



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA:

INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ATAHUALPA” DEL CANTÓN IBARRA DURANTE EL PERÍODO 2014-2015

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, Deportes y Recreación.

AUTORA:

ESTEFANIA GABRIELA CISNEROS MORALES

DIRECTOR:

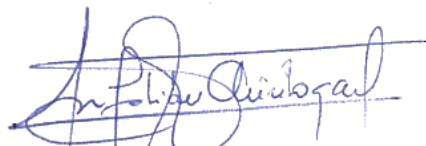
DR. MANUEL CHIRIBOGA

Ibarra, 2015.

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Por la presente dejo constancia de que he leído el trabajo de grado, presentado por la estudiante Estefanía Gabriela Cisneros Morales para optar por el título de Licenciada de Educación Física , cuyo título es: "INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" DEL CANTÓN IBARRA DURANTE EL PERÍODO 2014-2015" y en tal virtud acepto asesorar a la estudiante, en calidad de Tutor, durante la etapa de su desarrollo hasta la presentación y evaluación del mismo.

Es todo cuanto puedo certificar por ser justo y legal.

1- 

Dr. Manuel Chiriboga
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis padres, Mercy y Luis por haberme concedido la vida, enseñándome con sacrificio y abnegación a ser una persona de bien, inculcando en mí el amor, la humildad y el respeto a mis semejantes, guiándome siempre por el camino correcto, ya que gracias a su constante apoyo he podido realizar mis estudios para llegar a cumplir uno de mis más grandes sueños.

Al gran amor de mi vida, mi novio Wilmer Carpe, mis hermanos, Jander y Andreita, y mi madrina Magolita Proaño quienes siempre estuvieron conmigo cuando atravesaba difíciles situaciones que se presentaron en mi vida en el transcurrir de este largo camino.

Finalmente a todos mis maestros y amigos que de una u otra manera me apoyaron durante mi formación personal y profesional.

Estefanía

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mi familia por haberme permitido alcanzar una de mis metas de vida y apoyarme en todo momento, siendo mi pilar fundamental para éste logro.

A la Universidad Técnica del Norte, en especial a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología “F.E.C.Y.T” en cuyas aulas se ha formado mi pensamiento crítico e intelectual al servicio del pueblo.

Particularmente quiero mencionar al Dr. Manuel Chiriboga como Director de este trabajo, quien con su bondad me tuteló en esta investigación para conseguir el grado de licenciada, sin cuya inestimable ayuda este proyecto no se podría realizar, ofreciendo en todo momento su imperecedero entusiasmo, infinita paciencia y absoluta entrega; proporcionando el soporte científico, intelectual y técnico imprescindible, al igual que su consejo oportuno e indicación precisa en la labor científica diaria.

Estefanía Cisneros

ÍNDICE DE CONTENIDO

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPITULO I.....	1
1. 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	4
1.4.1. Unidades de Observación.....	4
1.4.2. Delimitación Espacial.....	4
1.4.3. Delimitación Temporal	4
1.5. Objetivos de la Investigación	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos.....	5
1.6. Justificación de la Investigación.....	5
CAPITULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO	8

2.1.	Fundamentación Teórica	8
2.1.1.	Fundamentación Fisiológica	8
2.1.2.	Fundamentación Pedagógica	9
2.2.	Relajación en Educación Física	9
2.2.1.	Antecedentes de la Relajación.....	9
2.2.2.	Concepto	10
2.2.3.	Importancia de la Relajación.....	11
2.3.	Objetivos de la Relajación:	12
2.3.1.	Beneficios de la Relajación en el Proceso Educativo	12
2.3.2.	Tipos de Relajación:	13
2.3.3.	Técnicas de Relajación	14
2.3.3.1.	Relajación Muscular Progresiva de Jacobson	15
2.3.3.2.	Historia.....	17
2.3.3.3.	Principios en los que se basa la Técnica de Jacobson.....	17
2.3.3.4.	Beneficios de la Técnica de Jacobson en la Clase de Educación Física.....	18
2.3.3.5.	Descripción de la Técnica de Jacobson.....	19
2.3.3.6.	Secuencia de Realización de la Técnica Jacobson	19
2.3.4.	Técnica de Respiración	22
2.3.4.1.	Proceso Respiratorio	22
2.3.4.2.	Mecánica de la Respiración	23
2.3.4.3.	Tipos de Respiración	23
2.3.4.3.1.	Respiración Abdominal	23
2.3.4.3.2.	Respiración Torácica	24
2.3.4.3.3.	Respiración Clavicular	24
2.3.4.3.4.	Respiración Completa.....	24
2.3.4.4.	Influencia de los Ritmos Respiratorios en la Actividad Física	24
2.3.5.	Técnica de Relajación Autógena de Schultz.....	25
2.3.5.1.	Concepto	25
2.3.5.1.1.	Historia.....	26
2.3.5.1.2.	Principios que se Basa la Relajación Autógena.....	27

