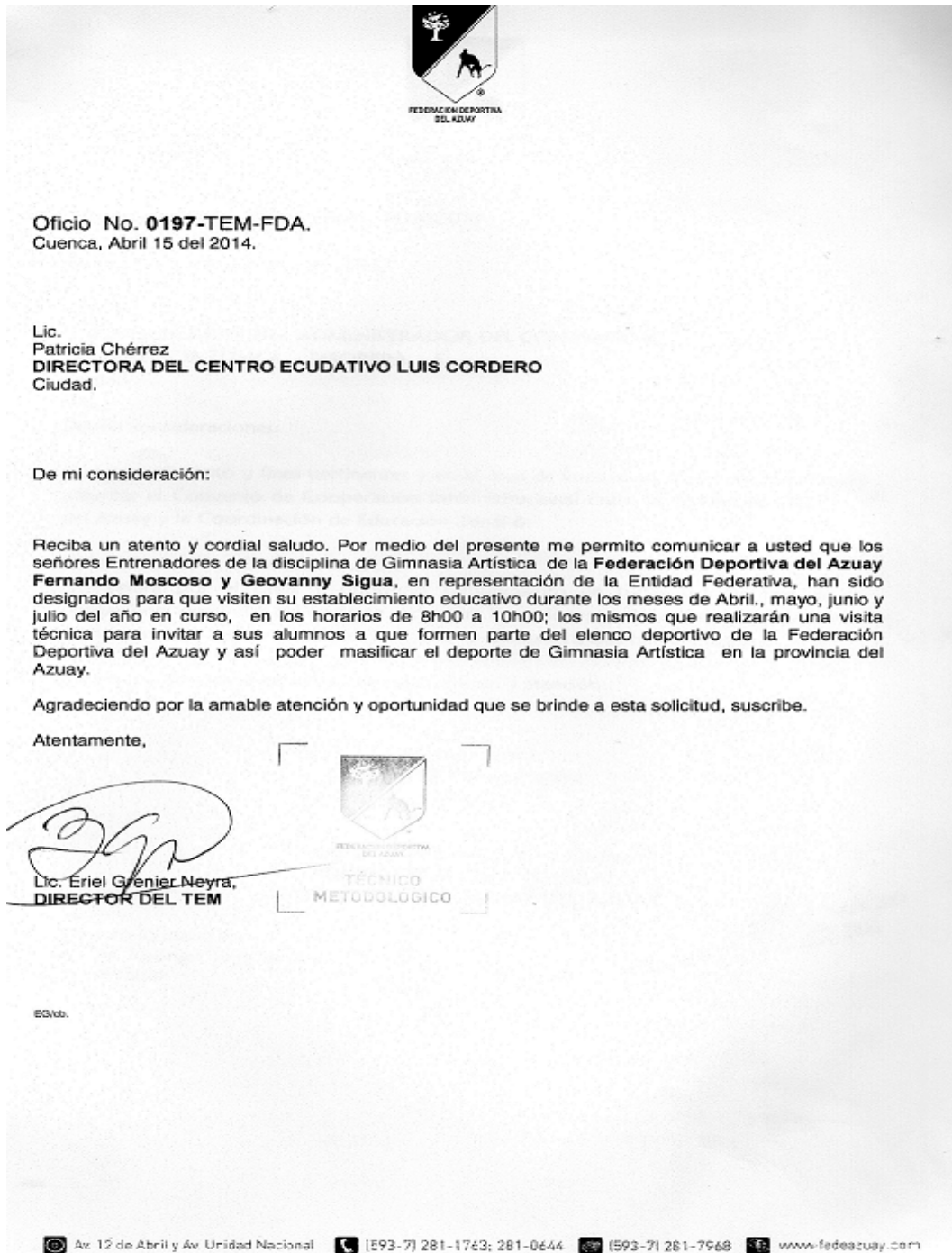


## Anexo 1



- Documento del convenio Zonal 6 y la Federación Deportiva del Azuay.

## Anexo 2



Autorización de la Federación Deportiva del Azuay para la ejecución del proyecto de tesis en la escuela Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez.

