



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD BÁSICA Y SU INFLUENCIA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, EN LA ESCUELA ECUADOR DE TABACUNDO CANTÓN PEDRO MONCAYO, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO LECTIVO 2014-2015

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTORA:

Valencia Flores Gabriela Alexandra

DIRECTOR:

Dr. Manuel Chiriboga

Ibarra, 2015

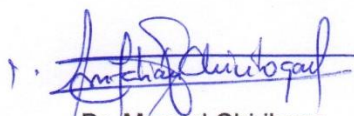
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: "Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014-2015". Propuesta alternativa". Trabajo realizado por la egresada Valencia Flores Gabriela Alexandra previa a la obtención del título de Licenciada en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 14 de Diciembre del 2015


Dr. Manuel Chiriboga
DIRECTOR

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado primeramente a Dios quien me ha dado fortaleza para continuar cuando estado a punto de caer, de la misma manera a todos quienes están inmiscuidos en el que hacer educativo de área de Educación Física a los niños, niñas, y maestros de la Escuela Ecuador.

A mí amado padre que ha sido el impulso durante toda mi carrera y pilar fundamental para la misma, con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amigo y compañero inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento.

A mi precioso hermano Josué para quien ningún sacrificio es suficiente, que con su luz ha iluminado mi vida y hace mi camino más claro, para seguir adelante con mi carrera profesional.

A mi madre que con su amor y enseñanza han sembrado virtudes que se necesitan para vivir con anhelo y felicidad, gracias a ella he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida y han compartido conmigo buenos y malos momentos.

De la misma manera a todos los docentes del Instituto de Educación Física por brindarme sus conocimientos e instruirme con valores éticos, morales y profesionales.

Gabriela

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica Del Norte por la formación brindada a lo largo de estos años, con su apoyo y capacitación; así mismo gratitud y reconocimiento a cada uno de los maestros, por implantar sus conocimientos durante todo el proceso de formación y profesionalización como docente.

Al Dr. Manuel Chiriboga por su amistad, apoyo total y constante en la realización de este proyecto de grado, pues como asesor de mi tesis, me ha orientado, apoyado y corregido en mi labor científica, con un interés que supera las expectativas, que como estudiante deposite en su persona.

Agradezco al Msc. Jesús León y Msc. Alfonso Chamorro por el apoyo incondicional, su preocupación constante y la ayuda brindada en la elaboración de mi proyecto de tesis.

Agradezco a Dios ser maravilloso que me dio la fuerza para culminar esta etapa de mi vida académica, de la misma manera a mis padres, quienes han sido los pilares principales y fuentes de inspiración para la realización de este proyecto y eje principal de mi vida quienes estuvieron a mi lado apoyándome e impulsando la realización, el desarrollo y la culminación de mi tesis.

Gabriela

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Epistemológico.....	8
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	10

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.5	Fundamentación legal.....	12
2.1.6	Flexibilidad.....	13
2.1.7	Flexibilidad estática.....	16
2.1.8	Flexibilidad dinámica.....	17
2.1.9	Metodología para el desarrollo de la flexibilidad.....	18
2.1.10	Métodos de ejercicios activos.....	19
2.1.11	Métodos pasivos.....	19
2.1.12	Métodos de ejercicios de pausa sostenida.....	20
2.1.13	Métodos de ejercicios combinados.....	20
2.1.14	Dosificación del trabajo de la flexibilidad.....	21
2.1.15	Formas de control de la flexibilidad.....	22
2.1.16	Factores que afectan la flexibilidad.....	22
2.1.17.	Evaluación de la flexibilidad.....	25
2.1.18	Pautas generales para medir la flexibilidad.....	25
2.1.19	Métodos directos para medir la flexibilidad estática.....	26
2.1.20	Psicomotricidad.....	28
2.1.21	Desarrollo motor.....	33
2.1.22	Desarrollo motor y conductas motrices.....	34
2.1.23	Dominio Corporal Dinámico.....	34
2.1.24	Dominio corporal estático.....	36
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	37
2.3	Glosario de Términos.....	38
2.4	Interrogantes de Investigación.....	40
2.5	Matriz Categorical.....	41
CAPÍTULO III.....		42
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1	Tipo de Investigación.....	42
3.2	Métodos.....	43
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	45
3.4	Población.....	45
3.5	Muestra.....	45

CAPÍTULO IV.....	46
4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	47
4.1.2 Resultado de la ficha de observación aplicada a los niños...	57
CAPÍTULO V.....	67
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
5.1 Conclusiones.....	67
5.2 Recomendaciones.....	68
5.3 Contestación a las interrogantes de investigación.....	69
CAPÍTULO VI.....	70
6 PROPUESTA ALTERNATIVA.....	70
6.1 Título de la Propuesta.....	70
6.2 Justificación.....	70
6.3 Fundamentación.....	71
6.4 Objetivos.....	78
6.4.1 Objetivo General.....	78
6.4.2 Objetivos Específicos.....	78
6.5 Desarrollo de la Propuesta.....	79
6.6 Impacto.....	111
6.7 Difusión.....	111
6.8 Bibliografía.....	112
Anexos.....	114
Árbol de Problemas.....	115
Matriz de Coherencia.....	116
Matriz Categorical.....	117
Encuesta.....	118
Ficha de Observación.....	121
Certificaciones.....	122

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	45
Cuadro N° 2	Capacidad física condicional brinda mayor atención.....	47
Cuadro N° 3	La flexibilidad influye en el desarrollo físico.....	48
Cuadro N° 4	La flexibilidad influye en el desarrollo motor.....	49
Cuadro N° 5	Evalúa la flexibilidad en los niños y niñas.....	50
Cuadro N° 6	Nivel de desarrollo de la flexibilidad de los niños.....	51
Cuadro N° 7	Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes.....	52
Cuadro N° 8	La flexibilidad que capacidades propicia en los niños ...	53
Cuadro N° 9	Ha identificado dificultades de flexibilidad.....	54
Cuadro N° 10	La institución cuenta con una guía.....	55
Cuadro N° 11	Guía para de ejercicios.....	56
Cuadro N° 12	Flexibilidad y la elasticidad del tronco.....	57
Cuadro N° 13	Flexibilidad y la elasticidad de extremidades.....	58
Cuadro N° 14	Capacidad de flexión cintura.....	59
Cuadro N° 15	Extensión de espalda.....	60
Cuadro N° 16	Elasticidad de los músculos vertebrales.....	61
Cuadro N° 17	Flexión dorsal.....	62
Cuadro N° 18	Extensión de la espalda.....	63
Cuadro N° 19	Extensión de hombros.....	64
Cuadro N° 20	Extensión tronco.....	65
Cuadro N° 21	Flexibilidad de los grupos musculares.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Capacidad física condicional brinda mayor atención.....	47
Gráfico N° 2	La flexibilidad influye en el desarrollo físico.....	48
Gráfico N° 3	La flexibilidad influye en el desarrollo motor.....	49
Gráfico N° 4	Evalúa la flexibilidad en los niños y niñas.....	50
Gráfico N° 5	Nivel de desarrollo de la flexibilidad de los niños.....	51
Gráfico N° 6	Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes.....	52
Gráfico N° 7	La flexibilidad que capacidades propicia en los niños ...	53
Gráfico N° 8	Ha identificado dificultades de flexibilidad.....	54
Gráfico N° 9	La institución cuenta con una guía.....	55
Gráfico N° 10	Guía para de ejercicios.....	56
Gráfico N° 11	Flexibilidad y la elasticidad del tronco.....	57
Gráfico N° 12	Flexibilidad y la elasticidad de extremidades.....	58
Gráfico N° 13	Capacidad de flexión cintura.....	59
Gráfico N° 14	Extensión de espalda.....	60
Gráfico N° 15	Elasticidad de los músculos vertebrales.....	61
Gráfico N° 16	Flexión dorsal.....	62
Gráfico N° 17	Extensión de la espalda.....	63
Gráfico N° 18	Extensión de hombros.....	64
Gráfico N° 19	Extensión tronco.....	65
Gráfico N° 20	Flexibilidad de los grupos musculares.....	66

RESUMEN

El presente Trabajo de investigación hace mención a la “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial analizar la capacidad básica de flexibilidad y su influencia en el desarrollo psicomotor. Posteriormente se la elaboró la justificación donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación en esta importante institución, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar de los resultados obtenidos. Para la elaboración y construcción del Marco Teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías presentadas en el tema de investigación, en este caso del desarrollo de la flexibilidad y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor, las mismas que se investigaron en libros, revistas, artículos científicos y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas y procedimientos, luego de aplicar los test de flexibilidad a los estudiantes, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada uno de los test aplicados a los estudiantes de esta prestigiosa institución, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que orientaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica para el desarrollo de la flexibilidad. La guía didáctica contendrá los temas, desarrollo y evaluación y gráficos ilustrativos que ayuden a desarrollar la flexibilidad, en los diferentes grupos musculares. Al respecto se manifiesta que la carencia de la flexibilidad puede complicar y retrasar la asimilación de hábitos motores, limita el nivel de desarrollo de la fuerza, velocidad y coordinación, disminuye la economía del trabajo y aumenta la probabilidad de lesiones musculares, articulaciones y ligamentos.

ABSTRACT

This is a study of basic capacity and flexibility as its influence on the stages of psychomotor development in children aged 8-10 years in Tabacundo school, Pedro Moncayo canton, Pichincha province, school year 2014 - 2015". This degree work had as main purpose to analyze the basic capacity for flexibility and its influence on psychomotor development. Subsequently, the prepared justification where explained the reasons for this research was done in this important institution, what are the contributions, who will benefit from the results. For the development and construction of the theoretical framework information according to the categories presented in the research topic, in this case the development of flexibility and its influence on psychomotor development stages, the same as those investigated in books was collected, journals, scientific papers and other supporting documents. Then he proceeded to develop the methodological framework, referring to the types of research, methods, techniques and procedures, after applying the test of flexibility to students proceeded to represent tables and pie charts and subsequently analyzed and interpreted each of the tests applied to students of this prestigious institution, after the conclusions and recommendations that guided them to the development and construction of the teaching guide for the development of flexibility was drafted. The tutorial contains topics, development and evaluation and illustrative graphics to help develop flexibility in the different muscle groups. In this regard it is stated that the lack of flexibility may complicate and delay the assimilation of motor habits, limits the level of development of strength, speed and coordination, reduces labor economic and increases the likelihood of muscle, joints and ligaments injuries,

INTRODUCCIÓN

Cuando se aborda el tema de la preparación física en los diferentes deportes, se piensa únicamente en las capacidades físicas de resistencia, velocidad y fuerza, y nos olvidamos por momentos de otra capacidad física como es la flexibilidad muscular.

La flexibilidad es la única cualidad motriz que es inversamente proporcional con la edad en cuanto a su desarrollo, nacemos y empezamos a ser menos flexibles, por eso es imprescindible que los profesionales que tienen a cargo la educación física en los primeros años de vida de los niños sean conscientes de la labor que desempeñan en su desarrollo. La flexibilidad se puede definir como la cualidad física responsable de la ejecución de una amplitud de movimiento voluntario angular máximo, de una articulación o conjunto de articulaciones, dentro de los límites morfológicos sin el riesgo de causar lesiones.

El desarrollo de la flexibilidad comprende las condiciones de elasticidad para el desarrollo de los movimientos del niño, habilidad que se adquiere mediante las diferentes actividades cotidianas, pero además una adecuada estimulación; el deficiente desarrollo de destrezas influye en la calidad de desenvolvimiento del niño en la adquisición de destrezas cognitivas, física y motrices del niño, aspectos que se toman en cuenta en el presente trabajo de grado, con la finalidad de abordar un tema que no ha sido tomado en cuenta con la seriedad que requiere la planificación y ejecución de actividades de aprendizaje de Educación Física con niños de 8 a 10 años.

En cuanto a su contenido se han formulado los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados mediante la presentación de tablas y gráficos estadísticos, en los que se sustenta el análisis e interpretación de resultados.

Capítulo V: contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: se concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y los anexos

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

La escuela de Educación General Básica “Ecuador” se encuentra ubicada en el sector oeste de la ciudad de Tabacundo, Provincia de Pichincha, cuya altura es de 2750 m.s.n.m con una temperatura promedio de 11,5 grados centígrados, por lo tanto su clima es frío. Ya que como los pueblos de esta región no tenían Escuelas, los moradores eran analfabetos en su mayoría porque muy pocos aprendían a leer y escribir con docentes contratados o por indicaciones de sus padres, la escuela “Ecuador” nace en los albores de la vida republicana del Ecuador, en los años de 1926, se crea este plantel educativo como respuesta a una necesidad social; necesidad de instrucción, para desterrar la ignorancia y mejorar el nivel de vida de sus moradores. Según versiones de algunas personas, la escuela funcionó en una casa del subcentro de salud.

El niño desde el nacimiento experimenta una serie de cambios en todas las áreas de desarrollo que se asocian directamente a las condiciones de salud del niño; aspectos que son tomados en cuenta en los diferentes ámbitos de estudio del desarrollo del niño y en los que se determina que la nutrición y la actividad física son los factores de mayor importancia en un crecimiento armónico del niños en sus diferentes etapas.

En la Constitución ecuatoriana, se expresa el derecho fundamental de todo ciudadano, sustentados en estos principios la reforma educativa,

pone especial atención en la calidad de acciones que se lleven a cabo desde edad inicial, proceso que debe estar presente en los diferentes niveles de escolaridad, con la finalidad de garantizar una calidad de vida a partir del desarrollo de las diferentes capacidades del niño, en la que la actividad física es el medio importante para el desarrollo físico, biológico y cognitivo del niño, por lo que la asignatura de Educación física, se constituye una forma de motivación al ejercicio y juega un papel preventivo e inclusive terapéutico en el desarrollo de destrezas en el estudiante, básicas para alcanzar el desarrollo armónico del niño.

El adiestramiento físico del niño le permite desarrollar componentes físicos como la flexibilidad que se asocia con la movilidad, área que en los centros escolares regularmente no se brinda atención, los ejercicios se planifican para cumplir un esquema curricular, sin tomar en cuenta ejercicios elementales para el desarrollo de las condiciones adecuadas para la actividad física y recreativa sin que se ocasionen lesiones.

El desarrollo de la flexibilidad es necesario en el niño, porque a partir de ella adquiere habilidades para su movilidad y su desenvolvimiento personal, así como para el aprendizaje y afirmación de otras destrezas como equilibrio, y otros componentes de las condiciones físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, entre otras.

La flexibilidad es la capacidad que permite conseguir las máximas amplitudes articulares acompañadas de sus correspondientes elongaciones musculares. La flexibilidad es la capacidad física de involución, es decir, el sujeto nace con una gran flexibilidad y a medida que crece va perdiéndola. Por lo tanto, el trabajo no va orientado hacia la mejora, sino a mantener unos niveles óptimos y a retardar su regresión debida a la edad y al sedentarismo.

La atención que las instituciones educativas para concretar los principios de calidad definidos en la reforma educativa se ve en la

necesidad de estructurar planes de acción en la que los docentes consideren los componentes de la actividad física, con la finalidad de propiciar un desarrollo armónico de destrezas de los niños y propiciar en forma efectiva el desarrollo físico, condición básica para la adquisición de destrezas físicas, motrices y cognitivas.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desarrollo de la flexibilidad en los primeros años de vida, permite al niño el manejo de movimientos a nivel de motricidad gruesa y fina, y paulatinamente afianzar sus habilidades en el manejo de sus músculos en las actividades; estas destrezas son importantes en el desarrollo físico del niño en la pre adolescencia y siguientes etapas de la vida. En la actualidad la actividad física se encuentra relegada, los niños y aún adultos prefieren las actividades de distracción de tipo pasiva, lo que ocasiona un inadecuado desarrollo de las condiciones físicas y en algunos casos inclusive jóvenes que sufren de atrofia muscular produciendo cansancio, agotamiento, dificultades de movilidad, limitando su capacidad para su participación en actividad físicas regulares y de recreación.

El ser humano en la infancia goza de una gran flexibilidad, condiciones que pueden atrofiarse cuando el niño no recibe estimulación debida, la actividad física con ejercicios de recreación y el juego, son muy importantes para que el niño utilice en forma efectiva sus energías, sin embargo, los niños en la actualidad tienen mayor preferencia por juegos virtuales, que por el tiempo que cubre su fase de entretenimiento, ocasiona problemas de salud, problemas que generalmente no son asumidos por la familia por lo que niños con escasa elasticidad deben enfrentar dificultades, lo que ha dado lugar para que se cuestione sobre la habilidad o inutilidad del niño; sin tomar en cuenta con son condiciones físicas mal desarrolladas que afectan al desenvolvimiento y calidad de

vida de los niños y aún en etapas siguientes. En el Centro Educativo Ecuador, de la ciudad de Tabacundo, se observa que se cuenta con una población escolar que proviene de un sector eminentemente agrícola y que los niños por condiciones propias de la movilidad de la actividad del hogar, no han desarrollado habilidades en sus movimientos, los que se caracterizan por falta de elasticidad y flexibilidad; problema que si se mantiene una deficiente programación en el centro escolar, puede dar lugar que con los niños se realicen ejercicios inapropiados, sin tomar en cuenta los niveles de flexibilidad desarrollados, generalmente se ejecutan una serie de acciones sin un proceso adecuado.

Un estilo tradicional de la enseñanza de la asignatura de Educación Física, ocasiona que los niños miren a la actividad física como un momento de esparcimiento o recreación sin fines educativos, en otros casos en los centros escolares, se ha visto como una oportunidad para realizar con los niños ejercicios de disciplinas como básquet, fútbol o vóley, o deportes similares para participar en las competencias deportivas escolares; sin que los niños se beneficien de una estimulación adecuada de su flexibilidad mediante ejercicios guiados de estimulación. La planificación y ejecución de actividades físicas no están dirigidas a la estimulación de flexibilidad con niños de ocho a diez años, ocasiona el cumplimiento de roles poco protagónicos en el aprendizaje de Educación Física. Los estudiantes se sienten poco motivados en la realizar ejercicios repetitivos sin una adecuada coordinación y utilidad para el desarrollo físico del estudiante de acuerdo al esquema estándar según la edad que caracteriza a los niños entre los 8 a 10 años en las áreas cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la influencia de la flexibilidad como capacidad básica en el desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años, en el Centro Educativo

“Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, Provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Está dirigida a 152 niños del cuarto, quinto y sexto años de Educación General Básica del Centro Educativo Ecuador de la ciudad de Tabacundo, Cantón Pedro Moncayo, Provincia de Pichincha en el año lectivo 2014 - 2015.

1.4.2 Delimitación espacial

La presente investigación se desarrolló el Centro Educativo “Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, Provincia Pichincha.

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2014-2015

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Analizar la capacidad básica de flexibilidad y su influencia en el desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años, en la Escuela de Educación general básica Ecuador, Provincia Pichincha cantón Pedro Moncayo, año lectivo 2014 – 2015.

1.5.2 Objetivos específicos

- Documentar los fundamentos teóricos sobre flexibilidad y desarrollo psicomotor de los niños y niñas de 8 a 10 años Centro Educativo “Ecuador”.
- Diagnosticar el desarrollo de la flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”.
- Analizar el desarrollo psicomotor de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”.
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de grado tiene la finalidad de propiciar el desarrollo físico a través de la adquisición de habilidades de flexibilidad en niños de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”; por lo que la investigación aporta con el mejoramiento de la calidad educativa, mediante la utilización de una guía con ejercicios de estimulación de la flexibilidad en los niños para favorecer un eficiente desenvolvimiento físico.

Con la identificación de las necesidades que se atraviesa en el Centro Educativo, en el desarrollo de flexibilidad de los niños, el trabajo de grado se justifica porque aporta con los resultados que se obtuvieron de un proceso de investigación sobre la realidad que se atraviesa en la institución, y que la propuesta se elabora para dar solución a la problemática identificada con los niños de 8 a 10 años en el centro educativo. En la institución no se cuenta con un estudio sobre la influencia de la flexibilidad en el desarrollo de los niños, motivo por el cual fue necesario realizar el estudio con el propósito de caracterizar la

problemática y que a su vez permita establecer los elementos adecuados en la planificación de una guía de estimulación de la flexibilidad para ser desarrollada en la asignatura de Educación Física.