2.3.5.2.	Procedimiento de la Relajación Autógena de Schultz.....	29
2.3.5.3.	Relajación en Clases de Educación Física	29
2.3.6.	Estiramientos en Educación Física	30
2.3.6.1.	Concepto de Strechting o Estiramiento.....	30
2.3.7.	Importancia de los Estiramientos	31
2.3.8.	Beneficios del Strechting en Clases de Educación Física ...	31
2.3.9.	Técnicas de Estiramiento.....	32
2.3.9.1.	Estiramiento Dinámico	33
2.3.9.1.1.	Estiramiento Balístico:	34
2.3.9.1.2.	Estiramiento Conducido	34
2.3.9.2.	Estiramiento Estático	34
2.3.9.2.1.	Estiramiento Activo:	35
2.3.9.2.2.	Estiramiento Pasivo	35
2.3.9.3.	Estiramiento en Tensión Activa.....	36
2.3.9.4.	Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	37
2.3.10.	Metodología de los Estiramientos.	38
2.3.10.1.	Cuando Estirar	38
2.3.10.1.1.	Estiramientos Durante el Calentamiento.....	39
2.3.10.1.2.	Estiramientos Durante la Clase de Educación Física	39
2.3.10.1.3.	Estiramientos Después de la Clase de Educación Física	39
2.3.10.2.	Métodos de Estiramiento en la Clase de Educación Física ..	40
2.3.10.3.	Método Estático-Pasivo	40
2.3.10.4.	Método Estático-Activo	40
2.3.10.5.	Método Dinámico- Activo	40
2.3.10.6.	Método Dinámico-Pasivo	41
2.3.11.	Proceso Educativo	41
2.3.12.	Enseñanza en la Educación Física	41
2.3.12.1.	Método de Enseñanza de la Educación Física	42
2.3.12.1.1.	Método Mando Directo.....	42
2.3.12.1.2.	Método Asignación de Tareas	43
2.3.13.	Aprendizaje	44

2.3.14.	Metodología	44
2.3.15.	Evaluación	45
2.3.15.1.	Proceso de Evaluación	45
2.3.15.2.	Evaluación Inicial	46
2.3.15.3.	Evaluación Final.....	46
2.3.16.	Elementos del Proceso De Enseñanza-Aprendizaje.....	46
2.4.	Posicionamiento Teórico Personal.....	47
2.5.	Glosario de Términos.....	49
2.6.	Interrogantes de Investigación	52
2.7.	Matriz Categorical.....	53
CAPITULO III.....	54
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	54
3.1.	Tipo de Investigación	54
3.1.1.	Investigación bibliográfica	54
3.1.2.	Investigación descriptiva	54
3.1.3.	Investigación de Campo	54
3.1.4.	Investigación Cualitativa	55
3.2.	Métodos teóricos.....	55
3.2.1.	Histórico lógico.....	55
3.2.2.	Método Inductivo - Deductivo.....	55
3.2.3.	Método Analítico Sintético	55
3.3.	Técnicas	56
3.3.1.	Observación.....	56
3.3.2.	Encuesta.....	56
3.3.3.	Instrumentos	56
3.4.	Población	56
3.4.1.	Muestra.....	57
CAPITULO IV.....	58
4.	ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	58
4.1.	Análisis de la Guía de Observación	59

4.1.1.	Análisis de los Ítems de la Guía de Observación.....	59
4.2.	Análisis de la Encuesta.....	74
4.2.1.	Análisis del Cuestionario.....	74
CAPITULO V.....	88
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	88
5.1.	Conclusiones.....	88
5.2.	Recomendaciones.....	89
5.3.	Contestaciones a las Preguntas de Investigación:.....	90
CAPITULO VI.....	92
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	92
6.1.	Título de la Propuesta.....	92
6.2.	Justificación e Importancia.....	92
6.3.	Fundamentación de la Propuesta.....	94
6.3.1.	Fundamentación Epistemológica.....	94
6.3.2.	Fundamentación Psicológica.....	94
6.3.3.	Fundamentación Sociológica.....	95
6.4.	Objetivos.....	96
6.4.1.	Objetivo General.....	96
6.4.2.	Objetivos Específicos.....	97
6.5.	Ubicación Sectorial y Física.....	97
6.6.	Desarrollo de la Propuesta.....	97
6.7.	Impactos.....	196
6.7.1.	Impacto Social.....	196
6.7.2.	Impacto Educativo.....	196
6.8.	Difusión.....	196
6.9.	Bibliografía.....	197
ANEXOS.....	206
ANEXO N° 1:	Árbol de problemas.....	207
ANEXO N° 2:	Matriz Categorical.....	208