### Anexo 3



Honorato Vázquez 2-91  
Y Tomás Ordóñez



REPUBLICA DEL ECUADOR  
Escuela de Educación Básica  
"LUIS CORDERO CRESPO"

Teléfono: 2844445  
lccrespovespertina2014@gmail.com

Cuenca - Ecuador

Cuenca 14 de Abril del 2014

Lcda.

Patricia Chérrez

SUBDIRECTORA DEL CENTRO EDUCATIVO LUIS CORDERO CRESPO

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio del presente autorizo que los señores Fernando Moscoso P. y Geovanny Sigua F. entrenadores de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva del Azuay realicen el proyecto, de captación y selección con niños de inicial y segundo de básica de nuestra institución educativa, niños que posteriormente realizarán sus entrenamientos en las instalaciones del complejo de Totoracocha en el horario de la mañana.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente:



Autorización de la Lcda. Patricia Chérrez para ejecutar el proyecto en su institución educativa.

Anexo 4

**Unidad Educativa "Ricardo Muñoz Chávez"**  
*Cuenca - Ecuador*

---

Cuenca, 18 de Abril del 2014

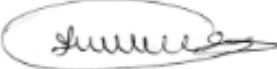
Lcda.  
Isabel Luna  
DIRECTORA DE LA UNIDA EDUCATIVA "RICARDO MUÑOZ CHAVEZ"  
Ciudad.


De mi consideración:

Por medio del presente autorizo que los señores Fernando Moscoso P. y Geovanny Sigua F. entrenadores de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva del Azuay realicen el proyecto, de captación y selección con niños de primero y segundo de básica de nuestra institución educativa, niños que posteriormente realizaran sus entrenamientos en las instalaciones del complejo de Totoracocha en el horario de la mañana, de 8:00 a 10:00.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente

  
Lic. Isabel Luna V.  
DIRECTORA (E)



---

*Av. Paseo de los Cañaris y Ayapungo* *Teléf. 072 860 533*

Autorización de la Lcda. Isabel Luna para ejecutar el proyecto en su institución educativa.

# TRÍTICOS

## Anexo 5

FICHA DEL DEPORTISTA

NOMBRE: \_\_\_\_\_

APELLIDO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

NUM. DE CEDULA: \_\_\_\_\_

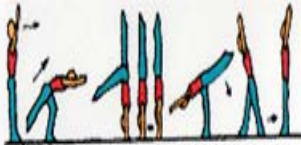
ESCUELA: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

CELULAR: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE REPRESENTANTE: \_\_\_\_\_



### ENTRENADORES:

FERNANDO MOSCOSO P.  
GEOVANY SIGUA F.  
ENTRENADORES DE GIMNASIA  
ARTISTICA DE LA FEDERACION  
DEPORTIVA DEL AZUAY

NO FALTES TE  
ESPERAMOS

### ESCUELA DEPORTIVA GIMNASIA ARTISTICA

Escuelas para la formación de  
gimnastas, a partir de los 5 a 8 años,



Escuelas para la formación de gimnas-  
tas, a partir de los 5 a 8 años, niños y  
niñas,

En nuestra escuela los futuros depor-  
tistas logran desarrollar, los aspek-  
tos relativos a sus capacidades físicas,  
coordinativas de flexibilidad especifi-  
cas de la gimnasia, en los aparatos  
gimnásticos adaptados a su edad for-  
mativa.

### HORARIO:

Días: Lunes, Miércoles, Viernes

Hora: 8:30-10:00

Lugar: Complejo deportivo de  
Totozacocha

Cupos limitados

## Anexo 6

### GIMNASIA ARTISTICA



La gimnasia artística es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales. Este es uno de los deportes con más técnicas de ejecución existente, debido a que está compuesto por una variedad de elementos en que cada uno de ellos requiere técnicas absolutamente diferentes.

Una de las características principales de este deporte es que se exige al gimnasta tener una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable coordinación.



### ACTIVIDADES



- ♦ JUEGOS
- ♦ TECNICA
- ♦ PREPARACION FISICA
- ♦ PREPARACION TECNICA
- ♦ COREOGRAFIA
- ♦ COORDINACION
- ♦ Cama elástica

### MATERIALES NECESARIOS

- ♦ Ropa adecuada para el entrenamiento.
- ♦ Camiseta
- ♦ Licra o pantaloneta



### NUESTROS DEPORTISTAS ENTRENAN POR LA TARDE







Trípticos para los representantes de los niños de inicial a tercero de básica de los centros educativos Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez.