Los docentes del centro educativo para el desarrollo de las clases de Educación Física, cuentan con los Lineamientos Curriculares publicados por el Ministerio de Educación del país, sin embargo, no disponen de una guía para el desarrollo de elementos de condiciones físicas para cada una de las edades de niños y niñas, motivo por el cual la investigación se justifica en el Centro Educativo “Ecuador” de la ciudad de Tabacundo.

FACTIBILIDAD

La factibilidad o viabilidad de la investigación se establece por la disposición de material documental y bibliográfico sobre el tema de investigación, así como publicaciones en las diferentes páginas web; además se cuenta con la autorización de la institución educativa para la recopilación de datos con estudiantes y docentes; motivo por el cual se facilitó la recopilación de información mediante los instrumentos de investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La verdadera educación significa movimiento y requiere una diversidad de actividades cognitivas, motrices y afectivas. Si nos centramos en el campo de la Educación Física, podemos manifestar que esta contribuye de manera directa y clara a la formación de los adolescentes, inspirada en el concepto del Buen Vivir”.

Desde esta perspectiva, se plantea a la educación del desarrollo de capacidades motrices como una necesidad a ser atendida por el docente en la asignatura de Educación Física, con la finalidad de promover aprendizajes motores, fundamentados en la aplicación de la técnica y el sentido de valor que se dan a las actividades que se relacionan con el cuidado de la salud y desarrollo de su cuerpo. El (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2007)

2.1.1 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

El constructivismo es una posición filosófica que postula que la realidad o el conocimiento son creados por el propio individuo, fundamentado de experiencias personales previas y del conocimiento actual. Expresa que “es un conjunto de teorías psicopedagógicas que aborda el estudio de la comprensión a partir del desarrollo gradual de un

concepto y de su socialización. Por otra parte el constructivismo es también una “técnica terapéutica que trata de explicar ¿Qué son las cosas?”. (HERNÁNDEZ, 2006, pág. 83)

Se refiere a la existencia de una variedad de miradas constructivistas y nos dice que:

Es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas que se adhieren, en lo general, a la idea del sujeto como un constructor de conocimiento y que antagonizan con aquellas propuestas basadas en el conocimiento como reflejo de la realidad. Pero las diferencias comienzan a aparecer explicaciones que esgrimen sobre quién es el que construye, que es lo que se construye y como es que se construye(HERNÁNDEZ, 2006, pág. 83).

Desde este punto de vista la teoría constructivista es una de las más importantes para la enseñanza de las diferentes técnicas deportivas ya que ayudan al deportista a desarrollar su imaginación y a mejorar la técnica.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La teoría de Piaget también se ha denominado constructivista, pues el enfatiza que este camino hacia la equilibración, es siempre un proceso de construcción y reconstrucción de esquemas mentales que se van dando en esta sucesión de fases.

Es decir, el niño no permanece con las primeras ideas que se hace sobre una situación, una duda o un problema, sino que construye y reconstruye sus pensamientos estos evolucionan y son modificados según la experiencia.

Algunas necesidades como el hambre, el cansancio, la curiosidad que nos despierta un objeto que vemos, las dudas que nos surgen ante la lectura o el descubrimiento, provocan movimiento. Por esto para Piaget el aprendizaje es una acción, y debe partir de la curiosidad y de la duda.

Cuando a un niño se le da todo hecho en la escuela, y el material de aprendizaje no le provoca curiosidad, y se le obliga a permanecer sentado por largo rato sin ninguna posibilidad de actividad mental, le estamos inhibiendo su capacidad de desarrollo intelectual, pues no se crean desequilibrios.

La teoría del desarrollo intelectual que propone, parte de que todos los individuos pasan por diferentes etapas, aunque con ritmos distintos; esto no significa que todos lo hacen de la misma forma, ni que todas las personas alcanzan la etapa superior. Para Piaget el desarrollo intelectual es un proceso que sigue un camino, ordenado, sistemático y secuencial, por medio de cuatro etapas. (Abarca, 2007, pág. 61)

“Cada etapa del desarrollo del humano tiene sus particulares manifestaciones, pues, conforme el individuo va creciendo, se establecen nuevas habilidades y aparecen estructuras mentales originales, que son cualitativas y cuantitativamente diferentes”.(Abarca, 2007, pág. 62)

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

En el currículo educativo de la Educación, se contempla como objetivo general de la etapa “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios que favorecen el desarrollo personal y social. La presencia de este objetivo manifiesta la relevancia de los objetivos

relacionados con la salud en el proceso educativo, haciendo participe de su consecución no sólo al profesor de Educación Física sino al conjunto del profesorado y a la comunidad educativa en general. Bien es cierto que el papel que debe desempeñar el profesora de Educación Física debe ser primordial.

De hecho el currículo del área de Educación Física recoge en la actualidad un bloque específico de contenidos sobre “la actividad física” que hace explícita la importancia de vincular el proceso educativo de esta área a la mejora de la salud y la calidad de vida, resaltando además la necesidad de que estos contenidos sean tratados transversalmente en el resto de bloques de contenido del área.

Una parte importante de estos contenidos hacen específicamente referencia al desarrollo de conocimientos sobre los efectos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, así como la adquisición de hábitos saludables de la actividad física y alimentación. “Por otra parte, los contenidos relativos a la salud aparecen recogidos en otras áreas con las que debería trabajar de manera transversal”. (Velga Oscar, 2007, pág. 48)

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

El enfoque socio –crítico coloca al niño como un ente activo que forma parte y participa de una sociedad y cultura determinada

Pone énfasis en la organización de la sociedad como base del desarrollo del aprendizaje en el niño, los estudiantes no aprenden solos sino en interacción con los docentes y compañeros de clase por lo tanto las clases promueven el dialogo, promoviéndose una educación de calidad; centra la mira en el estudiante, tomando en cuenta la zona de

desarrollo actual, y propiciando el camino a la zona de desarrollo próximo o potencial.

Los factores biológicos, neurológicos evidentemente son importantes y son la base donde se asienta el desarrollo, pero la formación de las facultades psíquicas superiores necesita de la interacción del entorno físico y social. Por ello Vygotski (1979) habla por un lado de la línea natural del desarrollo (cambios psicobiológicos) y por otro de la línea social y cultural del desarrollo (cambios culturales). El desarrollo humano es concebido como un proceso mediado por instrumentos físicos (objetos herramientas), simbólicos y psicológicos (lenguaje oral, sistemas de representación gráfica) pero también humanos. (Avello Fernández, María Piedad, 1979 Manifiestan: p.20)

El docente es un mediador que promueve el aprendizaje social mediante la participación activa de los niños, prepara actividades que le permitan al niño una reflexión intrapersonal, de esta manera asimilando los nuevos conocimientos cognitivos expuestos por el profesor, con los que ya poseía en su interior para formar su propio conocimiento.

Los niños son evaluados constantemente dependiendo el momento de aprendizaje, diagnosticando el proceso y el final de la clase, aborda las tres dimensiones cognitiva, procedimental y actitudinal; el estudiante se formara en una forma socio afectiva y práxica.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan nacional del buen vivir 2013 – 2017

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra

manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común. El concepto de Buen Vivir integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y sistemas de valores y en relación con expectativas, normas y demandas. (p.137)

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012). La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social (p.140)

2.1.6 La flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que permite conseguir las máximas amplitudes articulares acompañadas de sus correspondientes elongaciones musculares y ligamentosas.

La flexibilidad es una capacidad física de involución, es decir, el sujeto nace con una gran flexibilidad y a medida que crece va perdiéndola. Por lo tanto, el trabajo no va orientado hacia la mejora, sino mantener unos niveles óptimos y a retardar su regresión debida a la edad y al sedentarismo.(Morrison G. , 2005, pág. 161).

Cuando hablamos de la mejora o desarrollo de la flexibilidad nos referimos a la recuperación del nivel de flexibilidad que debería tener el

sujeto. Dependiendo del grado de flexibilidad que tenga un sujeto podemos diferenciar las siguientes biotipologías extremas.

La flexibilidad es un factor importante para el mantenimiento de la aptitud física relacionada con la salud y sin embargo relegada durante mucho tiempo.

Para mantener la independencia funcional y realizar actividades de la vida cotidiana, como agacharse a recoger el periódico o salir del asiento trasero de un automóvil de dos puertas, es necesario mantener un nivel adecuado de flexibilidad.

Con el transcurso de los años, en la mayoría de las series de pruebas de aptitud física relacionadas con la salud, se han empezado a incluir pruebas de flexibilidad, ya que desde hace tiempo se considera que la falta de flexibilidad se asocia con lesiones musculoesqueléticas.

2.1.6.1 Mantenimiento y recuperación del nivel de flexibilidad

Cuando los movimientos se realicen con poca amplitud, es decir, no existe un recorrido total de las palancas, la flexibilidad nunca se mejorará adecuadamente. Para el mantenimiento o recuperación de la flexibilidad existen dos tipos de ejercicios.

Define a la flexibilidad como “flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita” (p.1); definición que se sustenta en la definición que la Real Academia de la Lengua (RAE) define como “la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño”. La (AFDEPORTES, Educación física plus, 2012)

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Tradicionalmente la movilidad se ha considerado como una cualidad condicional (física), similar a la fuerza, la resistencia o la velocidad, siendo también utilizada como un parámetro indicador de la condición física en un sujeto. Indica la capacidad de movimiento (rango de movimiento) de una articulación dada motivo por el cual la flexibilidad únicamente indica la capacidad que tiene el cuerpo para doblarse sin ocasionarse daño, mientras que el movimiento se refiere a la capacidad de flexibilidad y elasticidad muscular, para que la persona pueda realizar acciones con agilidad y destreza; por lo que es importante que no se confunda entre flexibilidad y movilidad. (GARCÍA MANSO, 2010, pág. 431)

En este contexto trata al tema como movilidad vs flexibilidad, destacando los siguientes términos: “queda por lo tanto ligada al concepto de "souplesse", cualidad muy compleja que supone elegancia, gran movilidad y facilidad de movimientos”; ya que la movilidad, como destreza de acción representa la capacidad de movimiento de una articulación, e incluye los siguientes factores:

1. Capacidad de estiramiento de las fibras de un músculo.
2. Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan a esa articulación.
3. Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.
4. Capacidad de movimiento que nos permite la constitución de las paredes articulares.
5. Fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento de articulación.
6. Control del reflejo y contra-reflejo miotático.

2.1.7 Flexibilidad estática

La flexibilidad dinámica se refiere a la práctica mediante ejercicios en movimiento, manifiesta que “es importante recordar que los movimientos deben ser amplios y relajados, nunca bruscos” los ejercicios con aplicación del método Pilates es favorecen la flexibilidad estática; que es la capacidad en la que se emplea una gran amplitud articular con la que se puede mantener una postura. (AYALA P., 2011, pág. 32)

La flexibilidad estática o pasiva se refiere a la movilidad de una articulación para dice “sin poner énfasis en la velocidad de ejecución, por lo que se practica mediante rangos de movimientos lentos y, en ocasiones, ejecutados con la ayuda de fuerzas externas (compañero, peso adicional, etc.). En el caso de la flexibilidad estática, se trata de mantener una posición de estiramiento pasiva, sin movimiento; es decir que luego de adoptar la posición de estiramiento, se debe relajar, respirar profundo y pausadamente, manteniendo la misma posición en unos instantes, lo que ayuda a crear una adecuada relajación. El método activo llamado también balístico es un método implica contracciones sucesivas del músculo, sin mantener una posición final de estiramiento.

Aunque los dos métodos mejoran la flexibilidad, estático es el más recomendable, ya que evita lesiones y la energía empleada es menor y previene y alivia dolores musculares, este indicador se identifica cuando el movimiento se realiza dentro de los límites articulares normales. Para (GARCÍA MANSO, 2010, pág. 441)

2.1.7.1 Relajado

Un indicador de la flexibilidad en estado relajado, permite evaluar mediante ejercicios cuyo movimiento se realiza según “al aplicar breves secuencias de 2 ó 3 extensiones dinámicas del antagonista para, activando en él el RMT, por inervación recíproca, el grupo muscular

agonista reciba un favorable efecto inhibitorio” (DI SANTO, 2010, pág. 217)

2.1.7.2 Forzado

Cuando se traspasan los límites normales de trabajo de la articulación; Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas. Además del peso corporal, actúa, al menos, otra fuerza externa (compañero, máquina), sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas.

2.1.8 Flexibilidad dinámica

La flexibilidad dinámica constituye la capacidad de utilizar la amplitud articular con una gran amplitud, observada mientras se realiza una secuencia de movimientos o uno solo de ellos, se realizan una serie de ejercicios de estiramiento y acortamiento, la flexibilidad dinámica por tanto representa ejercicios de estiramiento y acortamiento en forma continuada, sin pausas ni mantenimiento de la posición del cuerpo en el ejercicio.}

2.1.8.1 Movilidad

La movilidad es la capacidad para utilizar una gran amplitud articular durante el o los movimientos en serie, lo que se alcanza con la realización de un impulso e inercia posterior de un movimiento energético.

La movilidad representa la observación directa de la flexibilidad dinámica, porque representa la capacidad de utilizar una gran amplitud articular, que se determina durante en el movimiento, ejercicios que se realizan a una velocidad normal y elevada. Es importante destacar que la hidratación del cuerpo ayuda para alcanzar

movilidad; así como facilitar la relajación del cuerpo.(DI SANTO, 2010, pág. 217)

2.1.8.2 Elasticidad

La elasticidad es un factor muy importante y básico que ejerce influencia en la flexibilidad esta influencia es en mayor o menor grado para favorecer el grado de flexibilidad que es la permisibilidad por parte de la musculatura antagonista”, la elasticidad muscular permite realizar movimientos con mayor o menor amplitud.(JIMÉNEZ MADERA, 2012, pág. 123)

La elasticidad dentro de la flexibilidad dinámica permite que el músculo recobre su longitud primitiva, en este caso se identifica que el alargamiento no sea excesivo

2.1.8.3 Estiramiento

El estiramiento es la capacidad de llegar al máximo de elongación muscular, sin la finalidad de someterle a esfuerzos a excesos, se logra el estiramiento para mejorar la capacidad muscular; una virtud del estiramiento es la estimulación de la producción o frenar la “pérdida de lubricantes entre las fibras de tejido conectivo y previene la formación de adherencias. Por lo tanto, el ejercicio puede reducir en parte la perdida de flexibilidad debida al proceso de envejecimiento”(HEREDIA & MATA, 2010, pág. 71)

2.1.9 Metodología para el desarrollo de la flexibilidad

La actividad física logra optimizar los resultados en el proceso de adquisición de destrezas, por lo que para el desarrollo de la flexibilidad se

considera que la repetición estándar es el ejercicio apropiado para propiciar el mejoramiento paulatino de destrezas, tanto en la calidad del ejercicio como el tiempo utilizado; algunos de estos ejercicios se realizan mediante el juego, mientras que otros, en series y repeticiones. “El método del ejercicio repetido puede desarrollarse con varias variantes y además con el orden siguiente”:

- Método de los ejercicios activos
- Métodos de los ejercicios pasivos
- Métodos de los ejercicios de pausa sostenida
- Método de ejercicios combinados (GONZÁLEZ, 2013),

2.1.10 Métodos de ejercicios activos

Propone que se desarrolle “a través de ejercicios sin ayuda, utilizando solo las fuerzas integradas, iniciar el proceso de trabajo de flexibilidad, por lo general tienen un carácter dinámico, se debe comenzar a ritmo lento, moderado hasta terminar con mayor velocidad” (GONZÁLEZ, 2013, pág. 4)

En el proceso para el desarrollo de la flexibilidad, un elemento esencial debe ser tomado en cuenta y es la fuerza, capacidad que fortalece la habilidad para realizar los ejercicios, que son mejores conforme mejora la aptitud y amplitud del movimiento articular.

2.1.11 Métodos de ejercicios pasivos

“Se desarrolla a expensas del apoyo de fuerza externas con ejercicios con un régimen dinámico, desarrollándose conjuntamente con la flexibilidad la fuerza de resistencia a pesos o a un compañero”.(GONZÁLEZ, 2013, pág. 4)

Los ejercicios pasivos ayudan a la superación de los músculos estirados, se trabaja la fuerza con ayuda de otros medios, como implementos deportivos sencillos, según la edad y nivel identificado en el diagnóstico del niño a ser entrenado; estos ejercicios también pueden realizarse con la ayuda de un compañero, por ejemplo para sostener los tobillos, mientras su compañero levanta el torso hacia atrás.

2.1.12 Métodos de ejercicios de pausa sostenida

Propone el juego infantil con “ejercicios mantenidos durante una pausa de tiempo determinado. Su objetivo consiste en vencer la resistencia de ligamentos y tendones que se opongan a una mayor amplitud articular”.

Los ejercicios no se realizan con sesiones de un solo tipo de actividad, es necesario que se combine el tipo de ejercicio para evitar cansancio físico o lesiones a nivel de musculatura o articulación de los niños; por lo que después de ejecutado el movimiento pasivo o activo se finaliza en una pausa de tiempo sosteniendo esta posición, que puede ir desde los 10” hasta un minuto, además es importante realizar ejercicios de estiramiento. (HERRERA BRIONES, 2010),

2.1.13 Métodos de ejercicios combinados

Todo proceso de entrenamiento, debe basarse en un proceso de diagnóstico y evaluación inicial de los niños, para identificar capacidades desarrolladas y niveles de ese desarrollo; por lo que considera que “estos métodos deben estar unidos al principio de la accesibilidad y carácter individual, valorando que hay atletas que de forma natural poseen mayor flexibilidad que otros por lo que se aplican menos cargas.

Al trabajar con cargas, éstas deben sustentarse en un ascenso paulatino, según el tiempo de entrenamiento, desarrollo de destrezas, resultados físicos, pero además

es necesario considerar que la planificación del entrenamiento ha de considerarse los resultados como un peldaño para propiciar nuevos resultados. (GARCÍA MANSO, 2010, pág. 445)

La flexibilidad se debe trabajar durante el período preparatorio todos los días en cada unidad de entrenamiento, formando en primer término, del calentamiento y antes de grandes cargas o sea a continuación del calentamiento.

2.1.14 Dosificación del trabajo de la flexibilidad

Todo trabajo debe ser planificado y dosificado, por lo que para el entrenamiento o estimulación de la flexibilidad es recomendable incluirse en cada sesión de entrenamiento, que además, dependiendo del tiempo de entrenamiento se irá implementado la actividad, intensidad y dificultad.

Las sesiones diarias pueden ser una, dos y algunos entrenadores utilizan hasta tres sesiones, los trabajos efectuadas al respecto en atletas de altos rendimientos del deporte permiten demostrar comparativamente la calidad de resultados” (p. 193); según períodos, tiempo diario de entrenamiento, y la aplicación de diferentes métodos de la flexibilidad. (SALVATIERRA, 2006, pág. 193)

Considera que “el tiempo a utilizar para el trabajo de flexibilidad por lo general va desde 15 a 45 minutos comprendidos el tiempo dedicando el entrenamiento que oscile en un 20 a 30 % y el resto al trabajo de flexibilidad como capacidad física” (SALVATIERRA, 2006, pág. 195),

La estimulación de la flexibilidad debe realizarse desde edad inicial, con un efecto paulatino, con este fin se relacionarán los métodos para el inicio del entrenamiento, así como la edad y períodos de acondicionamiento físico realizado, resultados logrados, información que se relacionará con otros métodos.

Cuando la flexibilidad es alcanzada la necesidad de mantener altos niveles de cargas desaparece; una flexibilidad bien desarrollada es suficientemente y se mantiene por medio de ejercicios al nivel alcanzado. “Con este objetivo en el período competitivo del entrenamiento es suficiente entrenarse de 2 a 3 veces por semana disminuyendo la dosificación. De suspenderse la ejecución de los ejercicios especiales, entonces la flexibilidad disminuye gradualmente y regresa a su valor inicial”. (GÓMEZ MEJÍA, 2010)

2.1.15 Formas de control de la flexibilidad

Para el control de esta capacidad se deben confeccionar diferentes test que establezcan mediciones angulares y lineales, siempre se debe medir una articulación y ángulo como ejercicios activos y pasivos para establecer la reserva a la flexibilidad como elemento decisivo que permita diagnosticar si existen avances reales del desarrollo de la flexibilidad. Como se aplica en los inicios de este capítulo a pesar de ser la forma de medición de flexibilidad el método lineal, este presenta insuficiencias diríase que insalvables que pueden ser solucionadas con un simple goniómetro construido con un semicírculo graduado y un aditamento sencillo que se le construye.