ANEXO N° 3: Matriz de Coherencia	209
ANEXO N° 4: Ficha de Observación.....	211
ANEXO N° 5: Encuesta	213
ANEXO N° 6: Fotografías	218
ANEXO N° 7: Certificados.....	222

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Estudiantes Unidad Educativa “Atahualpa”	57
Cuadro N° 2 Docentes Unidad Educativa “Atahualpa”	57
Cuadro N° 3 Concentración	59
Cuadro N° 4 Tensión Muscular	60
Cuadro N° 5 Coordinación	61
Cuadro N° 6 Respiración Abdominal	62
Cuadro N° 7 Respiración Torácica	63
Cuadro N° 8 Inspiración profunda.....	64
Cuadro N° 9 Flexión fuerte	65
Cuadro N° 10 Aproximación	66
Cuadro N° 11 Acercamiento	67
Cuadro N° 12 Movimiento de Patada	68
Cuadro N° 13 Cúbito Dorsal	69
Cuadro N° 14 Cambios de Peso	70
Cuadro N° 15 Elongación	71
Cuadro N° 16 Contracción Isométrica	72
Cuadro N° 17 Relajación Muscular	73
Cuadro N° 18 Nivel De Conocimiento R.M	74
Cuadro N° 19 Nivel de Conocimiento Estiramiento	75
Cuadro N° 20 Importancia de Relajación.....	76
Cuadro N° 21 Importancia Estiramiento.....	77
Cuadro N° 22 Desarrollo Cognitivo.....	78
Cuadro N° 23 Desarrollo Corporal	79
Cuadro N° 24 Técnicas de Relajación	80
Cuadro N° 25 Técnicas de Estiramiento.....	81
Cuadro N° 26 Frecuencia de Empleo	82
Cuadro N° 27 Tiempo de Empleo	83
Cuadro N° 28 Momento de Clase	84
Cuadro N° 29 Método Didáctico	85

Cuadro N° 30 Materiales.....	86
Cuadro N° 31 Influencia.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Concentración	59
Gráfico N° 2 Tensión Muscular	60
Gráfico N° 3 Coordinación	61
Gráfico N° 4 Respiración Abdominal	62
Gráfico N° 5 Respiración Torácica.....	63
Gráfico N° 6 Inspiración profunda.....	64
Gráfico N° 7 Flexión Fuerte	65
Gráfico N° 8 Aproximación.....	66
Gráfico N° 9 Acercamiento	67
Gráfico N° 10 Movimiento de Patada.....	68
Gráfico N° 11 Cúbito Dorsal.....	69
Gráfico N° 12 Cambios de Peso	70
Gráfico N° 13 Elongación.....	71
Gráfico N° 14 Contracción Isométrica.....	72
Gráfico N° 15 Relajación Muscular	73
Gráfico N° 16 Nivel De Conocimiento R.M	74
Gráfico N° 17 Nivel de Conocimiento Estiramiento.....	75
Gráfico N° 18 Importancia de Relajación	76
Gráfico N° 19 Importancia Estiramiento.....	77
Gráfico N° 20 Desarrollo Cognitivo	78
Gráfico N° 21 Desarrollo Corporal	79
Gráfico N° 22 Técnicas de Relajación	80
Gráfico N° 23 Técnicas de Estiramiento	81
Gráfico N° 24 Frecuencia de Empleo	82
Gráfico N° 25 Tiempo de Empleo	83

Gráfico N° 26 Momento de Clase	84
Gráfico N° 27 Método Didáctico.....	85
Gráfico N° 28 Materiales.....	86
Gráfico N° 29 Influencia	87
Gráfico N° 30 UBICACIÓN UEA	97

RESUMEN

El presente trabajo de investigación destaca la importancia de emplear las técnicas de relajación y estiramiento en las clases de educación física, ya que este tipo de ejercicios son de gran utilidad en nuestro campo. La utilización de estas técnicas es muy importante, tanto en el ámbito educativo, deportivo como en el de la salud, puesto que estos tres están totalmente ligados y llevan una estrecha relación en el desarrollo del ser humano. En el nivel de la salud, se pueden determinar posibles problemas de estrés y tensión que sufren los estudiantes hoy en día, los cuales afectan un buen desarrollo físico y mental de los adolescentes. Razón por la cual en el presente proceso de investigación se pone en consideración la falta de interés que se le ha dado en nuestro campo educativo. Innegablemente, es necesario en las clases de Educación Física, y particularmente pensando en el bienestar físico y emocional de los actores principales, que son los estudiantes de los primeros y segundos años de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "Atahualpa", porque con el desarrollo de esta investigación se puede determinar la influencia de estas técnicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestra rama para así, tener una perspectiva acertada de que es lo que se debe hacer para brindarle al estudiante el desarrollo íntegro de sus condiciones físicas y emocionales. Esta problemática conlleva a que tanto los jóvenes como los profesionales de la especialidad, presten mayor atención al empleo de estas técnicas, que por razones expuestas en la presente, muestran el beneficio que puede traer consigo su práctica y estudio. La investigación se realizó siguiendo un proceso metodológico cuyo diseño permitió recopilar información veraz a través de las fichas de observación y las encuestas que se aplicó a dichos estudiantes y docentes de la institución, con la cual se identificó la realidad sobre el problema planteado.