## Anexo 7

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Brito Yari  
**Nombres:** Jordi Damián  
**Edad:** 7,8  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 06-dic-07  
**Dirección:** Yanaurco y Caupolicán  
**Representante:** Carmen Yari  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0990669310  
**Institución:** Luis Cordero Crespo  
**Grado:** Tercero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.27 cm  
**Peso:** 50,6 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 8

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Bueno Gomezcuello  
**Nombres:** Daniel Marcelo  
**Edad:** 6,1  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 13-jul-08  
**Dirección:** San Pedro  
**Representante:** Froilán Bueno  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0983462525  
**Institución:** Luis Cordero Crespo  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** A +  
**Estatura:** 1.09 cm  
**Peso:** 36,96 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna





## Anexo 9

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Cabrera Durán  
**Nombres:** Juan Francisco  
**Edad:** 6,3  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 28-may-08  
**Dirección:** Oyambaro y Cordillera  
**Representante:** Marlene Duran  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0989392844  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** O +  
**Estatura:** 1.14 cm  
**Peso:** 37,4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 10

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Calle Naranjo  
**Nombres:** Erick Santiago  
**Edad:** 5,11  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 05-ago-08  
**Dirección:** Quillinandra y H. Mendoza  
**Representante:** Carlos Calle  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0958759238  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** A +  
**Estatura:** 1.22 cm  
**Peso:** 40 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexos 11

### FICHA PERSONAL

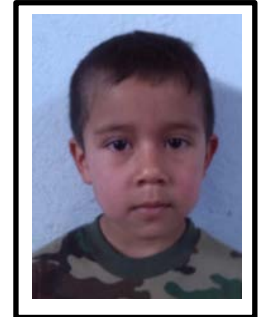
**Apellidos:** Carrión Nieto  
**Nombres:** Christopher Josué  
**Edad:** 6,5  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 31-mar-08  
**Dirección:** Yunga s/n Princesa Pacho  
**Representante:** Karla Nieto  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0983857869  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 43.2 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo12

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Marín Torres  
**Nombres:** Marcelo  
**Edad:** 6.3  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 21/07/2008  
**Dirección:** Barrio la Paz  
**Representante:** Marcelo Marín  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2891100  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.11 cm  
**Peso:** 39.64 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 13

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Montesinos Reyes  
**Nombres:** José Darío  
**Edad:** 7,8  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 30-dic-07  
**Dirección:** Quilotoa y Antisana  
**Representante:** Teresa Reyes  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0988341611  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.18 cm  
**Peso:** 50,14 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 14

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Morán Magallán  
**Nombres:** Fernando Guillermo  
**Edad:** 6,9  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 27-dic-07  
**Dirección:** Saravico 2-55 Los Andes  
**Representante:** Lourdes Magallán  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0986825131  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.16 cm  
**Peso:** 47.62  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 15

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Pacheco Orellana  
**Nombres:** Nixon Fernando  
**Edad:** 6,9  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 30-dic-07  
**Dirección:** Gonzales Suárez  
**Representante:** Jennifer Orellana  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0999371827  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.14 cm  
**Peso:** 47.6 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexos 16

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Édison David  
**Nombres:** Ramón Arriaga  
**Edad:** 5,3  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 16-may-09  
**Dirección:** Saraurco 2-55 y Andes  
**Representante:** María Arriaga  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0969205368  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ARH +  
**Estatura:** 1.03 cm  
**Peso:** 38,28 kg  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna





## Anexos 17

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Reyes Orellana  
**Nombres:** Joaquín Alberto  
**Edad:** 5,5  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 06/abr/2009  
**Dirección:** Juan Jaramillo y Tomas Ordoñez  
**Representante:** Matías Reyes  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0984653723  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 46.4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexos 18

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Sarmiento Guanga  
**Nombres:** Ariel David  
**Edad:** 6.2  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 08-ago-08  
**Dirección:** Cordillera  
**Representante:** Mirian Guanga  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0959246078  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ARH +  
**Estatura:** 1.15 cm  
**Peso:** 47.62 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 19