2.1.16 Factores que afectan la flexibilidad

La flexibilidad se relaciona con el tipo corporal, la edad, el sexo y el nivel de actividad física. En esta estación se incluyen algunas de las preguntas frecuentes sobre la flexibilidad.

2.1.16.1 ¿El tipo corporal limita la flexibilidad?

Las personas con grandes músculos hipertróficos o cantidad excesiva de grasa subcutánea pueden obtener malos resultados en las pruebas

para medir la amplitud de movimiento porque en ellas los segmentos corporales adyacentes toman contacto entre sí más rápidamente que en las personas tronco y miembros con menor circunferencia. “Sin embargo, eso no significa que todas las personas obesas o que posean una musculatura importante tengan flexibilidad”.(HEYWARD, 2006, pág. 247)

2.1.16.2 ¿El calentamiento afecta la flexibilidad?

A pesar de que los ejercicios de calentamiento activo, como caminar, trotar y subir escaleras, aumenta la temperatura muscular y reducen la rigidez, el calentamiento por sí solo no aumenta la amplitud del movimiento articular. Los estudios han demostrado que el calentamiento activo combinado con el estiramiento estático sólo para aumentar la longitud de los músculos isquiotibiales y para mejorar la amplitud de movimiento. “Por lo tanto, cuando se realizan pruebas para evaluar la amplitud del movimiento, se debe verificar que el cliente realice calentamiento y estiramiento estático de los grupos musculares antes de la medición y se debe efectuar varios intentos de cada prueba”.(HEYWARD, 2006, pág. 247)

2.1.16.3 ¿Es posible realizar excesiva flexibilidad?

Es importante reconocer que el exceso de estiramiento y entrenamiento de la flexibilidad puede provocar una hipermovilidad o una excesiva amplitud del movimiento de las articulaciones que supere los valores aceptables normales. La hipermovilidad lleva a una laxitud articular (falta de tensión o inestabilidad) que aumenta el riesgo musculoesquelético. Por ejemplo no es raro que gimnastas y nadadores profesionales sufran una luxación de hombro debido a laxitud articular e hipermovilidad. “El profesional experto debe saber evaluar con precisión

la amplitud de movimiento y diseñar programas de estiramiento que mejoren la flexibilidad”.(HEYWARD, 2006, pág. 247)

2.1.16.4 ¿Las mujeres tienen mayor flexibilidad que los hombres?

Hay evidencias que sugieren que, por lo general, a toda edad la mujer tiene más flexibilidad que el hombre. Habitualmente la flexibilidad de la mujer se atribuye a diferenciación de género en la estructura pélvica y en la composición hormonal que pueden afectar la laxitud del tejido conjuntivo. Sin embargo, el efecto del género en la amplitud de movimiento parecería ser específico de la articulación y del movimiento. Las mujeres tienden a tener mayor flexibilidad de cadera y flexión lateral de columna que los hombres de la misma edad. “Por su parte, los hombres tienen mayor amplitud en el movimiento de extensión de cadera y de flexión de columna, y en la extensión de la región toracolumbar”.(HEYWARD, 2006, pág. 247)

2.1.16.5 ¿En qué forma la actividad física y su falta afectan la flexibilidad?

Los esquemas habituales de movimiento y el nivel de actividad física parecen ser factores más determinantes para la flexibilidad que el sexo, la edad y el tipo corporal. La inactividad física es la causa principal de la falta de flexibilidad. Está demostrado que las personas inactivas tienden a tener menos flexibilidad, que las personas activas y que el ejercicio aumenta la flexibilidad. La falta de uso de los músculos, por inactividad física o inmovilización producen el acortamiento del músculo.

El movimiento de músculos y articulaciones que se realiza siguiendo un patrón repetitivo o manteniendo las posiciones corporales habituales puede restringir la amplitud de movimiento de la articulación a causa de la

contracción y del acortamiento del tejido muscular. Por ejemplo, las personas que practican trote y las que permanecen sentadas de tras de un escritorio durante muchas horas necesitan estirar los tendones isquiotibiales y los músculos de la región lumbar, para contrarrestar la tensión de esos grupos musculares. (HEYWARD, 2006, pág. 247)

2.1.17 Evaluación de la flexibilidad

Existen trabajos prácticos y pruebas clínicas para evaluar la flexibilidad estática si bien la amplitud de movimiento es un dato importante, la medida de la flexibilidad dinámica (rapidez de la articulación y la resistencia al movimiento) quizá sea un elemento más significativo en función del rendimiento físico. Las pruebas de flexibilidad dinámica miden el aumento de la resistencia durante el estiramiento muscular, según los resultados de diversos estudios; los músculos menos entumecidos pueden usar mejor la energía elástica durante los movimientos que realizan en el ciclo estiramiento – acortamiento, Sin embargo, las pruebas de flexibilidad dinámica se limitan al ámbito de la investigación dado que requieren un equipamiento muy costoso.

Por lo general la flexibilidad estática se evalúa en la práctica y en estudios de investigación a través de la medición directa e indirecta de la amplitud de movimiento.

2.1.18 Pautas generales para medir la flexibilidad

Para evaluar la flexibilidad de una persona, se deben elegir distintas pruebas dada la naturaleza extremadamente específica de la flexibilidad. Por lo general, las pruebas directas que se usan para medir la amplitud de rotación de una articulación en grados son más útiles que las pruebas

indirectas que miden la flexibilidad estática en unidades lineales. Cuando se toman estas pruebas.

Se debe pedir al deportista que realice calentamiento general seguido de estiramiento estático antes de realizar la prueba: se le debe recomendar que evite los movimientos súbitos y rápidos y el estiramiento más allá del límite de un movimiento articular sin dolor se deben realizar tres intentos de la misma prueba. (HEYWARD, 2006, pág. 247)

Para obtener la clasificación de la flexibilidad que le corresponda a cada elemento de prueba se debe comparar la mejor puntuación del deportista con las normas. Se deben usar los resultados de la prueba para identificar las articulaciones y el grupo muscular que haya que mejorar.

2.1.19 Métodos directos para medir la flexibilidad estática

Para la evaluación directa de la flexibilidad estática, se debe medir la rotación de la articulación en grados con un goniómetro, flexómetro inclinómetro. A continuación se describen los procedimientos para realizar las respectivas pruebas.(HEYWARD, 2006, pág. 248)

2.1.19.1 Goniómetro universal

Procedimiento para las pruebas.- El goniómetro universal es una herramienta similar a un transportador con los brazos de acero o plástico que se usa para medir el ángulo de la articulación en los extremos de la amplitud de movimiento. El brazo fijo del goniómetro está alineado con el cero del transportador y el otro brazo es móvil.

Para utilizar el goniómetro, se debe colocar el centro del instrumento de forma tal que coincida con el fulcro o eje

de rotación de la articulación. Luego se alinean los brazos del goniómetro con las referencias óseas a lo largo del eje longitudinal de cada segmento corporal que se mueve. La medida de la amplitud de movimiento es la diferencia entre los ángulos de articulación (grados) en los extremos del movimiento.(HEYWARD, 2006, pág. 248)

2.1.19.2 Flexómetro procedimientos para las pruebas

Otra herramienta que se puede usar para medir la amplitud de movimiento es el flexómetro. Este dispositivo consiste en un dial graduado hasta 360 grados o una aguja también graduada. La amplitud de movimiento se mide con respecto a la fuerza de gravedad sobre el dial y la aguja.

2.1.19.3 Flexión del tronco: prueba estándar

Para realizarla se utiliza una caja de flexión del tronco con un punto cero ubicada a 26 cm. Se pide al deportista que se sienta en el suelo con las rodillas extendidas y la planta de los pies apoyada contra el borde de la caja. Los bordes internos de la planta de los pies deben estar separados unos 15,2 cm.

El deportista debe mantener las rodillas completamente extendidas, ambos brazos estirados por igual y las manos paralelas con las palmas hacia abajo (la punta de los dedos puede sobrepasar) mientras se estira lentamente hacia adelante tan lejos como pueda por encima de la caja. Debe mantener la posición por lo menos -2 segundos. Hay que recordarle que si baja la cabeza puede llegar más lejos. (HEYWARD, 2006, pág. 254)

La puntuación del deportista es la distancia máxima sobre la parte superior de la caja con la que hace contacto con la punta de los dedos. Si las rodillas están flexionadas o el movimiento es inestable o vacilante no se califica.

2.1.19.4 Test flexión profunda del tronco

Objetivo: Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material: Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución.- Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope del cajón o banco, que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación.- Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



Fuente: www.apunts.org

2.1.20 Psicomotricidad

Manifiesta que: “Junto con el desarrollo sensorial es la base del desarrollo. La estimulación psicomotriz suscita el interés, aumenta la curiosidad y tiene como consecuencia directa la mejora de las posibilidades instrumentales (control motor, equilibrio, coordinación,

relaciones espacio - temporales) y también la mejora de la adaptación del niño y su relación con el lenguaje corporal". (Ribes, 2006, pág. 31)

Posiblemente la aportación más valiosa al concepto de psicomotricidad tenga su origen en los estudios de psicología evolutiva realizada por Wallon. Ellos apuntan certeramente a la íntima relación que existe entre la maduración fisiológica y la intelectual que se produce en todo ser humano, y expresa con claridad la evidente importancia que posee el movimiento para adquirir la madurez psíquica y física e intelectual del hombre, sin el movimiento no es posible organizar la actividad en los primeros años de la vida del niño, por tanto en principio se puede considerar como el planificador de todos los procesos mentales. (Ortega, 2008, pág. 142)

El trabajo psicomotor es la síntesis que debe producirse, desde la más tierna infancia, de las vivencias sensoriales, motrices, intelectuales y afectivas, para permitir la construcción de los aprendizajes a través de las vivencias de los niños en cualquier actividad espontánea o planteada específicamente.

Para que ocurra este proceso es necesaria una maduración global de todos los componentes que intervienen, por lo que se debe estimular:

Aunque estos componentes que constituyen la globalidad del área psicomotriz se dan de forma simultánea, la adquisición de uno de ellos no garantiza la adquisición y la maduración de los demás, por lo que pueden producirse desarmonías en el proceso evolutivo global.

La educación psicomotriz es una acción psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño, el objetivo es educar metódicamente las conductas motrices y perceptivo motrices para facilitar la acción educativa y la integración escolar y social del alumno (Ortega, 2008, pág. 143)

2.1.20.1 Esquema corporal

Manifiesta que: “Es esquema corporal es una realidad de hecho, brinda la posibilidad de contactarnos con el mundo físico; dado que para experimentar la realidad el individuo está sujeto a la integridad del organismo, a las sensaciones fisiológicas o a sus lesiones temporales o permanentes (neurológicas, musculares, óseas)”. (Noval, 2007, pág. 71).

Dice que: “Este término utilizado a menudo en educación motriz (y aún más en psicomotricidad) que suele ir precedido de dos adjetivos, “bueno o malo”, pero a qué harán referencia” (Noval, 2007, pág. 181).

A medida que va creciendo y su desarrollo motor se va implantando, el niño adquiere una mejor conciencia de su cuerpo asociado a una mejora de la coordinación motriz, que son elementos primordiales de la construcción del esquema corporal. Efectivamente, el esquema corporal representa la conciencia total que tenemos y el uso que hacemos de nuestro cuerpo o de sus partes en el espacio, ya sea en reposo (geometría del cuerpo) o en movimiento (dinámica del cuerpo)...(Rigal, 2006, pág. 181).

El esquema corporal incluye también el límite de nuestro cuerpo, que es la frontera que separa el medio interno del medio externo y que marcamos desde los primeros meses de vida, a partir de informaciones táctiles y visuales: en seguida disponemos de una imagen de nuestro propio cuerpo en cuanto a su forma, su volumen, y su aspecto estético.

Este conocimiento del cuerpo nos sirve tanto como referencia para efectuar y coordinar nuestros movimientos (es la habilidad de la cual da cuenta la expresión “un buen esquema corporal”) como para orientarnos con respecto al mundo exterior y viceversa a partir de nuestra asimetría antero posterior que hace que tengamos un delante y un detrás y por tanto una derecha y una izquierda.

2.1.20.2 La construcción del esquema corporal

Durante estos años y posteriormente durante toda la vida, las experiencias relacionadas con el cuerpo (representaciones cognitivas, experiencia verbal, actividades motoras, sensaciones que recibe el cuerpo) permiten construir progresivamente el esquema corporal propio, una construcción que es totalmente personal y que se eleva sobre la base de las acciones que el individuo hace o recibe a partir de su propio cuerpo". (Bassedas, 2006, pág. 33).

Se puede subrayar que la conquista principal del niño de la etapa de educación infantil en relación con su esquema corporal es que, gracias al movimiento y a las acciones que realizan, obtiene un conocimiento de su propio cuerpo y de sus posibilidades. Al final de la etapa, se inicia una toma de conciencia progresiva del cuerpo, una interiorización que permitirá representarlo más adecuadamente y situarlo en el tiempo y el espacio de manera más precisa, que no concluye hasta entrada la etapa de educación primaria. Entorno a los siete u ocho años se puede afirmar que hay una interiorización total del cuerpo y que a partir de entonces habrá que ajustar las habilidades motrices, educando las capacidades expresivas y ajustando las aptitudes físicas – básicas.

Dentro de las habilidades de locomoción y desplazamiento encontramos las habilidades básicas: caminar, correr, saltar, rodar, subir, bajar, reptar, entre otros. En todas ellas se produce una evolución a lo largo de la etapa de educación infantil, que va desde el inicio con falta de coordinación, con dificultades para mantener el equilibrio, con rigidez en algunas partes del cuerpo, hasta cierto automatismo, que se adquieren aproximadamente a los dos o tres años y a partir del cual se progresa hacia un movimiento más armónico en torno a los cuatro o cinco años.

Las variaciones y las complicaciones introducidas en todas estas habilidades permiten que, gradualmente, los diferentes niños y niñas desarrollen sus propias habilidades.

Las habilidades de no locomoción, es decir las que desarrollan capacidades de equilibrio y de estabilidad, son aquellas que no requieren de desplazamiento del cuerpo en el espacio, sino un desplazamiento en relación con el eje corporal. Algunos ejemplos de este tipo de habilidad son: balancearse, inclinarse, girar, doblarse, agacharse, entre otros. El dominio de este tipo de movimiento exige un control del tono muscular y el equilibrio del cuerpo. A lo largo de los seis primeros años de vida, hay un claro desarrollo de estas actividades, que preparan al cuerpo para los trabajos más precisos de las etapas. (Bassedas, 2006, pág. 34)

Finalmente, las habilidades de proyección – recepción y manipulación son las que básicamente implican una parte del cuerpo y suponen un esfuerzo de coordinación y relación entre la percepción visual del movimiento del objeto y el propio movimiento.

En este apartado podremos citar las habilidades con pelotas u objetos similares, con los cuales se pueden hacer lanzamientos y recepciones de diversas maneras (rodando, con una mano, las dos manos, entre otros).

Así mismo, y en un ámbito de manipulación más fina, podemos destacar las habilidades viso-motoras, que experimentan un avance muy importante en esta etapa.

Nos referimos a las habilidades de cocer, recortar, pinchar, repasar, pintar, ensartar, ente otros. Todas estas habilidades evolucionan con el transcurso de los años, se vuelven más precisas y mejoran la coordinación y disociación de los movimientos implicados.

La práctica de las habilidades que se ha mencionado permite desarrollar una conciencia más amplia del cuerpo, que ayuda a construir progresivamente el esquema corporal, importantísimo, a su vez, en la construcción de la propia identidad. Uno de los aspectos implicados en esta construcción es el conocimiento de las partes del cuerpo.

2.1.21 Desarrollo motor

El estudio del desarrollo motor humano no puede considerarse todavía como un área independiente, ya que, el subsistema del Desarrollo Motor está dentro del sistema del desarrollo humano.

Debido a que el desarrollo motor humano es una ciencia que está en evolución y que por sí sola parece muy interesante, es conveniente su estudio. Existen razones para el estudio del desarrollo motor humano

- Favorecer una mayor comprensión de los procesos evolutivos e involutivos humanos.
- Este conocimiento y comprensión permite una generalización, con precauciones, de dichos hallazgos para su posterior aplicación.
- Posibilita la evaluación de la conducta humana de una manera más efectiva.
- Dota de orientaciones teóricas a los distintos profesionales y promueve la investigación.
- El estudio del desarrollo motor tiene mucha importancia dentro del ámbito de la Educación Física y del deporte, debida a que:
- Aporta conocimiento sobre la evolución de la conducta motriz en el ser humano.

2.1.21.1 Da pautas para establecer la progresión del aprendizaje

Dominio motor: hace referencia a la motricidad humana, tanto global como fina, al control de movimientos y a las posibilidades de utilización de

esas capacidades motrices en cualquier tipo de situaciones. El dominio psicomotor tiene o presenta como conductas características las siguientes:

- Manipulación, movilización y toma de contacto con objetos.
- Control del cuerpo u objetos en situaciones de equilibrio.
- Movilización y control del cuerpo en acciones predecibles o no.
- Secuenciación de movimientos apropiados a situaciones de mayor o menor grado de incertidumbre.

2.1.22 Desarrollo motor y conductas motrices desde la infancia a la adolescencia

Ontogenia u ontogénesis: desarrollo del individuo desde la fecundación del huevo al estado adulto.

Filogenia o filogénesis: evolución o sucesión de las especies animales que supuestamente descienden unas de otras.

2.1.23 Dominio Corporal Dinámico

El dominio corporal dinámico es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades (Ardanaz, 2009, pág. 2).

Este dominio corporal dinámico proporcionará al niño/a una confianza en sí mismo y mayor seguridad, ya que se da cuenta de sus capacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo. Esto implica por parte del niño lo siguiente:

- Un dominio segmentario del cuerpo.
- No tener temor o inhibición
- Madurez neurológica, que sólo conseguirá con la edad
- Estimulación y ambiente propicio
- Atención en el movimiento y representación mental del mismo
- Integración progresiva del esquema corporal (Ardanaz, 2009, pág. 2).

2.1.23.1 Coordinación general

“Es el buen funcionamiento existente entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular” (Muñoz D. , 2009, pág. 22)

2.1.23.2 Equilibrio

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía.

- Equilibrio Estático: control de la postura sin desplazamiento.
- Equilibrio Dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad (Muñoz D. , 2009, pág. 22)

2.1.23.3 Ritmo

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de

los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos (Cadierno, 2003, pág. 45).

2.1.23.4 Coordinación Visomotriz

Entendemos la coordinación visomotriz como la capacidad del individuo para aunar eficazmente las respuestas visuales y motrices en la realización de la actividad física. La coordinación visomotriz posibilita el control de los movimientos y los desplazamientos en cualquier espacio de un modo sencillo, suave. (Ortega José, 2007, pág. 212)

2.1.24 Dominio corporal estático

Entendemos por dominio corporal estático todas aquellas actividades motrices que llevan al niño a interiorizar el esquema corporal, integramos aquí, la tonicidad y el autocontrol, porque los dos elementos son al mismo tiempo fruto de toda buena educación motriz, y el tono muscular es un telón de fondo de todo movimiento y a la vez, la inactividad el cuerpo humano, también dentro del esquema de dominio corporal estático, la respiración y la relajación al entender que son dos actividades que ayudan al niño a profundizar e interiorizar. (Ardanaz, 2009, pág. 3).

2.1.24.1 Tonicidad

Es el grado de tensión muscular necesaria para realizar cualquier actividad. Está regulada por el sistema nervioso y para llegar al equilibrio tónico es necesario experimentar el máximo de sensaciones posibles en diversas posiciones y actitudes tanto estáticas como dinámicas (Ardanaz, 2009, pág. 3).