ABSTRACT

This research highlights the importance of using relaxation techniques and stretching in physical education classes, because these exercises are very useful in our field. The use of these techniques is very important, both in the educational, athletic field and in the health, since these three are fully bound and bearing a close relationship in the development of human beings. At the level of health, you can identify potential problems of stress and tension faced by students today, which affect good physical and mental development of adolescents. Why in this research process it is put into consideration the lack of interest that has been given in our educational field. Undeniably, it is necessary in physical education classes, and particularly thinking about the physical and emotional wellbeing of the main actors, who are students of the first and second years of general school Unified Education Unit "Atahualpa" because the development of this research can determine the influence of these techniques in the teaching-learning process of our branch so, have a successful prospect that is what should be done to give the student the integral development of their physical and emotional . This problem leads to both young professionals specializing pay greater attention to the use of these techniques, for reasons set out in this show that can bring profit to continue its practice and study. The research was conducted following a methodological process whose design allowed to gather accurate information through observation forms and surveys that are applied to those students and teachers of the institution with which the reality of the problem posed was identified.

INTRODUCCIÓN

El presente tema de investigación se refiere a la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física en los estudiantes de 1ro y 2do año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” de Cantón Ibarra durante el período 2014-2015.

Se tomó en cuenta la realización y observación del problema planteado, porque se resalta el interés por conocer y analizar los diferentes aspectos que esta pesquisa propuso en su desarrollo, ya que es sumamente importante en nuestro medio conocer a los estudiantes y saber qué hacer para que estos se desarrollen de una manera general en el aspecto físico y emocional.

En el Capítulo I contiene el problema de investigación, sus antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación del problema, sus unidades de observación, los objetivos de investigación y por ultimo su justificación, el problema se mostró de manera detallada y contextualizada.

El Capítulo II contiene el marco teórico, su fundamentación teórica, posicionamiento teórico y subproblemas.

El Capítulo III contiene la metodología de la investigación, el tipo de investigación, métodos de investigación, técnicas e instrumentos para la investigación, y la población y muestra con la cual se trabajó.

El Capítulo IV contiene el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos a través de la presente investigación, expresados mediante cuadros y gráficos respectivamente.

El Capítulo V contiene las conclusiones y recomendaciones a las cuales se llegó por medio de la presente investigación.

Finalmente el Capítulo VI contiene la propuesta alternativa, el título de la propuesta alternativa, la fundamentación de la propuesta, los objetivos de la propuesta, la ubicación sectorial y física de la institución en la cual se llevó a cabo la propuesta, el desarrollo de la propuesta, sus impactos y la difusión de la misma.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

Los estiramientos y la relajación, relacionados íntimamente con la flexibilidad, han sido siempre una llave de acceso en el ámbito educativo. Su aplicación, en la asignatura de Educación Física, es y será permanentemente obligatoria, ya que su importancia no toma relevancia solo en el rendimiento físico sino también en la salud del aparato locomotor. Por ello, su utilización teórica como práctica influye en el desarrollo de los contenidos de la asignatura, así como repercute en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Estirarse es un impulso natural que todas las personas realizamos en determinados momentos de manera inconsciente, por ejemplo cuando nos desperezamos después de habernos levantado de la cama; al igual que la relajación es algo innato que nuestro cuerpo lo considera necesario al momento de sentir cansancio.

Haciendo referencia, los estiramientos musculares y las técnicas de relajación ya vienen desarrollándose desde la Antigüedad en los países orientales tales como China e India, utilizándolos como medio para mantenerse equilibrado espiritualmente, aunque se considera que Bob Anderson, de nacionalidad americana introdujo los estiramientos y la relajación en la práctica deportiva.

En el deporte de alto rendimiento y en las clases de educación física estos ejercicios son habitualmente aplicados desde hace años, no sucede

lo mismo con personas que realizan actividad física independientemente o en ratos de ocio y no ejecutan ninguna clase de estos ejercicios.

En cuanto al objetivo de la relajación y estiramiento Pérez Feíto et al. (2009) “Su objetivo es lograr reducir la tensión muscular que se genera tanto con el deporte como en la vida diaria. A lo largo del día, adoptamos posturas que, a largo plazo, nos pueden provocar dolores o problemas musculares. Lo más adecuado, para evitar que esto ocurra es adoptar una buena postura durante la ejecución de la actividad a realizar”.