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Jonathan Andrés  
**Nombres:** Tómalá Argudo  
**Edad:** 5,7  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 15-feb-09  
**Dirección:** Andes y Saraurco  
**Representante:** Andrés Argudo  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0995144615  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 39.38 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 20

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Tenezaca Bueno  
**Nombres:** Steven Josué  
**Edad:** 5,7  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento:** 27/feb/2009  
**Dirección:** Cóndor y Atahualpa  
**Representante:** Martha Bueno  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0959751228  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.13 cm  
**Peso:** 40.1 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 21

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Valverde Vargas  
**Nombres:** Marvin Saul  
**Edad:** 6,6  
**Género:** Masculino  
**Fecha de Nacimiento** 29-mar-08  
**Dirección:** Honorato Vásquez y Mariano Cueva  
**Representante:** Gina Vargas  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 09934443003  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.16  
**Peso:** 44.4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 22**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Vanegas Salvatierra

**Nombres:** Katherine Daniela

**Edad:** 6,5

**Género:** Femenino

**Fecha de Nacimiento** 20/abr/08

**Dirección:** Miraflores

**Representante:** Rosario Salvatierra

**Ciudad:** Cuenca

**Teléfono:** 0999757979

**Institución:** Luis Cordero Crespo

**Grado:** Segundo de Básica

**Tipo de Sangre:** ORH +

**Estatura:** 1.16 cm

**Peso:** 47,36 libras

**Alergias:** Ninguna

**Lesión:** Ninguna



## Anexo 23

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Benavidez Angamarca  
**Nombres:** Andrea Lisbeth  
**Edad:** 5,8  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 09-nov-08  
**Dirección:** Saraurco y los Andes  
**Representante:** Zoila Angamarca  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 099117567-5  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 43,92 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 24

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Brito Solís  
**Nombres:** Maritza Eliana  
**Edad:** 6,7  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 12/03/08  
**Dirección:** Los Andes  
**Representante:** Norma Solis  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 4084142  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.20 cm  
**Peso:** 48.18 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna





## Anexos 25

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Eliana Samanta  
**Nombres:** Campos Albarracín  
**Edad:** 7,6  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 03-feb-07  
**Dirección:** Huáscar y Zarzas  
**Representante:** Cecilia Albaracin  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0982592213  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Tercero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.18 cm  
**Peso:** 51.42 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 26

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Carrión Carrión  
**Nombres:** Ana Paula  
**Edad:** 6,5  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 19-mar-08  
**Dirección:** Empresa Eléctrica  
**Representante:** Yadira Carrión  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0999866735  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** "O" positivo  
**Estatura:** 1.09 cm  
**Peso:** 47.42 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 27

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Carrión Quille  
**Nombres:** Dayana Belén  
**Edad:** 4,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 01-oct-09  
**Dirección:** Octavio Díaz y Juan José Flores  
**Representante:** Ximena Quille  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0991190241  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** AB+  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 43.8 libras  
**Alergias:** Polvo  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 28**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Chocho Ortiz  
**Nombres:** Emily Yajaira  
**Edad:** 5,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 11/08/2008  
**Dirección:** Av. Américas  
**Representante:** Magali Ortiz  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** Altiplano  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.11 cm  
**Peso:** 43.7 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 29

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Cisneros Cisneros  
**Nombres:** Jazmín Lisbeth  
**Edad:** 5,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 17-ene-08  
**Dirección:** Rumiurco 3-88 y Rio Upano  
**Representante:** Ana Maria Cisneros  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2800728  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** O +  
**Estatura:** 1.05 cm  
**Peso:** 43.7 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 30

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Eras Farez  
**Nombres:** Alexandra Michelle  
**Edad:** 7,4  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 01-abr-07  
**Dirección:** Totoracocha  
**Representante:** Héctor Eras  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0984042946  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** AB +  
**Estatura:** 1.18 cm  
**Peso:** 55.4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 31