La actividad tónica está estrechamente unida con los procesos de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral

2.1.24.2 El autocontrol

Es la capacidad de energía tónica para poder realizar cualquier movimiento. Para ello es necesario tener un buen tono muscular que le lleve al control de su cuerpo, tanto en movimiento como en una postura determinada.

2.1.24.3 La respiración

Es aquella función mecánica regulada por centros respiratorios bulbares, consistente en asimilar el oxígeno del aire necesario para la nutrición de sus tejidos y desprender el dióxido de carbono del cuerpo (Ardanaz, 2009, pág. 3).

2.1.24.4 La relajación

Es la reducción voluntaria del tono muscular. Puede realizarse de forma global o segmentaria (Ardanaz, 2009, pág. 3)

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La investigación se sustenta en la teoría constructivista en la que se basa la pedagogía activa que promueve la actualización y reforzamiento de educación general básica, y que la enseñanza de la asignatura de Educación Física se enfoca, el desarrollo de capacidades básicas, entre

las que conforma la flexibilidad, tiene varios componentes entre ellos, la motivación que se promueve con la teoría psicológica y pedagógica constructivista en el que niños y niñas son artífices del desarrollo de destrezas físico motoras; mientras que la teoría sociológica histórico cultural, se base en principios de construcción social, los niños aprenden de las interrelaciones personales, comparten experiencias con sus compañeros, la observación y el diálogo favorece el aprendizaje de la flexibilidad, que tiene el componente teórico, práctico y táctico.

Para el desarrollo de la flexibilidad deben tenerse en cuenta los rasgos particulares de cada período de trabajo dentro del ciclo anual de entrenamiento deportivo recreativo o competitivo, la edad, sexo, clima, tiempo, entre otros factores influyen, situaciones que requieren ser tomados en cuenta al momento de diseñar un plan de entrenamiento de la flexibilidad; en el que el movimiento articular y condición muscular son factores importantes.

Las sesiones para el desarrollo de la flexibilidad, se caracterizan porque tienen relación con la fuerza y el movimiento, sin que flexibilidad y movimiento sea lo mismo, pero si están íntimamente relacionados que no puede desvincularse un concepto de otro, aspectos importantes en el desarrollo de la flexibilidad con niños de 8 a 10 años. La flexibilidad es una cualidad física que se la debe trabajar siempre, antes de realizar la parte principal de una sesión de educación física o entrenamiento.

2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

Aeróbico: Termino que revela el ritmo que ni debemos sobrepasar si queremos hacer entrenamiento de larga duración para adquirir resistencia.

Aptitud Física: La define como la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que se hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con cierto rendimiento.

Capacidad Motora: Componente relacionado con la destreza neuromuscular se refiere a la capacidad de los músculos para funcionar armoniosamente, eficientemente, de donde resulta un movimiento muscular suave y coordinado.

Capacidades Coordinativas: estas dependen del sistema nervioso central periférico para su dirección y regulación.

Coordinación Motora: Capacidad neuromuscular el proceso de organizar las acciones musculares aisladas de manera armonizada con orientación hacia un objetivo prefijado de una acción.

Ejercicio: Acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

Flexibilidad Corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo.

Fuerza explosiva: es la capacidad de vencer una resistencia mediante la contracción muscular en el menor tiempo posible.

Fuerza máxima: es la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria.

Fuerza rápida: se manifiesta como la capacidad para superar una resistencia con una alta velocidad de contracción muscular.

Fuerza: Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático o dinámico.

Motriz: Que mueve o genera movimiento.

Resistencia de fuerza: es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración.

Velocidad: Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre flexibilidad y desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?
- ¿Cuál es el desarrollo de habilidades de flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?
- ¿Cuál es la propuesta alternativa?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>V. Independiente:</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Aprovechamiento de las posibilidades de movimiento de las articulaciones de manera óptima posible.</p>	<p>FLEXIBILIDAD</p>	Flexibilidad estática	Relajado Forzado
		Flexibilidad dinámica	Movilidad Elasticidad Estiramiento
<p>V. Dependiente</p> <p>Desarrollo Psicomotor</p> <p>Es la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia.</p>	<p>DESARROLLO PSICOMOTOR</p>	Dominio corporal estático	Coordinación Equilibrio Ritmo
		Dominio corporal dinámico	Autocontrol Relajación Respiración Tonicidad

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar teóricamente acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.1.2. Investigación de Campo

Porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca del “Estudio

de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.2 MÉTODOS.- Los métodos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con el “Estudio de la

flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos obtenidos en la investigación, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se aplicó una encuesta y observación acerca del “Estudio de la flexibilidad como capacidad básica y su influencia en las etapas de desarrollo psicomotor en los niños de 8 a 10 años, en la Escuela Ecuador de Tabacundo cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015”.

3.4 POBLACIÓN

El universo poblacional a ser objeto de estudio lo comprenden 6 docentes y 155 niños del Centro Educativo Ecuador, de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, provincia Pichincha.

Cuadro N° 1 Población

INSTITUCIÓN	EDAD	NIÑOS	NIÑAS
Centro	8 a 9 años	38	38
Educativo Ecuador	9 a 10 años	40	39
TOTAL		155	

Fuente: Dirección de Centro Educativo “Ecuador”

3.5 MUESTRA

El cálculo de la muestra no fue necesario, ya que se trabajó con toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y una ficha de observación a los estudiantes motivo de la presente investigación. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes y la ficha de observación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los docentes

Pregunta N° 1

¿En la asignatura de Educación Física a qué capacidad física condicional brinda mayor atención?

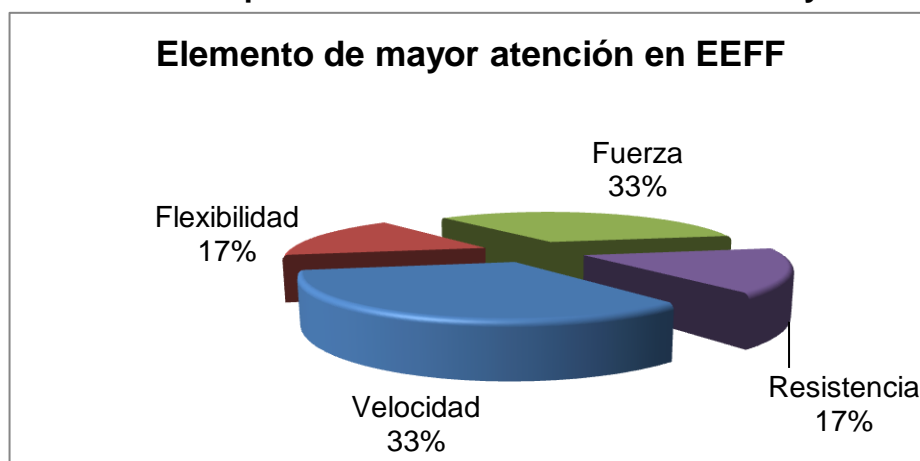
Cuadro N°2 Capacidad física condicional brinda mayor atención

Capacidad	f	%
Velocidad	2	33,%
Flexibilidad	1	17,%
Fuerza	2	33,%
Resistencia	1	17,%
Total	6	100,%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 1 Capacidad física condicional brinda mayor atención



INTERPRETACIÓN

De los resultados se identifica que en las clases de Educación Física se da prioridad a las capacidades físicas condicionales de velocidad y flexibilidad.

Pregunta N° 2

¿Considera que la flexibilidad influye en el desarrollo físico del niño y niña?

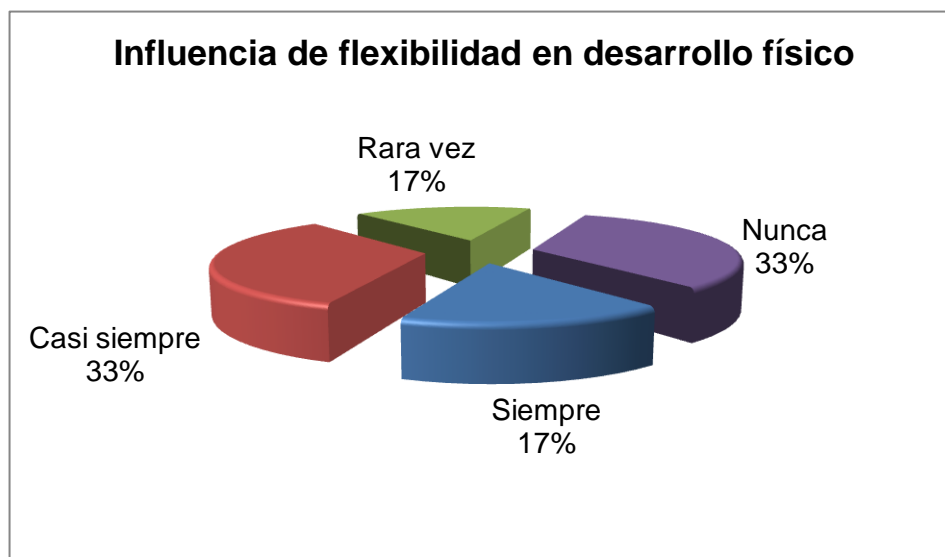
Cuadro N° 3 La flexibilidad influye en el desarrollo físico

Influencia de flexibilidad en desarrollo físico	f	%
Siempre	1	17,%
Casi siempre	2	33,%
Rara vez	1	17,%
Nunca	2	33,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 2 La flexibilidad influye en el desarrollo físico



INTERPRETACIÓN

Se demuestra que los docentes tienen un bajo criterio definido sobre la importancia y beneficios de la capacidad básica de flexibilidad en el desarrollo físico de los niños.

Pregunta N° 3

¿Considera que la flexibilidad influye en el desarrollo motor del niño y niña?

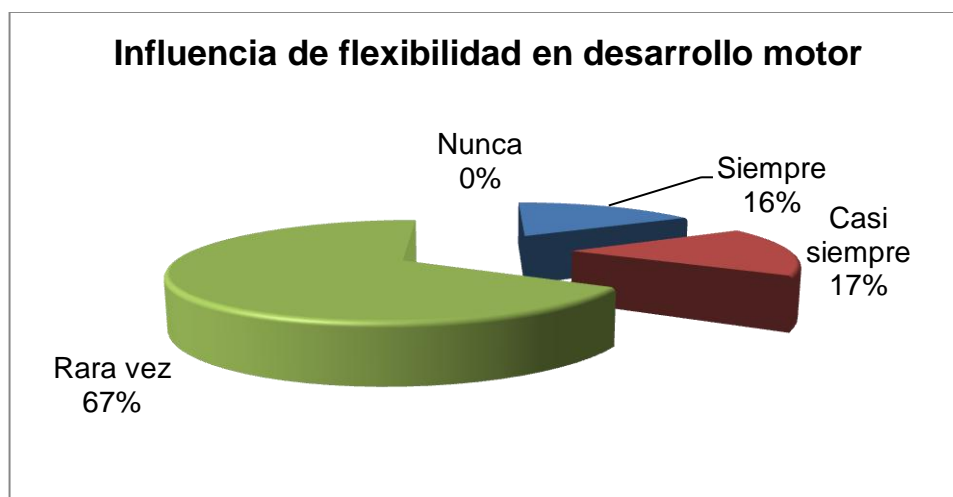
Cuadro N° 4 La flexibilidad influye en el desarrollo motor

Influencia de flexibilidad en desarrollo motor	f	%
Siempre	1	17,%
Casi siempre	1	17,%
Rara vez	4	67,%
Nunca	0	0;%
Total	6	100;%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 3 La flexibilidad influye en el desarrollo motor



INTERPRETACIÓN

Se evidencia por la información proporcionada por los docentes que la flexibilidad es un factor de influencia en el desarrollo motor.

Pregunta N° 4

¿De qué manera evalúa la flexibilidad en los niños y niñas de 8 a 10 años?

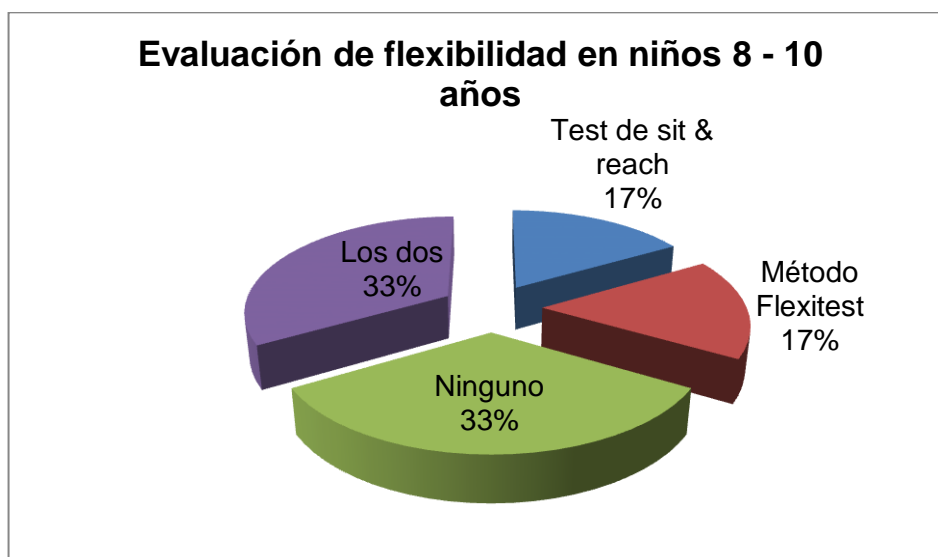
Cuadro N° 5 Evalúa la flexibilidad en los niños y niñas

Evaluación de flexibilidad en niños 8 - 10 años	f	%
Test de sit&reach	1	17, %
Método Flexitest	1	17, %
Ninguno	2	33, %
Los dos	2	33, %
Total	6	100, %

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 4 Evalúa la flexibilidad en los niños y niñas



INTERPRETACIÓN

Lo importante a destacar es que los docentes en forma inadecuada se proceden a planificar los procesos de evaluación de las capacidades básicas de los escolares, conocimientos que requieren los docentes para aplicar en forma adecuada un proceso de diagnóstico y evaluación.

Pregunta N° 5

¿A qué nivel han desarrollado la flexibilidad los niños y niñas?

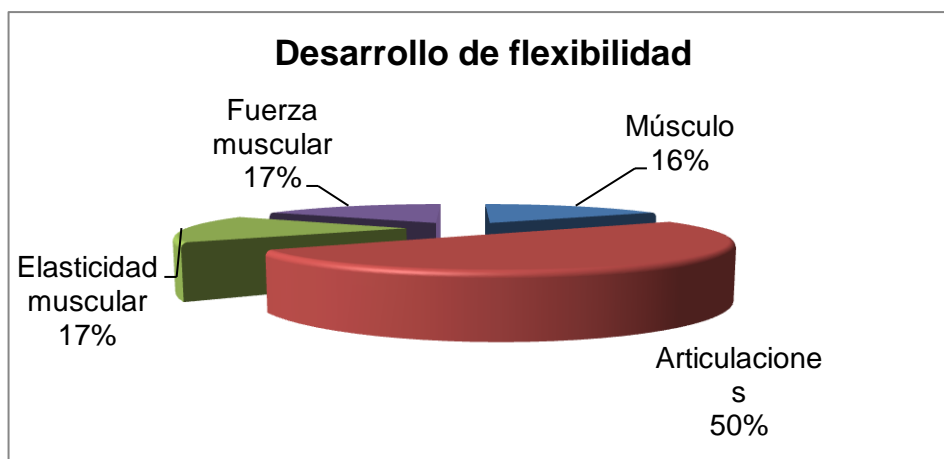
Cuadro N° 6 Nivel de desarrollo de la flexibilidad de los niños

Desarrollo de flexibilidad	f	%
Músculo	1	17,%
Articulaciones	3	50.%
Elasticidad muscular	1	17.%
Fuerza muscular	1	16.%
Total	6	100;%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 5 Nivel de desarrollo de la flexibilidad de los niños



INTERPRETACIÓN

En lo que respecta al desarrollo de la flexibilidad en los niños los docentes han observado que las articulaciones tienen mayor flexibilidad en los estudiantes de 8 a 10 años; la fuerza muscular y la elasticidad, respectivamente tiene un desarrollo en cuanto a fuerza y elasticidad, mientras que el 16% el músculo es el nivel de desarrollo de flexibilidad; enunciados de los docentes que presentan un problema de desarrollo de flexibilidad en los niños.

Pregunta N° 6

¿Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes?

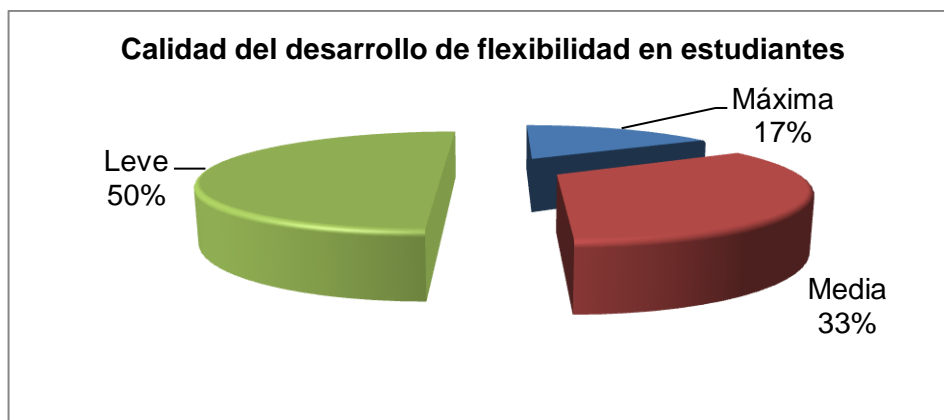
Cuadro N° 7 Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes

Calidad del desarrollo de flexibilidad en estudiantes	f	%
Máxima	1	17,%
Media	2	33,%
Leve	3	50,%
Total	6	100,%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 6 Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes



INTERPRETACIÓN

Con los niveles demostrados indican que la capacidad de flexibilidad de los estudiantes es incorrecta en la mayoría, tiene un nivel leve que no favorece un óptimo desempeño de los escolares.

Pregunta N° 7

¿La flexibilidad que capacidades propicia en los niños?

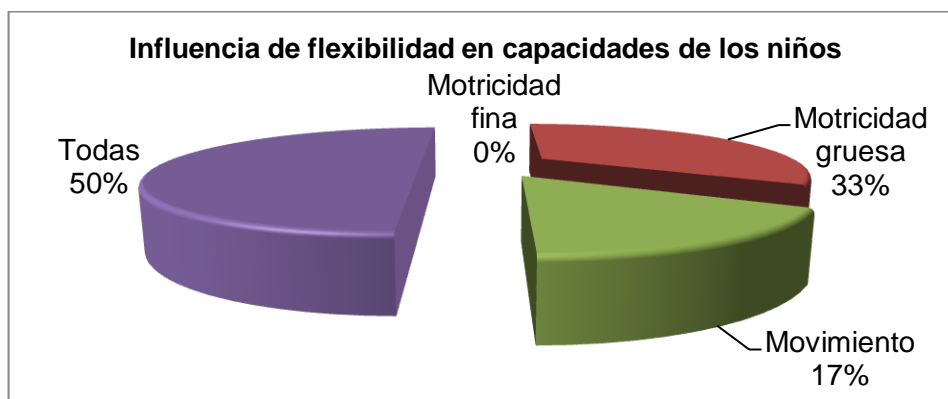
Cuadro N° 8 La flexibilidad que capacidades propicia en los niños

Influencia de flexibilidad en capacidades de los niños	F	%
Motricidad fina	0	0,%
Motricidad gruesa	2	33,%
Movimiento	1	17,%
Todas	3	50,%
Total	6	100,%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 7 La flexibilidad que capacidades propicia en los niños



INTERPRETACIÓN

Los niveles de flexibilidad que poseen los estudiantes, favorecen el desarrollo de capacidades dando resultados que demuestran que hace falta un criterio unificado y que sobre el desarrollo de la flexibilidad los docentes necesitan apoyo.

Pregunta N° 8

¿Ha identificado dificultades de flexibilidad en los estudiantes?