En la práctica de la actividad físico-deportiva, sea en las clases de educación física o fuera de ellas, es conocido que, aquellas personas que han realizado habitualmente ejercicios de estiramientos y relajación serán capaces de realizar movimientos con la mayor amplitud posible, con todas las ventajas que llevan consigo en los movimientos específicos (deportivos y no deportivos).

Aplicar ejercicios de estiramientos y relajación de forma regular, en las clases de educación física o en el deporte de alto rendimiento se ha comprobado científicamente que evita lesiones comunes como torceduras, molestias articulares, reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo, mejorar la coordinación de movimientos, conocer mejor nuestro propio cuerpo, así como agilizar la circulación entre otros, ya que los estiramientos favorecen, a la vasodilatación. Los estiramientos y la relajación en las clases de educación física son el puente entre la vida sedentaria, la activa y el aprendizaje de la asignatura.

Gracias a ellos, se mantienen los músculos flexibles y se les prepara para el movimiento, ayudándoles a hacer el cambio diario de la inactividad a la actividad.

1.2. Planteamiento del Problema.

La investigación fue dirigida a los estudiantes de 1ros y 2dos años de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia Caranqui, con quienes y donde se evidenció el problema que se relaciona con la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.

La educación física es parte de la formación del ser humano, que tiende al mejoramiento integral de cuerpo, mente y espíritu, a través de actividades físico-recreativas adecuadamente planificadas, para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos del estudiante.

En este sentido, la educación física es vital para el desarrollo sistemático de los movimientos del cuerpo, su propósito fundamental es la de promover la adquisición y desarrollo de habilidades, aptitudes y destrezas de tipo psicomotor que contribuyan al desarrollo pleno de la personalidad del estudiante.

De igual manera, la enseñanza y aprendizaje de las técnicas de relajación y estiramiento facilita en el estudiante un buen desarrollo físico y emocional, de ahí nace la importancia de la práctica de la actividad física, que va dirigido al desarrollo y exploración de sus capacidades motoras y cognitivas, para ello es necesario que el docente de educación física conozca cómo se produce el desarrollo fisiológico e implemente actividades que estimulen la aplicación de ejercicios de relajación y estiramiento.

Realizar ejercicios relajantes y de estiramiento en las clases de educación física, provoca en el estudiante una satisfacción de haber

realizado actividad física, encaminada al disfrute y el bienestar saludable que necesita, por ello, en forma razonable se debería ofrecer más posibilidades de realizar técnicas de relajación y estiramiento con los estudiantes, después de culminar una jornada de ejercicios físico-recreativos.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo afectan las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” del Cantón Ibarra durante el período 2014-2015?

1.4. Delimitación del Problema

1.4.1. Unidades de Observación

Para la recopilación de información se tomó en consideración a los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se realizó en la Unidad Educativa “Atahualpa” ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.

1.4.3. Delimitación Temporal

Esta investigación se realizó durante el período 2014-2015

1.5. Objetivos de la Investigación

1.5.1. Objetivo General

Determinar la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar las técnicas de relajación y estiramiento en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”
- Analizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”
- Determinar las diferencias que existen entre las técnicas de relajación y las técnicas de estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.
- Elaborar una propuesta alternativa para aplicar dentro de las clases de educación física.

1.6. Justificación de la Investigación

La investigación de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso educativo de la educación física, mediante la utilización de

diversos elementos, tales como ejercicios o habilidades en la clase, constituyen una necesidad urgente para detectar necesidades y deficiencias desde el punto de vista pedagógico, didáctico y fisiológico.

La pedagogía permite establecer el proceso de aprendizaje, con el fin de determinar las causas y consecuencias del buen rendimiento en el campo educativo.

La didáctica en cambio trata de determinar los factores que conducen al aprendizaje en todas las asignaturas y situaciones didácticas y, para todos los posibles sujetos implicados en el proceso educativo.

La fisiología pone interés en el estudio de la función de cada parte del cuerpo, de la adaptación crónica, estática de condiciones que optimizan los ejercicios físicos.

Los maestros de la asignatura de educación física de la Unidad Educativa "Atahualpa" deben estar actualizados acerca de los fundamentos teóricos y científicos modernos sobre los estiramientos y la relajación después de la actividad física y con ellos llevar a la práctica nuevas técnicas y actividades creativas, que generen y faciliten comprensión, la interpretación y el desarrollo de nuevas destrezas para que puedan desenvolverse eficiente y dinámicamente en la difícil tarea de educar.

La aplicación de ejercicios de relajación y estiramiento antes, durante y después de la actividad física ofrece mejoras en la salud de los estudiantes tales como: la colaboración en la vuelta a la calma y en la recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso, la reducción del riesgo de lesiones y sobre todo la mejora del rendimiento físico, mental y educativo.