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Fajardo Jadán  
**Nombres:** Tatiana Michelle  
**Edad:** 7,4  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 12-jul-07  
**Dirección:** Empresa Eléctrica  
**Representante:** Marta Jadán  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** S/N  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.14 cm  
**Peso:** 54.68 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 32**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Gonzales Gonzales  
**Nombres:** Emmy Tatiana  
**Edad:** 8.5  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 21/feb/2006  
**Dirección:** Hurtado de Mendoza y Cordillera  
**Representante:** Sofia Crespo  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2844754  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Tercero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.14 cm  
**Peso:** 56.8 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna





## Anexo 33

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Lazo Reino  
**Nombres:** Joseline Michelle  
**Edad:** 8,8  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 01-dic-05  
**Dirección:** Altiplano y Princesa Paccha  
**Representante:** Diana Reino  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0990510408  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** A+  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 55.5 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 34

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** López Argudo  
**Nombres:** Katherine Dennis  
**Edad:** 6,2  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 2/072008  
**Dirección:** Altiplano  
**Representante:** Mariana Argudo  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0939042305  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.19 cm  
**Peso:** 44.6 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexos 35

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Nugra Granda  
**Nombres:** Johanna Sabrina  
**Edad:** 6,7  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 09/12/2007  
**Dirección:** Hurtado de Mendoza  
**Representante:** Yolanda Cecilia Granda Ávila  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2863516  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.17 cm  
**Peso:** 42 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 36

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Orellana Palacios  
**Nombres:** Leslie Brillite  
**Edad:** 5,8  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 03/12/2008  
**Dirección:** Eucaliptos  
**Representante:** Mayra Palacios  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 4084408  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** AB +  
**Estatura:** 1.18 cm  
**Peso:** 35.86 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 37

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Pacheco Orellana  
**Nombres:** Jennifer Sofía  
**Edad:** 4,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 14-sep-09  
**Dirección:** González Suárez  
**Representante:** Jenifer Orellana  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0999371827  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ARH +  
**Estatura:** 1.09 cm  
**Peso:** 37.84 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 38**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Paucar Cazho  
**Nombres:** Katherine Elizabeth  
**Edad:** 6,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 20/10/2007  
**Dirección:** Juan Jaramillo Hermano Miguel  
**Representante:** Lucia Cazho  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2806272  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.17 cm  
**Peso:** 46.2 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 39**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Quinde Morocho  
**Nombres:** Paula Doménica  
**Edad:** 5,9  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 5/10//2008  
**Dirección:** Empresa Eléctrica  
**Representante:** Julia Morocho  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0987946683  
**Institución:** Luis Cordero Crespo  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.09 cm  
**Peso:** 39.84 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 40**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Quituisaca Haro  
**Nombres:** Samanta Jislaine  
**Edad:** 5,7  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 27/01/2009  
**Dirección:** Presidente Córdova Tomas Ordoñez  
**Representante:** Vicky Haro  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 4107200  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.14 cm  
**Peso:** 46.2 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna





## Anexo 41

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Ramón Cabrera  
**Nombres:** Aymar Elizabeth  
**Edad:** 6.1  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 22/09/2008  
**Dirección:** Cordillera Oyambaro  
**Representante:** María Cabrera  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0982907676  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.20 cm  
**Peso:** 44.86 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 42**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Sánchez Quito  
**Nombres:** Samanta Andrea  
**Edad:** 7,2  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 15-jun-07  
**Dirección:** Totoracocha  
**Representante:** Victoria Quito  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2871692  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Segundo de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.30 cm  
**Peso:** 58.4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 43

### FICHA PERSONAL

**Apellidos:** Sanchez Tacuri  
**Nombres:** Samanta Fernanda  
**Edad:** 7.1  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 15/06/2007  
**Dirección:** Altiplano  
**Representante:** Jessica Tacuri  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 2863854  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** ORH +  
**Estatura:** 1.30 cm  
**Peso:** 59.84 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



**Anexo 44**

**FICHA PERSONAL**

**Apellidos:** Sigüenza Morales  
**Nombres:** Sayli Xiomara  
**Edad:** 5  
**Género:** Femenino  
**Fecha de Nacimiento:** 06-sep-09  
**Dirección:** Ricaurte  
**Representante:** Silcia Morales  
**Ciudad:** Cuenca  
**Teléfono:** 0969459075  
**Institución:** Ricardo Muñoz Chávez  
**Grado:** Primero de Básica  
**Tipo de Sangre:** A +  
**Estatura:** 1.12 cm  
**Peso:** 38,4 libras  
**Alergias:** Ninguna  
**Lesión:** Ninguna