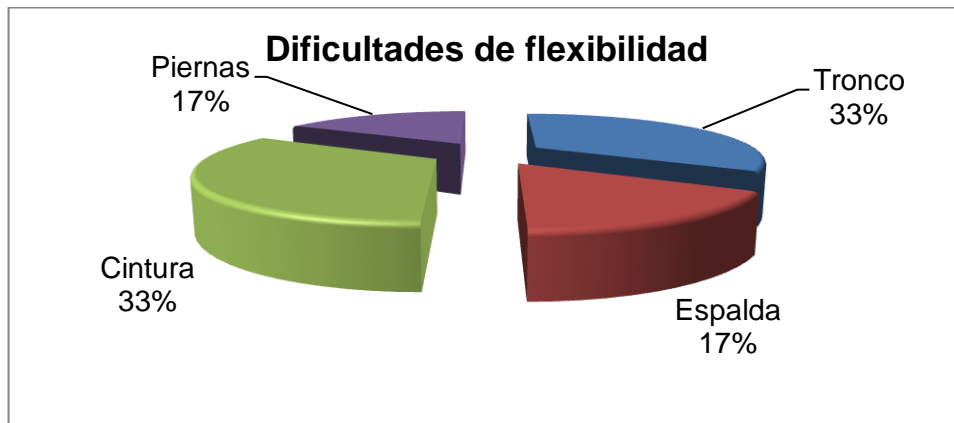
Cuadro N° 9 Ha identificado dificultades de flexibilidad

Dificultades de flexibilidad	f	%
Tronco	2	33,%
Espalda	1	17,%
Cintura	2	33,%
Piernas	1	17,%
Total	6	100,%

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 8 Ha identificado dificultades de flexibilidad



INTERPRETACIÓN

Entre los problemas de flexibilidad en los niños se identifica a nivel de cintura y tronco que el desarrollo de la flexibilidad mal adquirido ocasiona problemas a los docentes, que en el aula de clase ponen menor atención, pero se identifica las repercusiones de las deficiencias.

Pregunta N° 9

¿La institución cuenta con una guía para el desarrollo de la flexibilidad de los niños y niñas?

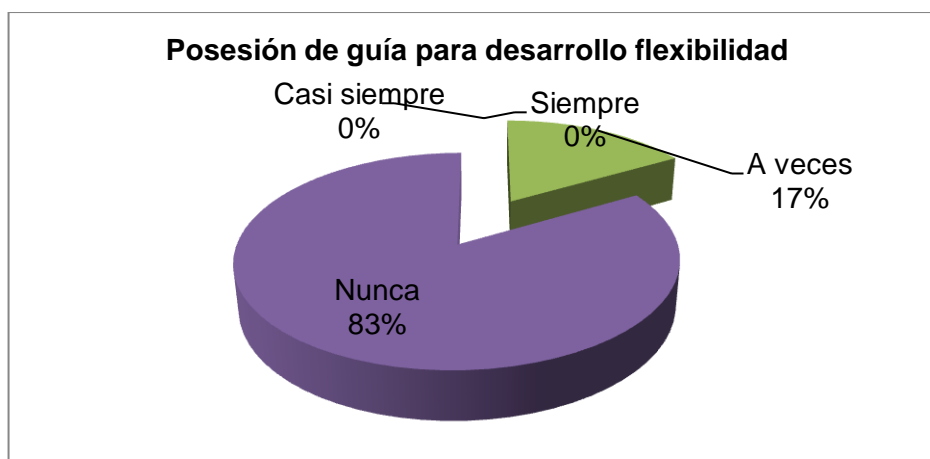
Cuadro N° 10 La institución cuenta con una guía

Posesión de guía para desarrollo flexibilidad	f	%
Siempre	0	0, %
Casi siempre	0	0, %
A veces	1	17, %
Nunca	5	83, %
Total	6	100, %

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 9 La institución cuenta con una guía



INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de docentes manifiesta poco manejo de una guía para el desarrollo de la flexibilidad de niños y niñas, mientras que la otra parte demuestra la condición en la cual se genera un inadecuado proceso de adiestramiento en los niños, sin que se propicie en la clase de Educación Física un proceso de desarrollo de destrezas físicas de los niños.

Pregunta N° 10

¿Está interesado en una guía para de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad en niños de 8 a 10 año?

Cuadro N° 11 Guía para de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad

Interés en una guía para desarrollo de flexibilidad	f	%
Si	6	100, %
No	0	0, %
Total	6	100, %

Fuente: Docentes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N°12 Guía para de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad



INTERPRETACIÓN

La totalidad de los docentes, tienen interés en un guía que disponga ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en los niños y niñas, el dominio sobre la temática y la ausencia de un recursos didáctico con el que se guie al aprendizaje de los niños, motiva a que el 100% esté motivado por una guía.

Resultados de la ficha aplicada a los niños

Observación N° 1

Flexibilidad y la elasticidad del tronco

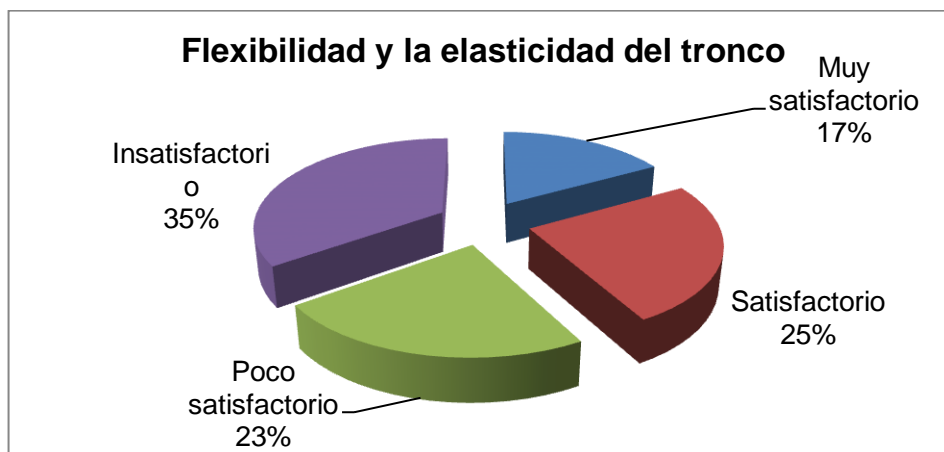
Cuadro N° 12 Flexibilidad y la elasticidad del tronco

Flexibilidad y la elasticidad del tronco	f	%
Muy satisfactorio	19	17, %
Satisfactorio	28	25, %
Poco satisfactorio	26	23, %
Insatisfactorio	39	35, %
Total	112	100, %

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 11 Flexibilidad y la elasticidad del tronco



INTERPRETACIÓN

Al aplicar la ficha de observación los resultados por los que se induce que en la mayoría de niños y niñas se ubican en un nivel bajo de desarrollo de flexibilidad y elasticidad del tronco, problema que generalmente se presenta en niños que provienen del sector rural que tienen una masa muscular desarrollada y con una limitada flexibilidad.

Observación N° 2

Flexibilidad y la elasticidad de extremidades

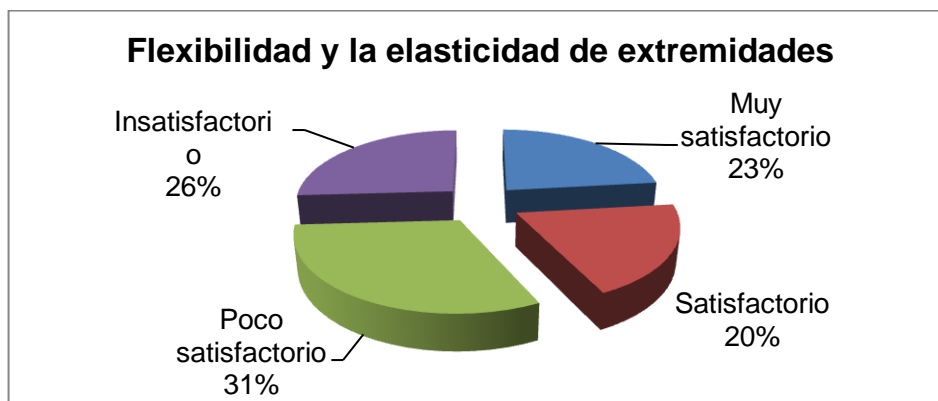
Cuadro N° 13 Flexibilidad y la elasticidad de extremidades

Flexibilidad y la elasticidad de extremidades	f	%
Muy satisfactorio	26	23,%
Satisfactorio	22	20,%
Poco satisfactorio	35	31,%
Insatisfactorio	29	26,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 12 Flexibilidad y la elasticidad de extremidades



INTERPRETACIÓN

Al evaluar la flexibilidad y elasticidad en extremidades a nivel de estiramiento se identifica que tiene un puntaje mayor que a nivel del tronco; sin embargo se identifica que no existe un desarrollo óptimo de esta destreza.

Observación N° 3

Capacidad de flexión cintura

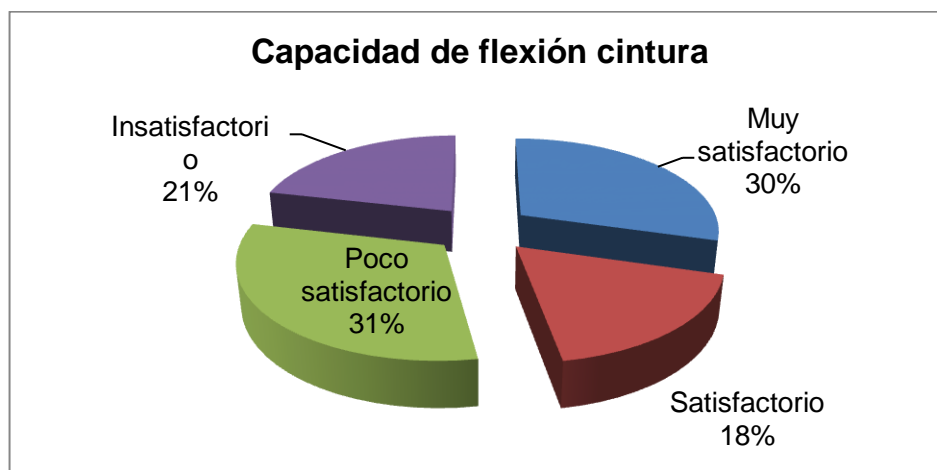
Cuadro N° 14 Capacidad de flexión cintura

Capacidad de flexión cintura	f	%
Muy satisfactorio	33	29,%
Satisfactorio	20	18,%
Poco satisfactorio	35	31,%
Insatisfactorio	24	21,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N°13 Capacidad de flexión cintura



INTERPRETACIÓN

A nivel de cintura los niños y niñas alcanzan una capacidad de flexión algo equitativa en los niveles positivos y negativos.

Observación N° 4

Extensión de espalda

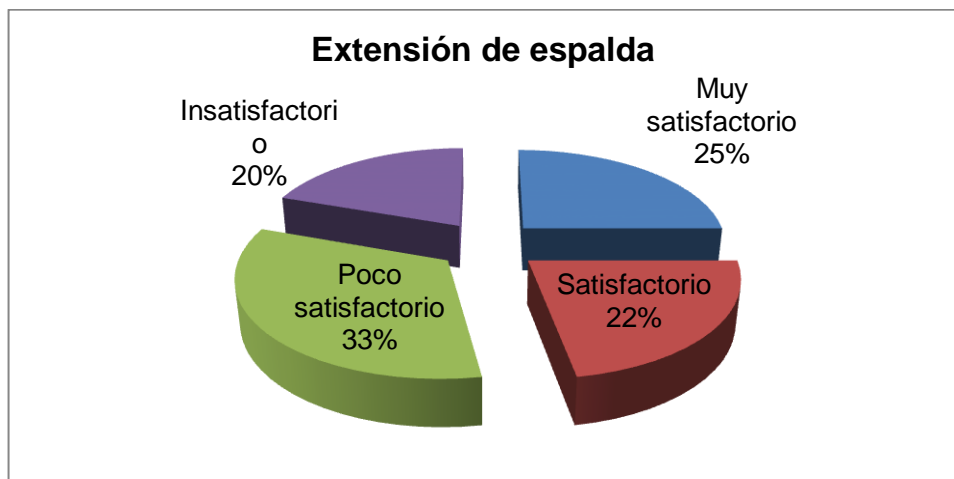
Cuadro N° 15 Extensión de espalda

Extensión de espalda	f	%
Muy satisfactorio	28	25,%
Satisfactorio	25	22,%
Poco satisfactorio	37	33,%
Insatisfactorio	22	20,%
Total	112	100,%;

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 14 Extensión de espalda



INTERPRETACIÓN

En la evaluación ejecutada los niños tienen un rendimiento más o menos satisfactorio, cuando realizan ejercicios que requieren de extensión de espalda.

Observación N° 5

Elasticidad de los músculos vertebrales

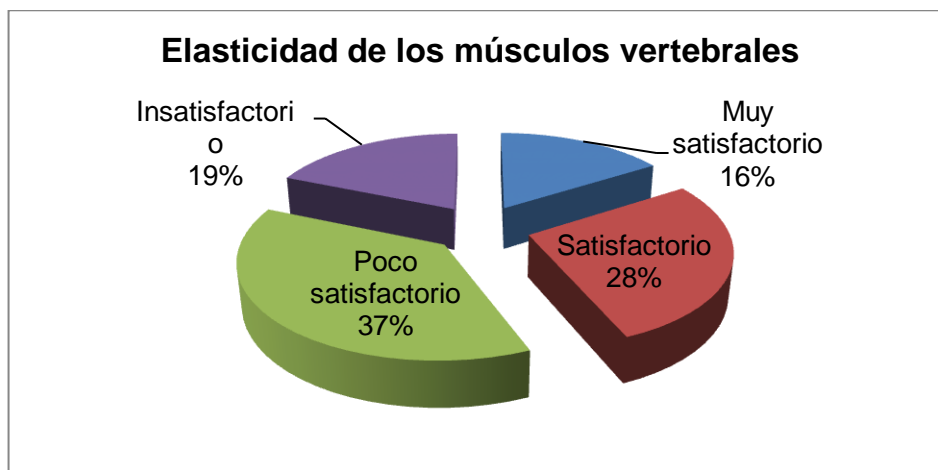
Cuadro N° 16 Elasticidad de los músculos vertebrales

Elasticidad de los músculos vertebrales	f	%
Muy satisfactorio	18	16,%
Satisfactorio	31	28,%
Poco satisfactorio	42	38,%
Insatisfactorio	21	19,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 15 Elasticidad de los músculos vertebrales



INTERPRETACIÓN

La mayor parte de los estudiantes presentan puntuaciones bajas respecto a la elasticidad en músculos vertebrales, que se debe cuando el músculo en su nivel de extensibilidad no alcanza

Observación N° 6

Flexión dorsal

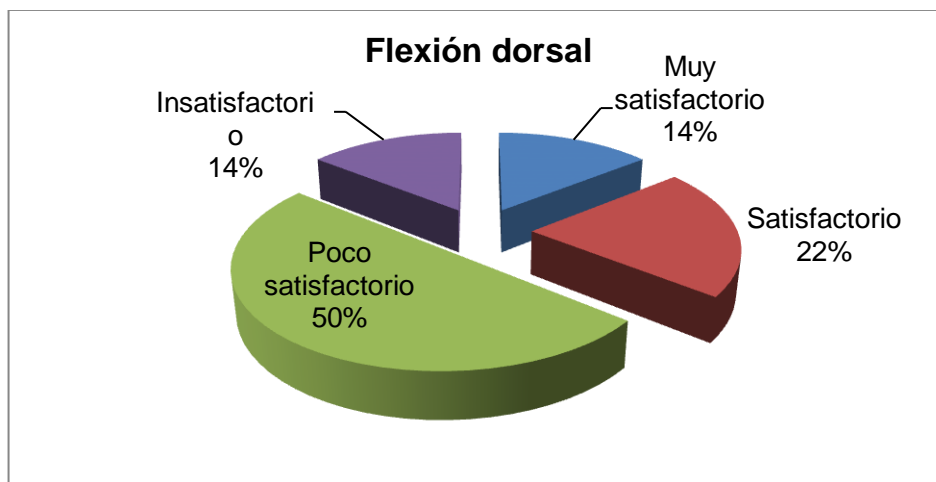
Cuadro N° 17 Flexión dorsal

Flexión dorsal	f	%
Muy satisfactorio	16	14,%
Satisfactorio	24	21,%
Poco satisfactorio	56	50,%
Insatisfactorio	16	14,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 16 Flexión dorsal



INTERPRETACIÓN

Al realizar ejercicios de movimientos hacia atrás, tienen escasa flexibilidad, demostrando dificultades en cuanto a fuerza y permanencia en la posición del ejercicio de prueba flexión dorsal.

Observación N° 7

Extensión de la espalda

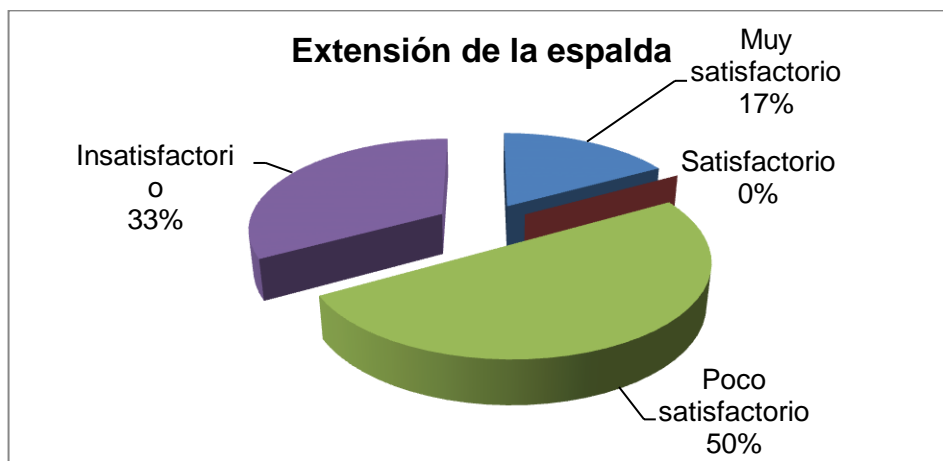
Cuadro N° 18 Extensión de la espalda

Extensión de la espalda	f	%
Muy satisfactorio	19	17,%
Satisfactorio	0	0,%
Poco satisfactorio	56	50,%
Insatisfactorio	37	33,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 17 Extensión de la espalda



INTERPRETACIÓN

Al realizar ejercicios de espalda en pino demuestran las inhabilidades de los niños en cuanto a flexibilidad de cintura y torso, ocasiona que los niños tengan dificultades para realizar movimientos de extensión de espalda por lo que se considera que es necesario estimular esta área motriz con los niños.

Observación N° 8

Extensión de hombros

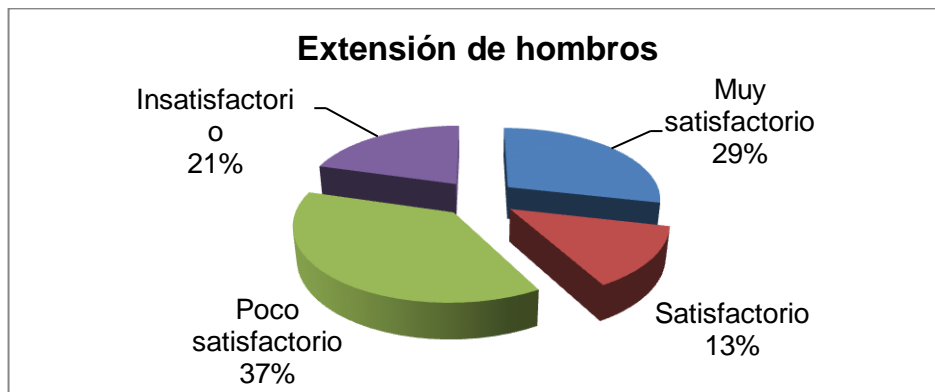
Cuadro N° 19 Extensión de hombros

Extensión de hombros	f	%
Muy satisfactorio	32	29,%
Satisfactorio	15	13,%
Poco satisfactorio	42	38,%
Insatisfactorio	23	21,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 18 Extensión de hombros



INTERPRETACIÓN

En los resultados se observa que la mayoría de la población se ubica en los indicadores poco e insatisfactorio; mientras que una menor proporción tienen puntuaciones altas; los ejercicios de extensión de hombros no se realizan con habilidad.