La mayoría de profesores de educación física y personas ligadas íntimamente con el deporte, pueden no estarle dando la importancia adecuada al aplicar los ejercicios de relajación y estiramiento, ya que, su olvido se origina a la falta de información sobre los efectos de la elasticidad muscular, lo cual conlleva a una influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.

El desarrollo físico e intelectual del estudiante indudablemente, depende de una apropiada guía por parte del profesor de educación física, razón por la cual esta debe realizarse con una base científica adecuada y propiciando una actitud positiva hacia las actividad física y sobre todo a ejercicios de relajación o vuelta a la calma, las cuales permitan, la aplicación de programas personalizados para el desarrollo integral del adolescente, tomando en cuenta las diferencias individuales de los estudiantes.

La utilidad práctica del presente trabajo está dirigida a la identificación de las técnicas de stretching y distensión por parte de los docentes de educación física, puesto que se incursiona en un campo relativamente sin estudio, ni evaluación alguna.

La finalidad de la investigación es introducir una nueva perspectiva de análisis sobre la aplicación de técnicas de relajación y estiramiento en el proceso educativo en la Unidad Educativa "Atahualpa", cuyos resultados permitirán la determinación del problema de las técnicas anteriormente mencionadas y su influencia en el aprendizaje de la educación física, con la formulación de una propuesta de estrategias didácticas.

Para concluir, la propuesta contribuirá a la mejor calidad del ejercicio profesional cuyos resultados y beneficios serán para los estudiantes que son el eje de toda ejecución educativa.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

2.1.1. Fundamentación Fisiológica

Acosta L., De La Rosa M., (2009) En su artículo mencionan que la “Fisiología en una ciencia de tipo biológica cuya finalidad es el estudio funcional de cada parte del cuerpo”, lo cual es de vital importancia para la vida del ser humano, al momento de realizar actividad física”.

Durante la realización del ejercicio físico, existe una participación activa de todos los sistemas y órganos del cuerpo humano.

Por ende, el sistema muscular es quien ejecuta las órdenes motoras enviadas desde el sistema nervioso central, manteniendo la participación de los demás sistemas para mantener un apoyo energético en los tejidos musculares, y con ello mantener la actividad motora.

El presente trabajo está relacionado con la fisiología del ejercicio, porque durante las actividades físico-deportivas, dentro de las clases de educación física, el estrés o estímulo producido por los ejercicios tiende a alterar el equilibrio, y la respuesta fisiológica será la encargada de estabilizar y reequilibrar el organismo, mediante la relajación y los estiramientos musculares, los cuales ayudarán al aumento de la energía de nuestro organismo para mantener la actividad en una forma óptima.

2.1.2. Fundamentación Pedagógica

Para López A., (2003), la educación física es toda ciencia o actividad que gire en torno al hecho de educar con el empleo del movimiento humano" (p.1). Es decir, es educar al individuo por medio del movimiento con una visión que integre diversas dimensiones del trabajo científico. Además López acota que la educación física se enmarca como una rama especializada dentro de las ciencias de la educación, con sentido amplio que constituye un término genérico que abarca las ciencias del movimiento humano, y como ciencia cuenta hoy con un sistema de conocimientos científicos y tecnológicos consolidados. (s/p)

Pedagogía es el conjunto de saberes que se encarga de la educación como fenómeno típicamente social y específicamente humano. Se trata de una ciencia aplicada de carácter psicosocial, cuyo objetivo de estudio es la educación y la cual se basa en la transmisión de valores, saberes y desarrollo de aptitudes y capacidades físicas e intelectuales.

La fundamentación teórica citada a continuación, se refiere principalmente a los temas que se relacionan directamente con el objetivo de la presente investigación y su finalidad es exclusivamente la de recopilar los datos y la información necesaria para la realización de la misma.

2.2. Relajación en Educación Física

2.2.1. Antecedentes de la Relajación

De Prado., (2000) "En un futuro será necesario para todos-as, y debe enseñarse en la escuela para que los niños/as sepan cómo reaccionar ante situaciones estresantes para ellos". (pág. 24)

Antiguamente la relajación está íntimamente relacionada a la filosofía oriental y la meditación, con la observación de la inhalación y la postura corporal. En la Edad Media los religiosos, empleaban entrenamientos de relajación para optimizar y conservar su fraternidad.

Al pasar el tiempo, y con la evolución de las ciencias se consideró que la relajación era de suma importancia, ya que ayudaba a la disminución de la tensión física y mental para mejorar la salud y calidad de vida.

Hoy por hoy se han desarrollado sus líneas de estudio. En muchos ambientes competitivos (empresas, sanidad, profesorado...) se hace cada vez más hincapié en los conocimientos de relajación como medida anticipada ante el estrés.