## Anexo 45

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

2014

N°	ACTIVIDADES	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agos
1	Convenio entre la F.D.A y Ministerio de Educación a los Centros Educativos “Luis Cordero Crespo y Ricardo Muñoz Chávez”	15				
2	Exhibición de Gimnasia Artística en el Centro Educativo Luis Corredero Crespo	18				
3	Exhibición de Gimnasia Artística en el Centro Educativo “Ricardo Muñoz Chávez”	21				
4	Inicio del proyecto en el Complejo Deportivo de Totoracocha.	23				
5	Test evaluación Inicial, Medio y Final					
6	Test Flexibilidad	28/2		23/27		25/29
7	Test Fuerza	23/25				25/29
8	Test Técnico			30		25/29
9	Test Equilibrio	28/2				
10	Test Coordinación	28/2				
11	Medidas Antropométricas					

## Anexo 46



**Exhibición del grupo de selección.**



**Grupo de trabajo.**



**Medidas antropométricas.**



**Aplicación de test.**



**Ejercicios de equilibrio Vertical de cabeza.**



**Fortalecimiento del tren superior.**



**Ejercicios de orden.**





**Ejercicios preparatorios para Vertical de manos.**



**Ejercicios de flexibilidad (Split)**



**Grupo de selección que realizo las presentaciones en los centros educativos.**

## CONCLUSIONES

Después de haber realizado este proyecto hemos podido llegar a las siguientes conclusiones:

- Este proceso de captación y selección permitió elegir un grupo de deportistas que posean aptitud para este deporte, por lo cual se consiguió la formación de la primera escuela de Gimnasia Artística matutina.
- La aplicación de los test nos permitió en función de los resultados seleccionar a los niños que presentaron mayor número de características para este deporte.
- En este proyecto se evidencio en el grupo de niños, un notable avance en sus destrezas motoras, mismos que formaran la escuela matutina de Gimnasia Artística, por cuanto, este proyecto es eficaz por lograr el objetivo planteado.
- El tiempo empleado en el desarrollo de la fuerza y flexibilidad no es el idóneo.

## RECOMENDACIONES

Finalmente luego de haber realizado el proyecto con éxito recomendamos lo siguiente:

- Los entrenadores deben realizar un diagnóstico de aptitud para aceptar a los niños en las escuelas de formación deportiva.
- Hoy en día es necesaria la práctica de un deporte en todas las personas, es importante inculcar a los más pequeños realizar de actividad física por los múltiples beneficios que brindan como lo es la Gimnasia Artística.
- Es importante tener en cuenta que los deportes de iniciación temprana ayudan al desarrollo motriz, psicológico, social etc. a la hora de elegir un deporte para el niño.
- Brindar la oportunidad a niños de escasos recursos a integrar las diferentes escuelas por deporte ya que se pudo evidenciar en este proceso el interés y las ganas que demuestran en los entrenamientos.
- Para la enseñanza de gimnasia artística, elaborar medios auxiliares que faciliten el aprendizaje de los elementos en este deporte.

## BIBLIOGRAFIA

- AGOSTI, Luis, Gimnasia Educativa, Editorial Erisa S.A., Madrid – España 1974.
- ARAUJO, Carlos, Manual de ayudas en gimnasia, Editor, Paidotribo ISBN: Año 2004 <sup>17</sup>
- DIAZ, Mauri, García y Jiménez Perfil y diferencias antropométricas y físicas de gimnastas. <sup>4</sup>
- ECHEZARRETA Menéndez José, Programa de preparación del deportista, Gimnasia Artística Masculina. <sup>23</sup>
- ESTOPE Tous Elisa La acrobacia en gimnasia artística. Editorial. INDE 2002 <sup>13</sup>.
- FLEITAS, Isabel. Sistema de selección para los gimnastas. 2001. <sup>15</sup>
- FORTEZA. A., Bases metodológicas del entrenamiento deportivo, 1988
- FRONTERA, Jorge, Francisco Aquino. Editorial Stadium S.R.L 1985. Gimnasia deportiva masculina: técnica y metodología. Autores:
- GARCIA, Benítez William, Programa de preparación del deportista, Gimnasia Artística Femenina. <sup>22</sup>
- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnico, 1988.
- LLISASTIGUI Avilés Melix, Programa de preparación del deportista Gimnasia Rítmica. <sup>10</sup>
- MATVÉIEV, pruebas o test en el deporte. 1965<sup>21</sup>
- NEWTON E. Loken y Robert J. Willoughby Gymnastics second edition ). <sup>14</sup>
- PALMERIRO, Ponchini Miguel A. La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela Autor. <sup>31</sup>
- PERALTA Héctor, Gimnasia solo gimnasia. <sup>6</sup>
- Manual de Educación física y Deportes Técnicas y actividades prácticas (EDICION 2004).
- VLADIMIR, Smoleuskiy, Luri Gaverdouskiy). Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva

## **PROGRAMAS DE ENSEÑANZA DE GIMNASIA ARTÍSTICA**

- Manual de educación física y deportes técnicas y actividades prácticas (EDICION 2004) <sup>16</sup>
- Programa Nacional Infantil Pre-Juvenil y Juvenil por grupos de 2008 – 2012 Rama Masculina. <sup>35</sup>
- Programa Nacional Infantil Pre-Juvenil y Juvenil por grupos de 2008 – 2012 Rama Femenina <sup>36</sup>
- Federación International de Gymnastique. Masculina Técnica Nivel 1. <sup>34</sup>
- Gimnasia Artística Nivel 1 y Campamento de la UPAG Buenos Aires, ARG <sup>33</sup>
- Usa Gymnastics Men´s Junior Olympic Age Group Competition Program G.A.M 2013-2016. <sup>32</sup>
- Usa Gymnastics Men´s Junior Olympic Age Group Competition Program G.A.F 2013-2016.
- ISAK, Sociedad Internacional para el desarrollo de la Cine antropometría. <sup>18</sup>
- Plan de preparación del deportista, Comisión Nacional de Gimnasia, Cuba, 2000-2004 <sup>20</sup>

## **REFERENCIAS ELECTRÓNICAS**

- BIRKINA 1978 <sup>5</sup>  
[www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica.deportiva.htm](http://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica.deportiva.htm)
- Friedrich Jahn, Origen de la gimnasia artística. <sup>2</sup>
- [www.educar.org/educacionfisicaydeportiva/historia/gimnasia artistica.asp](http://www.educar.org/educacionfisicaydeportiva/historia/gimnasia%20artistica.asp)
- Instituto de educación integral Magdalena Cervantes <http://www.ieimc.trax.com> <sup>8</sup>
- JUNYENT , María Victoria y Reina María José 1023 Ejercicios y juegos de Equilibrios y Acrobacias Gimnasticas <sup>26</sup>
- JANE Fonda o Sidney Rome Gimnasia Acrobatica <sup>9</sup>
- <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/equilibrio/fisico.html> <sup>25</sup>
- Javier Olivera Betran, Area de Historia del deporte y de la educación física.  
[www.librosmedicos.com/ficha.php](http://www.librosmedicos.com/ficha.php) <sup>1</sup>
- JIMENEZ y Jimenez 2002 <sup>27</sup>

- La gimnasia general, modalidad, cultura de la práctica gimnástica no competitiva  
codeme.Org.mx/gimnasia/gg/gg caract/gg caract.htm<sup>7</sup>
- Libro de gimnasia para todos
- Paidotribo G-Z. de la actividad física en el deporte 2008<sup>293</sup>
- Platonov y Bulatova la flexibilidad<sup>24</sup>  
Books.google.com.ec/platonov+ybulatova+flexibilidad
- <http://educacionfisicazuldemayda.wordpress.com/segunda-unidad-esquemas-gimnasticos/><sup>12</sup>
- <http://educacionfisicazuldemayda.wordpress.com><sup>11</sup>
- <http://www.ecured.cu/index.php/coordinacion><sup>28</sup>
- <http://tuclaseef.blogspot.com/2009/06/metodos-de-enseñanza-en-la-iniciacion.html><sup>30</sup>
- <http://www.ugr.es/~jhuertas/EvaluacionFisiologica/Antropometria/antropintro>.<sup>19</sup>