Observación N° 9

Extensión tronco

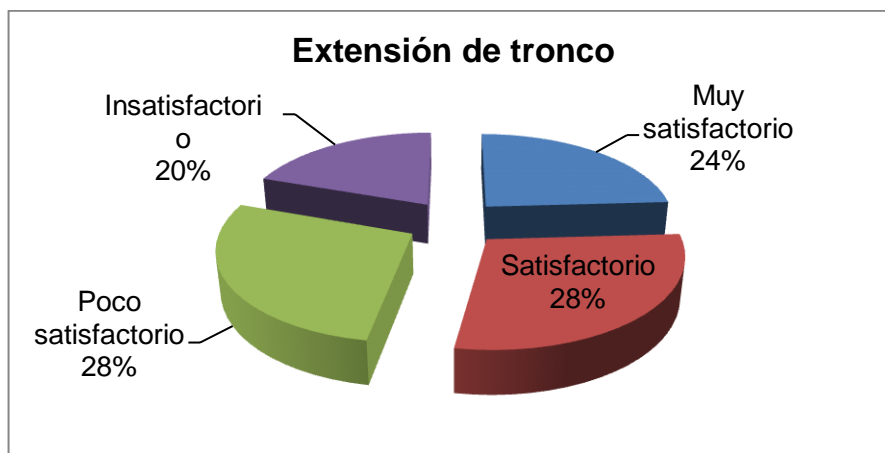
Cuadro N° 20 Extensión tronco

Extensión de tronco	f	%
Muy satisfactorio	27	24,%
Satisfactorio	32	29,%
Poco satisfactorio	31	28,%
Insatisfactorio	22	20,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 19 Extensión tronco



INTERPRETACIÓN

Los movimientos del tronco son realizados de mejor forma que otros ejercicios, sin embargo, se identifica que es necesario brindar atención en la clase de educación física para el fortalecimiento de ejercicios de flexibilidad a este nivel.

Observación N° 10

Flexibilidad de los grupos musculares posteriores de las piernas

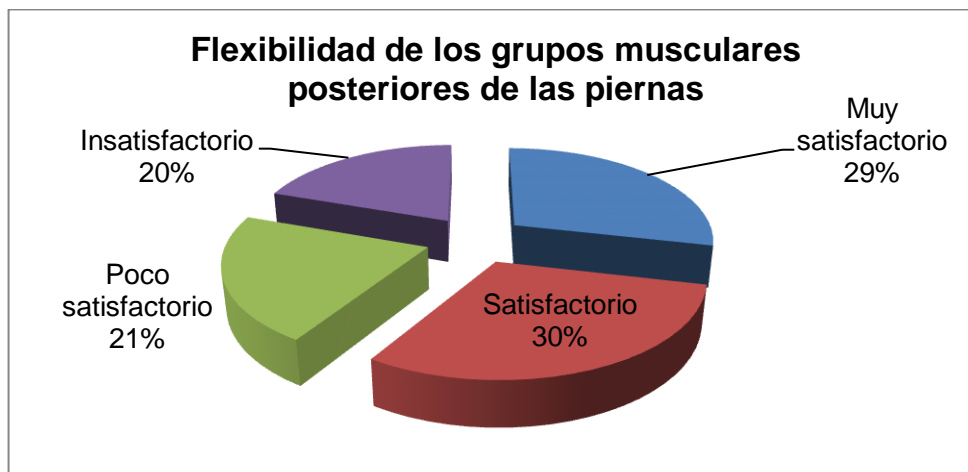
Cuadro N° 21 Flexibilidad de los grupos musculares

Flexibilidad de los grupos musculares posteriores de las piernas	f	%
Muy satisfactorio	32	29,%
Satisfactorio	34	30,%
Poco satisfactorio	24	21,%
Insatisfactorio	22	20,%
Total	112	100,%

Fuente: Estudiantes

Elaboración: Investigadora

Gráfico N° 20 Flexibilidad de los grupos musculares



INTERPRETACIÓN

Resultados que permiten identificar que a nivel de piernas los niños tienen un mejor desarrollo de flexibilidad.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Los niños de 8 a 10 años, en el Centro Educativo “Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, no tienen un desarrollo óptimo de capacidades de flexibilidad, tienen dificultades para realizar movimientos con agilidad y eficiencia.
- Los niños y niñas en su mayoría han desarrollado masa muscular por la actividad que realiza la población del sector rural ocasionando que los estudiantes mantengan rigidez que no favorece la realización de ejercicios eficientes, observados en las pruebas de diagnóstico en el presente estudio.
- En el proceso de enseñanza – aprendizaje de la asignatura de Educación Física los docentes no brindan atención a la adquisición de flexibilidad en los niños, por lo que los niños en el centro educativo no se benefician de plan de estimulación en el área de desarrollo de movimiento.
- Los docentes no cuentan con una guía de estimulación de la capacidad de flexibilidad en niños de 8 a 10 años, por lo que tienen alto interés en contar con un recurso didáctico apropiado.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda que al iniciar las actividades escolares, los docentes realicen pruebas diagnósticas de capacidades básicas adquiridas por los niños de 8 a 10 años, en el Centro Educativo “Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, con la finalidad de estructurar estrategias para el desarrollo en los niños de movimientos con agilidad y eficiencia.
- Es necesario que con educadoras de centros de educación inicial coordinen acciones, con la finalidad de que desde edad inicial se estimule el desarrollo de flexibilidad en los niños y niñas.
- Es necesario estructurar un inventario de ejercicios para el desarrollo físico, mediante reuniones de trabajo con docentes de Educación Física, en el que se den lugar a talleres teórico - prácticos para propiciar la trasmisión de experiencias con ejercicios aplicados al desarrollo de la flexibilidad en los escolares.
- Como propuesta en la investigación se pone a disposición una guía de ejercicios mediante el método de estreching de las capacidades de flexibilidad en niños de 8 a 10 años, recurso didáctico que recomienda reproducir y ser socializado con docentes del centro educativo, con la finalidad de que el trabajo se realiza en forma integrada y coordinada.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuál es el desarrollo de la flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?

El desarrollo de la flexibilidad en los niños de 8 a 10 años, en el Centro Educativo “Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, no tiene un desarrollo óptimo de capacidades de flexibilidad, tienen dificultades para realizar movimientos con agilidad y eficiencia.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es el desarrollo psicomotor de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?

Los niños y niñas en su mayoría tienen un inadecuado desarrollado psicomotor por la actividad que realiza la población del sector rural ocasionando que los estudiantes mantengan rigidez que no favorece la realización de ejercicios eficientes, observados en las pruebas de diagnóstico en el presente estudio.

PREGUNTA N° 3

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

La totalidad de los docentes, tienen interés en un guía que disponga ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en los niños y niñas, el dominio sobre la temática y la ausencia de un recursos didáctico con el que se guie al aprendizaje de los niños, motiva a que el 100% esté motivado por una guía

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD DE LOS NIÑOS DE LOS DE 8 A 10 AÑOS

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de la presente investigación se manifiesta que la flexibilidad es la única cualidad motriz que va disminuyendo su cualidad con el pasar del tiempo es decir, nacemos y empezamos a ser menos flexibles, por eso es imprescindible que los docentes que tienen a cargo la cultura física en los primeros años deben trabajar la flexibilidad de manera consciente porque ayudan en el desarrollo y amplitud de los movimientos en los deportes.

Al respecto se manifiesta que la flexibilidad ha sido una cualidad olvidada en el campo deportivo, hasta el punto de que muchos libros que hablan sobre la preparación del deportista no la mencionan y además los docentes de cultura física no la toman en cuenta en las clases cotidianas; o sí lo hacen parcialmente lo realizan a un segundo plano. Son excepción naturalmente los deportes que exigen una gran amplitud de movimientos, tales como: gimnasia deportiva, natación, fútbol, basquetbol. La preparación de la flexibilidad dentro de las clases de educación física debe ser impartida de una manera cuidadosa y responsable, por los

múltiples beneficios que esta cualidad otorga a los niños, entre las principales ventajas se puede enumerar las siguientes reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo, mejora la coordinación de movimientos haciéndolos más libres y fáciles, aumenta las posibilidades y repertorio de movimientos, previene daños o lesiones (desgarros, tirones, contracturas y roturas musculares, así como problemas anticuare, facilita las actividades de tipo explosivo o rápido, si se incluye ampliamente en el calentamiento.

El tratamiento de la flexibilidad será útil y beneficioso para los niños, porque ayudaran a mejorar la amplitud de los movimientos en las diferentes pruebas de los diferentes deportes, en la gimnasia, atletismo, natación, básquet, fútbol

6.3 FUNDAMENTACIÓN

La flexibilidad es definida como la capacidad para realizar movimientos de máxima amplitud posible. Este hecho ha originado que esta cualidad sea definida como posibilista, es decir como una capacidad que permite la realización adecuada del resto de cualidades físicas. Por otra parte, es la única cualidad que tiene una evolución madurativa descendente, reflejando con ello que el máximo de flexibilidad que tiene una persona se da en el momento del nacimiento y desde este momento esta capacidad irá disminuyendo con el paso de los años. “El objetivo del entrenamiento de la misma será, por lo tanto, mantenerla en unos niveles adecuados para la práctica físico deportiva del niño. La flexibilidad puede ser referida con tres acepciones diferentes”.(Delgado Fernández, 2007, pág. 185)

6.3.1 Movilidad articular. Capacidad de movimiento que permite la estructura de una articulación.

La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, si se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.(Delgado Fernández, 2007, pág. 185)

6.3.2 Clasificaciones

Existen tres clasificaciones básicas de la flexibilidad, la primera es aquella que se centra en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y específica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte. La segunda clasificación se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

Por último si nos centramos en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares.(Delgado Fernández, 2007, pág. 185)

6.3.3 Factores de influencia

Como en el caso de todas las capacidades físicas, la flexibilidad también tiene una serie de factores que influirán directa o indirectamente en su desarrollo, evolución etc. estos se pueden englobar en dos grupos que se clasifican a continuación:

6.3.3.1 Factores internos

A movilidad propia de cada articulación y la elasticidad de los músculos, la fuerza de los músculos agonistas, herencia, sexo, edad y coordinación de los movimientos.

6.3.3.2 Factores externos

El cansancio, la temperatura, el sedentarismo y falta de actividad, incluso la hora del día.

6.3.4 Efectos

Si el trabajo de flexibilidad se realiza con cuidado y dirigido por especialistas nos aportará beneficios como la prevención ante posibles lesiones, mejora de la coordinación y favorece el desarrollo de las demás cualidades físicas y de la ejecución técnica de los ejercicios

Pero si se realiza sin ningún tipo de control y de forma inadecuada podrá llegar a producirnos efectos negativos e incluso lesiones a nivel articular y muscular.

6.3.5 Evolución y desarrollo:

Las cualidades físicas básica evolucionan y aumentan sus valores desde el nacimiento hasta la tercera o cuarta década de vida, en cambio la flexibilidad es la única que involuciona, es decir, sus valores mayores son en las edades tempranas y a medida que pasa el tiempo sus decrecen sobre todo a partir de los 30 años.

Por ello esta es una cualidad cuyo inicio en el trabajo es temprano, se puede realizar con niños pequeños, se puede trabajar a diario en sesiones específicas o como parte de los calentamientos o periodos de recuperación en la parte principal o vuelta a la calma de un entrenamiento y también debemos tener en cuenta que las mujeres presentan mayores valores de flexibilidad que los hombres.

El tipo de ejercicios a realizar está muy relacionado con los tipos de flexibilidad indicados anteriormente, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar posteriormente a los específicos del deporte o actividad a practicar. Si se realizan ejercicios dinámicos se recomienda realizar alrededor de 5 series de 15 repeticiones las primeras repeticiones serán sin forzar demasiado debe ser hecho con mucho control ya que este tipo de trabajo tiene alto riesgo de lesiones, si el trabajo es estático se realizarán series manteniendo la posición de 6" a 20".

6.3.6 Desarrollo de la amplitud del movimiento

Es la única cualidad física degenerativa y, por tanto, disminuye con la edad. Es preciso un trabajo precoz para reducir su involución y mantenerla en unos niveles óptimos. Al respecto se manifiesta algunas ventajas. Relajación ante el estrés y la tensión muscular, mejora la condición física, produce un alivio del dolor muscular, disminuye el riesgo de lesiones, mejora la postura y la simetría corporal, perfeccionamiento motor y eficiencia motora. Un incremento de la flexibilidad y la fuerza muscular es esencial para desarrollar las tareas de la vida cotidiana, disminuye el dolor de la espalda y reduce la invalidez fruto del envejecimiento. En este sentido, la flexibilidad, fundamentalmente de la musculatura isquiotibial y erectora del tronco, se convierte en pieza clave de la educación y reeducación posturales. 2Podemos concretar el desarrollo de la amplitud del movimiento en los niños en las siguientes pautas metodológicas2.(Delgado Fernández, 2007, pág. 187)

El trabajo de la amplitud del movimiento se debe iniciar desde la infancia, haciendo hincapié durante la pubertad y adolescencia, edades a partir de las cuales comienza el declive de esta cualidad. Hasta la pubertad se debe centrar el trabajo en el desarrollo de la movilidad de todas las articulaciones mediante juegos y actividades gimnásticas básicas. La elasticidad debe acometerse en estas edades mediante ejercicios pasivos y activos libres, evitando los ejercicios asistidos. (Latorre.A, 2003, pág. 85)

Los ejercicios de elasticidad asistidos y estáticos se deben introducir a partir de la pubertad. Evitar los rebotes y ejercicios balísticos ya que son peligrosos a nivel muscular y tendinoso y producen el efecto contrario al estiramiento.

6.3.7 Edad y movilidad

La flexibilidad es máxima en niños pequeños. Sus articulaciones son muy móviles, puesto que las superficies articulares no están completamente y no limitan el movimiento. Además los ligamentos articulares son más flexibles por lo que las articulaciones no son estables.

La razón a la que se desarrolla más rigidez se aceleran durante el crecimiento rápido, habitualmente entre los cinco - doce años de edad. Los huesos crecen con más rapidez que el complejo musculo. Tendón y que otros tejidos conectivos que no crecen en igual proporción. Como resultado la rigidez en musculo y tendón, fascias y ligamentos aumentará durante los periodos de crecimiento rápido. Con este hecho se han querido explicar los dolores debidos al crecimiento.(Ylinen.Jari, 2009, pág. 29)

Los niños de edad escolar están sujetos a largos periodos en sedestación durante el horario escolar o las tareas en casa, mientras que las clases de gimnasia raramente se diseñan para compensar esta falta de ejercicio regular. Por lo tanto la falta de ejercicio se ha señalado también como causa de un descenso de la movilidad.

Se puede recomendar ejercicios regulares de estiramiento activo en individuos que experimentan dolor en las extremidades durante las etapas de crecimiento. La flexibilidad puede aumentar hasta la edad de dieciocho años. Posteriormente, la flexibilidad disminuye gradualmente con la edad, pero no en igual proporción. Los cambios variarán individualmente, incluso son normales las diferencias entre articulaciones en un mismo individuo. En mayores de 30 años, las radiografías muestran cambios degenerativos en la estructura de muchas articulaciones.

No obstante, los síntomas sólo a unas pocas articulaciones en algunos sujetos, y normalmente ceden durante los estadios precoces. Sin embargo, pueden aparecer limitaciones de la movilidad en articulaciones concretas durante la edad madura.

6.3.8 Desarrollo Psicomotriz

Los procesos psicomotores engloban todo aquello que se refiere al movimiento, al conocimiento del propio cuerpo y a su relación con el medio (otras personas y seres vivos, objetos y espacio). “Hay que considerar aspectos del motricidad general (tono, control postural, movimientos), de coordinación motora fina (coordinación manual, orientación en el espacio y tiempo), el esquema corporal (conocimiento del cuerpo y de cada una de sus partes) y la lateralidad”. (Soutullo, 2010, pág. 41).

6.3.9 El dominio psicomotor

Estos procesos de autocontrol, lateralidad y aparición del esquema corporal permiten lo que se llama “el dominio psicomotor”. Todos producen de forma conjunta y continuada los controles y la precisión de los movimientos de cuerpo. Sin embargo, hay una serie de aspectos, que

aunque se podrían encontrar dentro de algunos de los conceptos que hasta ahora hemos explicado.

Uno de los aspectos que hay que destacar cuando hablamos de dominio psicomotor en estas edades es la aparición de la segmentación, el niño será cada vez más capaz de controlar por separado cada segmento motor, mientras que los restantes quedan inmóviles. “Por eso podrá hacer movimientos precisos en los cuales es necesario que solo se pongan en marcha un número muy pequeño de músculos, por ejemplo, enhebrar una aguja con una mano mientras con la otra aguanta el hilo. Este proceso no funcionara totalmente hasta los siete años” (Pérez, 2004, pág. 16).

Otro proceso importante es el de coordinación, que es de efecto contrario al de segmentación. El niño aprende que es necesario coordinar una serie de grupos musculares para hacer movimientos complejos, por ejemplo, un servicio de tenis. El tono muscular será controlado directamente por el niño, de tal forma que aplicará la fuerza necesaria para cada movimiento, por otra parte; el niño aprende a controlar la respiración, con lo cual gana en resistencia. También tiene, cada vez más, mejor equilibrio.

6.3.10 Las etapas evolutivas del desarrollo psicomotor

El desarrollo psicomotor es un proceso unitario, pero sin embargo compuestos de la imbricación concomitante y paralela de dos tipos de desarrollo que los propios padres y educadores perciben como claramente diferentes:

- El desarrollo motor, de las habilidades ligadas al sistema formado sobre todo por huesos y músculos, capaz de efectuar movimientos cada vez más complejos y precisos. La actividad muscular está siempre ordenada y coordinada por el sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios periféricos) (Cabezuelo, 2010 , pág. 15).

- El desarrollo psíquico y afectivo, ligado sobre todo a la actividad cerebral, de la que dependen funciones como el lenguaje, las manifestaciones afectivas y la relación social. Aunque su base es orgánica, tiene una interacción constante con el medio ambiente inmediato. Lo condiciona y estimula sobre todo el clima de afecto y los cuidados continuos de los padres, su amor en definitiva (Cabezuelo, 2010 , pág. 16).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una guía de ejercicios como capacidades básicas para desarrollar la flexibilidad de los niños de 8 a 10 años.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar ejercicios estáticos y dinámicos que contribuyan a desarrollar la flexibilidad de los niños de 8 a 10 años.
- Proponer a los docentes, padres de familia y niños una guía de ejercicios contribuyan a desarrollar la flexibilidad de los niños de 8 a 10 años.
- Socializar la guía de ejercicios contribuyan a desarrollar la flexibilidad de los niños de 8 a 10 años.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PRESENTACIÓN

¿Por qué es importante la flexibilidad? Es importante para mantener un buen nivel físico, ya que cuando entrenamos los músculos, solemos incidir en las fibras que los forman, estimulándolos así que crezcan y tomen forma.


Cuando trabajamos los músculos, hacemos que estos se queden en tensión, se vuelvan más rígidos. Para ello son necesarios los estiramientos, para dotar y mantener los músculos flexibles. Además, si mantenemos la flexibilidad de nuestro cuerpo, tendremos menos probabilidades de lesionarnos. Podemos evitar lesiones como la tendinitis o los esguinces, normalmente provocados por la rigidez de la parte del cuerpo afectada. Siendo personas flexibles, podremos movernos con más tranquilidad y, al mismo tiempo, mejorar en nuestros entrenamientos.


Es cierto que, de serie, hay personas que son más flexibles que otros, pero eso no es excusa para dejar de hacerlos, porque si te descuidas, la técnica para hacer deporte será menos efectiva, estarás limitado muscularmente y, con el tiempo, irás presentando lesiones. Así que no te arriesgues, realiza 6 minutos de estiramientos antes de empezar tu entrenamiento y cuando termines, dedica 10 minutos. Todo ello no te dura demasiado más de un cuarto de hora, un tiempo suficiente que podemos dedicar al bienestar de nuestra condición física


Indicaciones generales


- Lea detenidamente cada actividad didáctica.
- Preste atención a los espacios, recursos didácticos que va utilizar para cumplir con este propósito.