2.2.2. Concepto

Castro F., (2006), en su publicación, con respecto al concepto manifiesta que: La relajación es el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar actuar de forma serena y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad. (s/p)

De tal manera al momento de realizar ejercicios de relajación podremos afrontar las circunstancias de estrés de la vida cotidiana sin extinguir toda voluntad optimizando el registro sobre los contextos diarios a las que nos enfrentamos, estén asociadas con la destreza atlética o no.

Con nuestra mente despejada y el cuerpo en disposición óptima, estaremos listos para actuar con eficacia.

Arcos C., y Yépez D., (2013) en su trabajo de grado La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de nuestras tensiones, tanto musculares como psíquicas que se han acumulado con el paso del tiempo

La distensión es una habilidad que oprime una tranquilidad lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una destreza de riqueza de las fuerzas nerviosas. Desde un punto de vista puramente recuperador, tiene gran importancia dentro de la actividad física y salud de los estudiantes en las clases de educación física, ya que mantiene una salud física, mental y emocional, puesto que es una desconcentración de grupos musculares que intervienen en la actividad y los cuales permiten obtener el mayor descanso posible.

2.2.3. Importancia de la Relajación

Pérez G., (2010) menciona. La relajación adquiere gran importancia en el currículo de Educación Física, además sirve como herramienta para combatir las tensiones de la vida cotidiana y de la práctica físico-deportiva. Asimismo, durante la adolescencia en ocasiones aparecen desequilibrios físicos, psicológicos y emocionales, que en cierta medida pueden ser tratados y aliviados por las técnicas de relajación.

Relajarse es sumamente importante para enfrentar la vida diaria que llevamos, donde los temores, el estrés y las prisas se hacen presentes en cada momento.

Los estudiantes día a día enfrentan circunstancias de estrés tales como deberes, las clases, problemas familiares, emocionales, entre otros, los cuales afectan de una u otra manera su tranquilidad y sobre todo repercute en el proceso educativo.

Trejo O., (2012), dice. Cuando estamos estudiando, es muy conveniente hacer un alto en el camino; tomar unos 10 minutos de descanso por cada 50 minutos de estudio, y para que este descanso resulte más efectivo en su obra presenta algunos ejercicios de relajación los cuales permiten proporcionar mayor oxigenación al cuerpo. (p. 153)

En las clases de educación física, los estudiantes que practican la relajación, en el momento que lo están realizando deben olvidar todo lo estresante y centrarse un momento en su interior, en su auténtico y propio ser, lo cual permitirá que el cuerpo y la mente trabajen en perfecta sintonía.

2.3. Objetivos de la Relajación:

- Favorecer el control de la respiración (Castellano., 2011).
- La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso (Molinero., 2010)
- Facilita el "descanso" del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo (Molinero., 2010).
- Lograr una mayor concentración mental (Lefèbure., 2003).
- Alcanzar bajo el propio control estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. (Fernández I.,– p.143)

Estos objetivos, vinculados con las clases de educación física en el ámbito escolar, deben ser medibles y alcanzables, ya que mediante estos ejercicios podría elevar el nivel de percepción y desarrollar la concentración y la creatividad en los estudiantes.

2.3.1. Beneficios de la Relajación en el Proceso Educativo

Barranco E., (2010), hace hincapié en los beneficios que se obtiene en nuestro organismo al poner en práctica la relajación en las clases de educación física, y menciona algunos:

- ◆ Tomar conciencia de nuestro cuerpo
- ◆ Buscar el equilibrio psico-físico como respuesta al estrés.
- ◆ Lograr una mayor concentración mental.
- ◆ Disminuir la ansiedad.
- ◆ Estabilizar las funciones cardíaca y respiratoria.
- ◆ Aumentar la capacidad de concentración y de la memoria.
- ◆ Aumentar la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- ◆ Disminuir la tensión arterial.
- ◆ Normalizar la respiración.
- ◆ Aumentar la recuperación física y mental.
- ◆ Recuperarse tras cualquier esfuerzo físico.

Relajación es una capacidad propia del cuerpo para alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad, caracterizado por una disminución de las pulsaciones cardíacas, de la presión arterial, y una reducción general de la velocidad del metabolismo. Los beneficios producidos por la Relajación contrarrestan los perjudiciales efectos y las molestas sensaciones generadas por el estrés estudiantil.

Los beneficios del ejercicio físico en los chicos son variados, advierte la ganancia de peso, mejora la capacidad respiratoria y muscular, beneficia en el avance psicomotor y previene la aparición de molestias que se vuelven crónicas en la adultez” (p. 4)

2.3.2. Tipos de Relajación:

Según Bernabéu N., (2012), en su obra menciona que se puede diferenciar dos tipos de relajación: la física, en la que se distensionan todos los músculos del cuerpo, y la mental, en la que se utilizan representaciones mentales de objetos o situaciones para llevar a los sujetos a un determinado estado físico o psíquico (p.100)

En la actualidad existen técnicas de relajación que pueden ayudarnos en las clases de educación física. El punto común de todos estos métodos es que deben llevar a un estado de tranquilidad, o vuelta a la calma después de haber realizado algún esfuerzo o actividad física. Sin embargo, difieren en el camino elegido para conducir a la calma interior y el desapego.