- Elija los ejercicios según el tipo de flexibilidad que vaya a desarrollar en los niños.
- Emplea un lenguaje claro y sencillo. Las explicaciones y demostraciones que se le haga al niño debe ser lo más perfecta posible, capaz de que los niños y niñas comprendan y pongan en práctica.
- Tenga seguridad de que le niño comprenda correctamente y completamente lo que deba realizar.
- Demuestra creatividad y calidez para aplicar las actividades didácticas, según los intereses y necesidades de los niños


Taller N° 1	
Estiramientos de pierna derecha e izquierda	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de las articulaciones de las piernas
Regiones estiradas	Músculos isquiáticos, extensores de la columna dorsal.
Posición inicial	<p>Comienza estirando la pierna derecha, la izquierda cómodamente flexionada en la rodilla y la cadera. Las piernas están ligeramente separadas y la planta del pie apoyada en el suelo. Estire la columna vertebral para que quede recta y asegúrese de que está sentado correctamente para poder desplazar la pelvis hacia delante ligeramente y permitir la aparición de la lordosis lumbar.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Con el brazo izquierdo estirado alcanza el pie derecho. Cuando efectúe el movimiento hacia delante apoye el peso corporal con la mano derecha sobre la rodilla.
Variaciones	Flexionar la rodilla derecha ligeramente le permitirá adelantar más el tronco y transferirá el estiramiento hacia las porciones superiores de los músculos isquiáticos. Flexionar los dedos de los pies hacia arriba aumentará el estiramiento de los músculos gemelos.
Evaluación	Flexionar la rodilla derecha e izquierda y alcanzar la máxima distancia en la flexibilidad


Taller N° 2	
Sentado en el piso realizar flexión de la cadera	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la cadera
Regiones estiradas	Aductores de la cadera que no sean el músculo recto interno.
Posición inicial	<p>Comience sentado con la espalda recta apoyada contra una pared. Las rodillas deben estar flexionadas confortablemente con la planta de los pies juntas. Apoye las manos sobre las rodillas.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Espire y presione las rodillas en dirección al suelo manteniendo la espalda recta apoyada contra la pared.
Variaciones	Para aumentar la presión, sujete los pies y presione con los codos sobre las rodillas. Este ejercicio se puede llevar a cabo en decúbito supino. En este caso, existe una tendencia a que la pelvis se traslade hacia delante y aumente la lordosis lumbar, de forma que los músculos abdominales deben permanecer tensos durante todo el movimiento para mantener la columna lumbar en contacto con el suelo.
Evaluación	Flexionar la cadera lo más lejos posible


Taller N° 3	
Flexibilidad de la cadera incluyendo el músculo recto	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la cadera incluyendo el músculo recto
Regiones estiradas	Aductores de la cadera incluyendo el músculo recto interno.
Posición inicial	<p>Comience en posición puntada con piernas estiradas y separadas, la espalda recta y las manos apoyadas en el suelo detrás de Ud.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Presione cuidadosamente con las manos en el suelo para empujar el cuerpo hacia delante, manteniendo la espalda recta. Cuando empuje el peso del cuerpo hacia delante, permita que las piernas se separaren más.
Variaciones	Colocar un pequeño taburete delante de Ud, le permitirá estirar en lugar de empujar hacia la posición de estiramiento.
Evaluación	Valorar la flexión profunda de la cadera


Taller N° 4 Flexionar la cadera en un ángulo de 90°	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la cadera pero flexionando las rodillas
Regiones estiradas	Aductores de la cadera incluyendo músculo recto interno.
Posición inicial	<p>Comience en de cúbito supino, cerca de una pared con las caderas flexionadas en un ángulo de 90° y los glúteos en contacto con la pared. Las piernas deben estar estiradas.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Permite que las piernas bajen lentamente hacia una posición de abducción de caderas, manteniendo las rodillas estiradas.
Variaciones	Este ejercicio puede realizarse lejos de una pared siempre y cuando las caderas mantengan una flexión de 90° durante todo el movimiento. Pueden utilizarse cuerdas, enrolladas a los pies y sujetadas en las manos para soportar el peso de las piernas.
Evaluación	Flexionar las rodillas lo máximo posible con la ayuda de una cuerda.


Taller N° 5	
Estiramiento de los músculos gemelos de la pierna	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los músculos gemelos de la pierna mediante ejercicios y medios adecuados
Regiones estiradas	Músculo soleo (rodillas flexionadas), músculos gemelos de la pierna (rodillas rectas).
Posición inicial	<p>Comience de cara una pared, con las manos en contacto con esta para mayor estabilidad. La pierna derecha está atrasada, con la planta del pie apoyada completamente en el suelo y perpendicular a la pared.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	<p>1.- Manteniendo la pierna derecha estirada; mueva el cuerpo en dirección a la pared aumentando la flexión dorsal del tobillo.</p> <p>2.- Presione con el peso del cuerpo hacia abajo, permitiendo que la pierna derecha se flexione.</p>
Variaciones	Si se latera el ángulo del pie se someterán a carga las porciones internas y externas de la pierna y el tendón de Aquiles. Si se apoyan los dedos de los pies un bloque de tres centímetros de alto se conseguirá un aumento del estiramiento.
Evaluación	Estirar de los músculos gemelos de la pierna


Taller N° 6	
Estiramiento de los músculos de las piernas	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad Músculos isquiáticos y glúteos de la pierna derecha, músculos
Regiones estiradas	Músculos isquiáticos y glúteos de la pierna derecha, músculos psoas – iliaco y músculo recto anterior de la pierna izquierda.
Posición inicial	<p>Comience con los pies separadas a una distancia con la existente entre los hombros. Adelante la pierna derecha, manteniendo el pie anterior apoyado en el suelo y la rodilla y el pie en la misma línea. Apoye el peso del cuerpo sobre las manos en el suelo.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Presione la pelvis en dirección al suelo para aumentar la flexión de la cadera derecha. Mantenga la pierna izquierda relativamente recta, con la rodilla y el pie en la misma línea.
Variaciones	Coloque ambas brazos debajo de la línea derecha y gire la pierna derecha hacia afuera para conseguir una mayor amplitud de movimiento.
Evaluación	Medir la amplitud de movimiento la pierna derecha hacia afuera para conseguir una mayor


Taller N° 7	
Rotar las piernas hacia afuera en posición boca abajo	
Objetivo	Mejorar la rotación de las piernas hacia afuera en posición boca abajo con la ayuda del docente
Regiones estiradas	Rotadores externos e internos de la cadera.
Posición inicial	<p>De cubito prono con las rodillas juntas y flexionadas en un ángulo de 90°.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Mover los pies en abducción describiendo un arco (rotación interna de la cadera). Mover los pies en abducción en un arco (rotación externa de la cadera).
Variaciones	El uso de pesos sujetos en los tobillos aumentara la carga.
Evaluación	Evaluar la rotación las piernas hacia afuera en posición boca abajo


Taller N° 8	
Piernas abiertas en sentido horizontal	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de las piernas en posición horizontal
Regiones estiradas	Abductores incluyendo el músculo recto interno
Posición inicial	<p>Comience con las piernas separadas, el tronco flexionado hacia adelante hasta llegar a la horizontal, las manos en el suelo para soportar el peso del cuerpo.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Presione cuidadosamente el peso de la pelvis hacia abajo para aumentar el estiramiento de los abductores de la cadera.
Variaciones	Ponga los pies sobre toallas y sobre una superficie pulida para que los mismos se puedan deslizar hacia afuera con mayor facilidad. Apoye el pecho sobre un taburete, el cuál soportara el peso del cuerpo.
Evaluación	Medir la flexibilidad de las piernas en sentido horizontal


Taller N° 9 Estiramiento de los brazos hacia arriba	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los brazos hacia arriba mediante ejercicios adecuadamente seleccionados
Regiones estiradas	Músculo dorsal ancho, músculo cuadrado lumbar, musculo abdominal oblicuo.
Posición inicial	<p>Comience en posición de pie con los pies separados a una distancia como la existente entre los hombros. La mano izquierda cuelga lateralmente y se apoya sobre la pierna izquierda. Tocar la oreja derecha con el brazo derecho.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	El movimiento debería ser puramente una flexión lateral de la columna vertebral sin flexión anterior o rotación.
Variaciones	Si se flexiona la pierna derecha hará que la pelvis se incline hacia la derecha, lo cual aumentará el estiramiento del musculo cuadrado lumbar. Apoye el brazo izquierdo sobre una mesa para que soporte el peso corporal.
Evaluación	Medir la flexibilidad de los brazos hacia arriba


Taller N° 10	
Estiramiento de la columna vertebral	
Objetivo	Medir flexibilidad de músculos abdominales con ejercicios localizados para mejorar esta región
Regiones estiradas	Columna vertebral, músculos abdominales oblicuos, abductores de la cadera derecha.
Posición inicial	<p>Comience en la posición de cúbito supino con el brazo derecho abducido en un ángulo de 90° y el brazo izquierdo a lado del cuerpo. La rodilla derecha esta flexionada.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Gire sobre la cadera izquierda y baje la rodilla derecha por encima de la pierna izquierda hacia el suelo. Presione la rodilla derecha contra el suelo con la mano izquierda. Mantenga el hombro y el brazo izquierdo sobre el suelo.
Variaciones	Si se altera el ángulo de la flexión de cadera de la pierna derecha se intensificará el estiramiento, lo cual también se conseguirá estirando la pierna derecha. Si considera que el estiramiento es muy fuerte, apoye la rodilla derecha sobre un cojín. Si estira la pierna derecha y sujeta el pie derecho con la mano izquierda, ampliará el estiramiento hacia los músculos isquiáticos y los músculos glúteos.
Evaluación	Medir la flexibilidad de la cadera con la pierna derecha hacia atrás


Taller N° 11	
Estiramientos de la columna con las piernas hacia atrás	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la columna mediante ejercicios previamente seleccionados
Regiones estiradas	Columna lumbar y extensores de la columna vertebral.
Posición inicial	<p>En decúbito supino, acerque las rodillas al pecho. Sujete ambas piernas por detrás de las rodillas.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Empuje las rodillas y acérquelas a los hombros simultáneamente, de forma que el coxis se levante del suelo.
Variaciones	Si se empuja las rodillas hacia la derecha o hacia la izquierda en lugar de hacia arriba, flexionara la espina dorsal y producirá una ligera flexión y rotación de la misma.
Evaluación	Medir la flexibilidad de la columna con la colocación de las piernas flexionadas


Taller N° 12	
Estiramiento de la columna vertebral con las piernas flexionadas	
Objetivos	Mejorar la flexibilidad de la columna pero con las piernas encogidas
Regiones estiradas	Columna lumbar y músculos abdominales.
Posición inicial	<p>El decúbito prono, con las manos al lado del tórax en posición de hacer flexiones.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Mantenga las caderas sobre el suelo y estire los brazos presionando. Inicialmente presione hasta apoyarse sobre los codos; más tarde intente estirar al máximo los brazos.
Variaciones	Si coloca las manos al lado derecho del cuerpo y la mirada en la misma dirección mientras se efectúa el estiramiento, estirará la columna vertebral y realizará su rotación y flexión lateral.
Evaluaciones	Valorar la flexibilidad de la columna vertebral con las piernas encogidas hacia atrás


Taller N° 13	
Estiramiento de la rodilla derecha con el cuerpo en posición dorsal	
Objetivos	Desarrollar la flexibilidad de las rodillas mediante la utilización de actividades previamente seleccionadas
Regiones estiradas	Glúteos y musculo piramidal de la pelvis.
Posición inicial	<p>En decúbito, flexionar ambas rodillas y caderas en un ángulo de 90°. Coloque el maléolo derecho externo sobre la rodilla izquierda (parte externa del pie).</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendación	Use la rodilla izquierda para empujar el tobillo derecho usando al mismo tiempo la mano derecha para presionar la rodilla derecha hacia abajo en dirección a los pies.
Variaciones	Si se altera el ángulo de flexión de la cadera derecha cambiara la incidencia del estiramiento.
Evaluación	Medir la flexibilidad de la rodilla mediante la amplitud de movimiento


Taller N° 14	
Sentarse sobre los talones para observar el estiramiento de la parte frontal del pie	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los pies mediante ejercicios previamente seleccionados
Regiones estiradas	Músculo tibial anterior , extensores de los dedos del pie, articulación del tobillo
Posición inicial	<p>De rodillas con las manos apoyadas en el suelo y los pies descalzos, pie en flexión plantar.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Siéntese sobre los talones, apoyando una parte del peso del cuerpo sobre las manos. Presione el empeine en el suelo.
Variaciones	Coloque una toalla plugada debajo de las articulaciones de los dedos del pie para aumentar el estiramiento de los extensores de los dedos del pie.
Evaluación	Medir la flexibilidad de los pies, pero el estudiante debe sentarse sobre los talones.

Taller N° 15	
Estiramiento de las rodillas en posición del pie	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de las rodillas mediante actividades previamente seleccionadas.
Regiones estiradas	Músculo recto anterior, musculo psoas – iliaco.
Posición inicial	<p>De pie de cara a una pared y la mano izquierda apoyada en la misma para mantener el equilibrio. Flexione la rodilla derecha y sujete el empeine derecho.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Estire la pierna hacia atrás desde la cadera, manteniendo el tronco recto.
Variaciones	Si se aumenta el grado de flexión de la rodilla se aumentará el estiramiento de la porción inferior del musculo recto anterior de los cuádriceps. Si se reduce la flexión de la rodilla pero se aumenta la extensión de la cadera, se conseguirá un mayor estiramiento de la porción superior del musculo. Si Ud. Es incapaz de sujetarse el empeine sin flexionar la espalda, rodee el empeine con una toalla sujétela con la mano.
Evaluación	Medir la flexibilidad de las rodillas, pero con las piernas flexionadas en posición de pie.


Taller N° 16	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la parte posterior de las rodillas, realizando estiramientos, con ejercicios propios para esta región.
Regiones estiradas	Músculos isquiáticos
Posición inicial	<p>Comience en posición de cubito supino con la rodilla levantada hasta el pecho. Entrelace las manos detrás de la rodilla y mantenga los brazos rectos.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Manteniendo la pierna superior inmóvil, estire la pierna inferior usando únicamente la fuerza del musculo cuádriceps.
Variaciones	Si no es capaz de tocarse las manos detrás de la rodilla de una forma cómoda, rodee la pierna de una forma cómoda, rodee la pierna con una toalla. Si flexiona los dedos de los pies hacia arriba aumentará el estiramiento de los músculos gemelos de la pierna. La rotación de la cadera cambiaría el énfasis muscular hacia los músculos isquiáticos internos y externos.
Evaluación	Entrelace las manos detrás de la rodilla y mantenga los brazos rectos.


Taller N° 17	
Rotación del pie, varias direcciones	
Objetivo	Mejorar la rotación del pie, según las diferentes direcciones para evitar lesiones.
Regiones estiradas	Rotación del pie, ligamento lateral y tobillo.
Posición inicial	<p>En posición sentado con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda a la altura del tobillo. Sujete el pie derecho por debajo y para la cara externa con la mano izquierda. Estabilice la pierna con la mano derecha.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Manteniendo la pierna inmóvil empuje el pie hacia abajo (flexión plantar) y hacia adentro (inversión) de forma que se pueda ver mejor la planta del pie.
Variaciones	Cambiando el ángulo de la flexión plantar variará la intensidad del estiramiento.
Evaluación	Realizar rotación del pie de manera adecuada

Taller N° 18	
Flexión de piernas con apoyo de manos en el piso	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de las piernas, con apoyo de manos en el piso
Regiones estiradas	Fascia plantar, flexores de los dedos del pie
Posición inicial	<p>Comenzar en posición de cuclillas con el pie derecho atrasado. Ruede sobre la planta del pie derecho y flexione la rodilla del mismo lado.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Mantenga los dedos del pie apoyados en suelo y presione la rodilla contra el suelo, aumentando la flexión de la articulación del primer dedo del pie.
Variaciones	Cuando se estira la pierna y se empuja hacia atrás se aumenta el estiramiento de los flexores del pie.
Evaluación	Mejorar la flexibilidad de las piernas, en posición de salida

Taller N° 19	
Los brazos estirados, después colóquese en cucullas.	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de brazos estirados y columna dorsal
Regiones estiradas	Columna dorsal y dorsal ancho
Posición inicial	<p>Sujétese a un poste con los brazos estirados, después colóquese en cucullas.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Apóyese hacia atrás para desarrollar una tracción sobre los brazos.
Variaciones	Si se separan más los brazos se reduce la abducción y se estira menos el músculo dorsal ancho. Si se permite que los brazos estén flexionados y se presiona el pecho contra el suelo aumenta el estiramiento de la columna dorsal.
Evaluación	Medir la flexibilidad de brazos y de columna dorsal


Taller N° 20	
Pies bastante separados y girados hacia la horizontal	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de las piernas que están bastante separados
Regiones estiradas	Abductores excluyendo el recto interno y los glúteos.
Posición inicial	<p>Comience de pie con los pies bastante separados y girados hacia la horizontal. Apoye las manos sobre los muslos.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Colóquese en cuclillas, separando activamente las rodillas y apoyando una parte del peso corporal sobre los muslos a través de los brazos.
Variaciones	Alternando el ángulo de los pies se variará la intensidad del estiramiento.
Evaluación	Medir la flexibilidad de las piernas separadas lo más amplio posible


Taller N° 21	
En posición de espaldas presione la cara posterior de la rodilla contra la pared	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de la parte posterior de las piernas utilizando ejercicios adecuados
Regiones estiradas	Músculos isquiáticos
Posición inicial	<p>Túmbese delante de una pared de forma que la pierna izquierda está apoyada contra la misma y la derecha al lado. Los glúteos deberán estar lo más cerca de la pared.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Presione la cara posterior de la rodilla contra la pared y al mismo tiempo deslice el talón en sentido ascendente para la pared.
Variaciones	Esta es una forma especialmente segura de estirar los músculos isquiáticos, ya que la espalda está apoyada y la otra pierna mantiene la pelvis inmóvil. Las personas con los músculos isquiáticos tensos que, han sufrido lumbalgias encontrarán este ejercicio particularmente útil.
Evaluación	Presionar la cara posterior de la rodilla contra la pared

Taller N° 22	
En posición de salida, flexione la pierna derecha hacia atrás	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de la pierna derecha y deslice la rodilla izquierda hacia atrás.
Regiones estiradas	Músculos isquiáticos y músculos glúteos de la pierna derecha, flexores de la cadera izquierda.
Posición inicial	<p>Comiencen en posición arrodillada con la rodilla izquierda sobre un cojín. Apoye el peso del cuerpo sobre las manos. Estire la pierna derecha y deslice la rodilla izquierda hacia atrás hasta estirla.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Presione la cadera hacia el suelo con ayuda del peso corporal.
Variaciones	Apoye el peso del cuerpo sobre dos taburetes bajos colocados al lado del cuerpo.
Evaluación	Presionar la cadera hacia el suelo con ayuda del peso corporal.

Taller N° 23 Flexibilidad del cuello	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad del cuello mediante ejercicios previamente seleccionados
Regiones estiradas	Estructuras posteriores del cuello
Posición inicial	<p>Comience sentado en una silla con la espalda recta y apoyada.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Mire siempre al frente. Presione con la barbilla hacia el cuello, lo cual se evita estirando de ella con las manos.
Puntos importantes	Coloque una toalla en la nuca, a una altura bastante alta. Presione con la barbilla de nuevo, esta vez evitando cualquier movimiento hacia atrás del cuello, con ayuda de la toalla.
Evaluación	Presionar con la barbilla hacia el cuello, lo cual se evita estirando de ella con las manos.


Taller N° 24	
Flexibilidad de los flexores de la cabeza	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los flexores laterales de la cabeza
Regiones estiradas	Flexores laterales de la cabeza
Posición inicial	<p>Comience sentado con la espalda recta, apoyada contra el respaldo de una silla. Sujete el lado de la silla con la mano derecha para mantener el hombro bajo. Pase la mano izquierda por encima de la cabeza y tóquese el lado derecho de la cabeza.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Empuje el cuello hacia la izquierda ejerciendo presión con la mano izquierda.
Variaciones	La rotación de la cabeza variará la incidencia del estiramiento.
Evaluación	Rotación del cuello hacia la izquierda ejerciendo presión con la mano izquierda.

Taller N° 25	
Realizar tensión de los brazos en el marco de una puerta, estiramiento de pectorales	
Objetivo	Desarrollar estiramientos de los pectorales mediante la selección de ejercicios para este fin.
Regiones estiradas	Músculos pectorales, porciones anteriores del músculo deltoides.
Posición inicial	<p>Colóquese en el marco de una puerta con los brazos levantados y los antebrazos apoyados sobre el marco de la puerta y la pared.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Inclínese hacia delante, presionando el pecho adelante y abajo.
Variaciones	Si la posición inicial de los brazos es más alta o más baja se modificará la incidencia del estiramiento.
Evaluación	Inclinar hacia delante, presionando el pecho adelante y abajo.

Taller N° 26 Rotación de los hombros	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los rotadores de los hombros mediante variedad de ejercicios localizados para esta área
Regiones estiradas	Rotadores de los hombros.
Posición inicial	<p>Comience en posición de pie con el brazo derecho cruzado sobre el hombro y el izquierdo flexionado en la espalda.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Acerque las manos en la espalda tanto como sea posible.
Variaciones	Si es incapaz de tocarse la punta de los dedos, sujete los extremos de una toalla con ambas manos hasta que la flexibilidad haya mejorado.
Evaluación	Medir la flexibilidad de los hombros mediante el ejercicio tomando las manos por la espalda

Taller N° 27	
Posición de espaldas con las manos extendidas	
Objetivo	Mejorar la flexibilidad de los músculos pectorales anteriores mediante ejercicios localizados para esta región.
Regiones estiradas	Músculos pectorales, porciones anteriores de los deltoides, rotadores laterales del hombro.
Posición inicial	<p>Comience sentado en el suelo con las rodillas flexionadas. Apoye los brazos detrás de Ud. con las manos cerradas mantenga los brazos estirados.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Levante las caderas del suelo y empuje hacia delante con las rodillas, manteniendo las manos en el mismo lugar.
Variaciones	Desde la misma posición inicial, en lugar de levantar las caderas levante las manos hacia atrás, manteniendo los brazos estirados y las manos cerradas. No flexione el tronco hacia delante.
Evaluación	Levantar las caderas del suelo y empuje hacia delante con las rodillas

Taller N° 28 Flexión de muñeca	
Objetivo	Mejorar los extensores y flexión de muñeca mediante ejercicios localizados para este fin.
Regiones estiradas	Extensores y flexión de la muñeca
Posición inicial	<p>De pie con los codos levantados y las manos en contacto.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Sin levantar los codos, junte con fuerza los dorsos de las manos.
Variaciones	Empuje los brazos hacia delante y de nuevo hacia atrás se modificarán la intensidad del estiramiento. Si se junta las palmas de las manos se estirara los flexores del antebrazo.
Evaluación	Levantar los codos, junte con fuerza los dorsos de las manos.

Taller N° 29	
Objetivo	Desarrollar los músculos pectorales, deltoides anteriores, rotadores internos del hombro
Regiones estiradas	Músculos pectorales, deltoides anteriores, rotadores internos del hombro.
Posición inicial	<p>En posición de pie sujeta una barra por encima de la cabeza.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Mantener la barra y bajar los brazos en un intento de colocar la barra en la nuca.
Variaciones	Separar o juntar las manos cambiando el énfasis del estiramiento. Si se sujeta la barra a la altura del talle y empujándola más hacia atrás se estirarán los rotadores externos de la espalda.
Evaluación	Mantener la barra y bajar los brazos en un intento de colocar la barra en la nuca.

Taller N° 30	
Trabajar los músculos tríceps	
Objetivo	Desarrollar la flexibilidad de los músculos tríceps
Regiones estiradas	Músculos tríceps
Posición inicial	<p>De pie, apoyar la mano derecha sobre el omoplato derecho, con el codo apuntando hacia el techo.</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Valencia Flores Gabriela Alexandra</p>
Recomendaciones	Apoyar el mano izquierda sobre el codo derecho y empujar el brazo hacia atrás manteniéndolo cerca de la cabeza.
Variaciones	Estirar ambos brazos al mismo tiempo, intentando tocarse las manos entre los omoplatos.
Evaluación	Apoyar el mano izquierda sobre el codo derecho y empujar el brazo hacia atrás

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar posteriormente a los específicos de la actividad física. Hemos de recordar aquí que la ejecución de un estiramiento apropiado tiene muchos beneficios en el aumento de la flexibilidad, mejora el desempeño de la tarea y disminuye de cualidades motoras.

6.7.2 Impacto Social

Toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, para el óptimo desarrollo de la actividad física. Pero, no sólo es necesario el trabajo de la flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, señores profesores y específicamente a los niños de los séptimos años de la haciendo conocer sus beneficios y su importancia de la flexibilidad en los de 8 a 10 años de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo

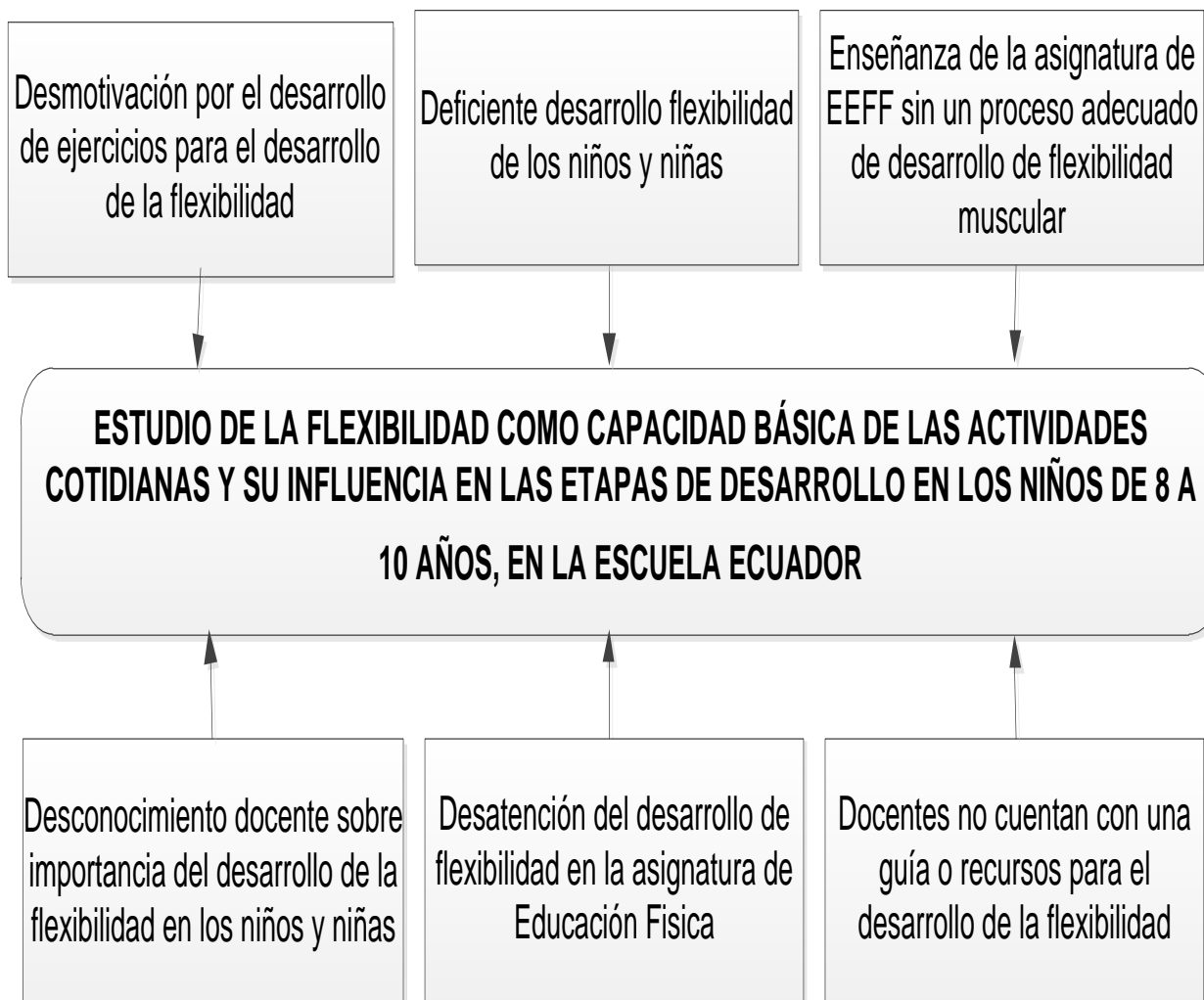
6.9 BIBLIOGRAFÍA

- ABARCA S (2007) *Psicomotricidad del niño en edad escolar* San José Costa Rica Universidad Estatal a distancia
- AFDEPORTES. (06 de 2012). Educación física plus. Recuperado el 10 de mayo de 2015, de Desarrollo de capacidades físicas: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>
- ARDANAZ, T. (2009). *La psicomotricidad en la educación infantil*.
- AYALA P., M. A. (2011). *Didáctica de la educación física*. Recuperado el 10 de abril de 2015, de http://alexis-mimundomiespacio.blogspot.com/2011_07_24_archive.html
- BASSEDADES, E. (2006). *Aprender y enseñar la educación infantil*. España: Grao.
- CABEZUELO, G. (2010). *El desarrollo psicomotor desde la infancia hasta la adolescencia*. Madrid, España: Narcea.
- DELGADO, F. (2007). *Entrenamiento Físico Deportivo y Alimentación*. Barcelona, España: Paidotribo.
- DISANTO, M. (2010). *Amplitud de movimiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- GARCÍA MANSO, J. M. (2010). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: Gumnos.
- GÓMEZ MEJÍA, V. E. (2010). *Estructura de la metodología para el entrenamiento deportivo*. Recuperado el 16 de marzo de 2015, de <es.scribd.com/doc/198418352/Ball>
- GONZÁLEZ, M. (2013). *Educación deportiva, fundamentación teórica y metodológica*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de <http://educaciondeportiva.com/educacion-fisica.htm>
- HEREDIA, I. F., & MATA, F. (2010). *Entrenamiento de la fuerza y flexibilidad para la salud (Segunda ed.)*. Barcelona, España: Universidad de Córdoba.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, H. (2010). *Metodología de la investigación social (Quinta ed.)*. México D. F.: McGraw Hill ISBN.
- HERRERA BRIONES, F. M. (2010). *Psicología del juego infantil*. Recuperado el 10 de 01 de 2014, de www.eljuegoinfantil.com/catedra/sites/psicologiaevolucionista.doc
- HEYWARD. (2006). *Evaluación de la aptitud física prescripción del ejercicio*. Madrid, España: Medica Panamericana, SA.
- JIMÉNEZ MADERA, J. (2012). *Ejercicios para desplazamientos*. Recuperado el 05 de enero de 2015, de www.efdeportes.com/efd89/prepara.htm

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2007). Currículo de educación física EGB y Bachillerato. Recuperado el 15 de diciembre de 2014, de educacion.gob.ec/curriculo-educacion-general-basica/
- MORRISON, G. (2005). Educacion Infantil. Madrid, España: Pearson.
- MUÑOZ, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de educación física, actividades para su desarrollo, Fdeportes. Revista Digital.
- NOVAL, M. (2007). Nuevos métodos de identificación social y corporal. Buenos Aires, Argentina: Brujas.
- LATORRE, A. (2005). Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Barcelona, España: Paidotribo.
- ORTEGA, J. (2007). Manual de psicomotricidad. España: Grafivera, S.L.
- ORTEGA, J. (2008) Psicomotricidad, España, La Tierra Hoy S.L
- PEREZ, J. (2005). Psicomotricidad del desarrollo en la edad infantil, Campus extens UIB Virtual.
- Plan Nacional del Buen Vivir (2013 - 2017).
- RIBES, M. (2006). Educador de la educación infantil. España: MAD.
- RIGAL, R. (2006). Educacion motriz y educación psicomotriz en pre escolar y primaria. España: INDE Publicaciones.
- SALVATIERRA, E. (2006). La enciclopedia del deporte, Tomo II, III, IV y XIV. Barcelona, España: Salvat Editores S. A.
- SOUTULIO, C. (2010). Manual de psiquiatria del niño y del adolescente. Madrid: Panamericana.
- VELGA O (2007) Actividad física saludable guía para el profesorado de Educación Física España Ministerio de Salud y consumo
- VILNEN, J. (2009). Estiramientos terapeuticos. Barcelona, España: Masson.

Anejos

Anexo Nº 1 Árbol de problemas



Anexo Nº 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuál es la influencia de la flexibilidad como capacidad básica en el desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años, en el Centro Educativo “Ecuador”, de la ciudad de Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, Provincia Pichincha, año lectivo 2014 - 2015?</p>	<p>Analizar la capacidad básica de flexibilidad y su influencia en el desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años, en la Escuela de Educación general básica Ecuador, Provincia Pichincha cantón Pedro Moncayo, año lectivo 2014 – 2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es la influencia de la flexibilidad como capacidad básica en el desarrollo psicomotor en niños y niñas de 8 a 10 años en la escuela Ecuador en el periodo 2014-2015?</p>	<p>Documentar los fundamentos teóricos de flexibilidad y desarrollo psicomotor de los niños y niñas de 8 a 10 años.</p>
<p>¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre flexibilidad y desarrollo psicomotor de los niños de 8 a 10 años?</p>	<p>Diagnosticar el desarrollo de la flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”.</p>
<p>¿Cuál es el desarrollo de habilidades de flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?</p>	<p>Analizar el desarrollo psicomotor de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”.</p>
<p>¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorar la flexibilidad de niños y niñas de 8 a 10 años del Centro Educativo “Ecuador”?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa.</p>

Matriz N° 3 Matriz Categorical

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>V. Independiente:</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Aprovechamiento de las posibilidades de movimiento de las articulaciones de manera óptima posible.</p>	<p>FLEXIBILIDAD</p>	Flexibilidad estática	Relajado Forzado
		Flexibilidad dinámica	Movilidad Elasticidad Estiramiento
<p>V. Dependiente</p> <p>Desarrollo Psicomotor</p> <p>Es la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia.</p>	<p>DESARROLLO PSICOMOTOR</p>	Dominio corporal estático	Coordinación Equilibrio Ritmo
		Dominio corporal dinámico	Autocontrol Relajación Respiración Tonicidad

Anexo N° 4 Formulario de encuesta para docentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA ENCUESTA PARA DOCENTES

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas de la siguiente encuesta, y marque con una (X) en la respuesta que considere se presenta en la institución:

1. ¿En la asignatura de Educación Física a qué elemento brinda mayor atención?

Velocidad	Flexibilidad	Fuerza	Resistencia

2. ¿Considera que la flexibilidad influye en el desarrollo físico del niño y niña?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿Considera que la flexibilidad influye en el desarrollo motor del niño y niña?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿De qué manera evalúa la flexibilidad en los niños y niñas de 8 a 10 años?

Test de sit&reach	Método Flexitest	No evalúo	Otro

5. ¿A qué nivel han desarrollado la flexibilidad los niños y niñas?

Músculos	Articulaciones	Elasticidad muscular	Fuerza muscular

6. ¿Cómo considera la flexibilidad de los estudiantes?

Máxima flexibilidad	Mediana Flexibilidad	Leve flexibilidad

7. ¿Qué disciplinas deportivas se han desarrollado en la institución?

Fútbol	Básquet	Natación	Atletismo	Voleibol	Otro

8. ¿Ha identificado dificultades de flexibilidad en los estudiantes?.

A nivel de piernas	Tronco	Espalda	Cintura

9. ¿La institución cuenta con una guía para el desarrollo de la flexibilidad de los niños y niñas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Está interesado en una guía para de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad en niños de 8 a 10 año?

Si	No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 4 Ficha de observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Estudiante:

Edad

Nº	Ejercicio	Indicador	Escala				Total	Observaciones	Nº Ej
			MS	S	PS	IS			
1	Flexión profunda del cuerpo	Flexibilidad y la elasticidad del tronco							1
2	Estiramiento de piernas	Flexibilidad y la elasticidad de							2
3	Flexión profunda del tronco	Capacidad de flexión cintura							3
		Extensión de espalda							4
		Elasticidad de los músculos vertebrales							5
4	Flexión dorsal	Flexión dorsal.							6
5	Flexión profunda en U (Sit Reach)	Extensión de la espalda							7
6	Elevación de hombros	Extensión de hombros							8
7	Extensión tronco atrás	Extensión de tronco							9
7	Flexión de tronco	Flexibilidad de los grupos musculares posteriores de las piernas							10
Total									

Escala

MS = Muy satisfactorio

S = Satisfactorio

PS = Poco satisfactorio

IS = Insatisfactorio

Anexo N° 5 Certificados



ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "ECUADOR"

Dirección. Calle Plaza Gutiérrez entre Sucre y Luis Freile. Telf.: 2365-984.
Tabacundo -Ecuador

[Mail:ecuadorestreola@yahoo.com](mailto:ecuadorestreola@yahoo.com)

Tabacundo, a 30 de octubre del 2014.

CERTIFICADO

El suscrito Director de la Escuela de Educación General Básica "Ecuador", de la parroquia Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, provincia de Pichincha, **CERTIFICA**, haber concedido el permiso respectivo a la Srta. **VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA**, portadora de la **C.I. 1004035315**, para que efectúe los **TEST DE FLEXIBILIDAD Y EJERCICIOS DE MEDICIÓN DE LA FLEXIBILIDAD EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015 CON 155 NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la Docente puede hacer uso del presente documento en lo que creyere conveniente.

Cordialmente,


Prof. Geovanny Villota L.
DIRECTOR (e)
s/apme.





**ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
"ECUADOR"**

Dirección. Calle Plaza Gutiérrez entre Sucre y Luis Freile. Telf.: 2365-984.
Tabacundo -Ecuador

[Mail:ecuadorestreola@yahoo.com](mailto:ecuadorestreola@yahoo.com)

Tabacundo, a 26 de noviembre del 2015 .

CERTIFICADO

El suscrito Director de la Escuela de Educación General Básica "Ecuador", de la parroquia Tabacundo, cantón Pedro Moncayo, provincia de Pichincha, **CERTIFICA**, haber concedido el permiso respectivo a la Srta. **VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA**, portadora de la **C.I. 1004035315**, para que efectúe la socialización de su Proyecto de Tesis denominada "ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO PSICOMOTOR DE NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA ECUADOR DE TABACUNDO, CANTÓN PEDRO MONCAYO, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO LECTIVO 2014-2015" con los compañeros de Educación Física de la Institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la Docente puede hacer uso del presente documento en lo que creyere conveniente.

Cordialmente,


Lic. Cristian Cacuango
DIRECTOR (e)
s/apme.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004035315		
APELLIDOS Y NOMBRES:	VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA		
DIRECCIÓN:	Cayambe, Ayora Calle Imbabura		
EMAIL:	gabialexa11@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022138-642	TELÉFONO MÓVIL	0999574199

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD BÁSICA Y SU INFLUENCIA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA ECUADOR DE TABACUNDO, CANTÓN PEDRO MONCAYO, PROVINCIA DE PICHINCHA AÑO LECTIVO 2014 - 2015."
AUTOR (ES):	VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA
FECHA: AAAAMMDD	2015/12/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Manuel Chiriboga

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA con cédula de identidad Nro. 1004035315, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 14 días del mes diciembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA
C.C. 1004035315

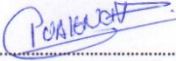


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA, con cédula de identidad Nro. 1004035315 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: " **ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD BÁSICA Y SU INFLUENCIA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA ECUADOR DE TABACUNDO, CANTÓN PEDRO MONCAYO, PROVINCIA DE PICHINCHA AÑO LECTIVO 2014 - 2015**".Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 14 días del mes de diciembre de 2015

(Firma) 
Nombre: VALENCIA FLORES GABRIELA ALEXANDRA
Cédula: 1004035315