La relajación física, como su nombre lo indica, está relacionada con el cuerpo, lo cual permite a los estudiantes a tomar importancia del exceso de tensión que sufren los músculos del cuerpo que están activos en la actividad física.

La relajación mental, está encaminada en llevar a la calma y a la tranquilidad mediante el uso de la imaginación, recitaciones y meditaciones las cuales producen en la mente ciertas sensaciones placenteras que conllevan al bienestar físico.

2.3.3. Técnicas de Relajación

Choliz (2011) señala. “la mayor parte de las técnicas de relajación que actualmente utilizamos, se basan en dos clásicos fundamentalmente: la relajación muscular progresiva de Jacobson (1938) que Wolpe (1948) inicia una segunda fase de esta técnica, acortando el tiempo y empleando sugestión, y el entrenamiento autógeno de Schultz (1931).” (p.272)

Las técnicas de relajación a menudo utilizan métodos adecuados y de los programas de control del estrés y están emparentadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y la mejora íntima. La distensión de la tensión muscular, la caída de la presión arterial y una baja del ritmo cardíaco y de la frecuencia pulmonar son algunos de sus beneficios en la salud.

2.3.3.1. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

“Esta técnica consiste en provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, mediante la tensión y la relajación muscular voluntaria, prestando especial atención a las sensaciones que se producen” (Payne., 2005)

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria.

Las zonas en que acumulamos tensión, antes, durante o después de la actividad física realizada en las clases de educación física son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión toma un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas pero no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

Payne., 2005 indica: Esta técnica consiste en tensar deliberadamente los músculos que se activan en una situación de ansiedad o temor para posteriormente relajarlos conscientemente. Es muy buena para que con el tiempo y mucho entrenamiento lleguemos a estar completamente seguros de que podemos relajarnos cuando queramos, incluso en situaciones que ahora consideremos imposibles o a evitar a toda costa. Practicar este ejercicio dos veces al día, antes o después de una situación estresante nos ayudará a mantener un nivel bajo de ansiedad y a perder el miedo a ciertas situaciones

El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige el cuidado a observar cómo la musculatura se alivia.

Reascos M., (2014) dice. Jacobson demostró que el pensamiento y el estado emocional del paciente afectaban al nivel de respuesta muscular probando así una relación directa músculo - pensamiento - emociones. La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo. El entrenamiento de esta técnica favorece una relajación profunda sin mucho esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado. (p. 39)

Con el método de Jacobson recobramos el control de los músculos voluntarios, Jacobson pone el acento en la sensación, “no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen”. No basta sentir, es necesario discriminar con claridad los diversos estados posibles de tensión y relajación, aún más: pedirse aflojar más y más cuando creo que ha llegado al máximo, y ser capaz de distinguir que algo ocurre.

Es preciso pues en primer lugar ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares que apenas siento, y en segundo lugar ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual, inútil, que se adquiere en la clase de educación física al momento de realizar los diferentes ejercicios.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno implica hacerlo con el otro,

Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, y más eficaces.

2.3.3.2. Historia

El fisioterapeuta Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo XXI concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson expresó que, tensando y aflojando metódicamente diferentes conjuntos de músculos y aprendiendo a tener en cuenta y a excluir las emociones resultantes de la tensión y la relajación, un individuo puede eliminar, casi totalmente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los saberes fue la Relajación Progresiva, una representación teórica de su hipótesis y procedimientos.

2.3.3.3. Principios en los que se basa la Técnica de Jacobson

Reascos, M., (2014) expresa los principios de esta técnica:

- Reconocer hábitos que causan tensión y percatarse de la respuesta espontánea en acciones cotidianas.
- Tratar de inhibir el gesto habitual, pausándolo o retardándolo, ayuda a percatarse que existen más posibilidades distintas a la respuesta

cotidiana, respuestas que pueden ser mucho mejores, como menos tensión, con más fluidez y ligereza.

- Aprender a elongar la columna y liberar el cuello, tirando de la cabeza hacia arriba y hacia adelante.
- Conferir dirección a los pensamientos con el fin de dar movilidad a un cuerpo elongado y liviano

2.3.3.4. Beneficios de la Técnica de Jacobson en la Clase de Educación Física.

Castro F., (2006) dice:

- Mejora la conciencia del esquema corporal.
- Ahorra energía en la actividad física utilizando los músculos con el tono muscular adecuado (mejora el control sobre el tono muscular).
- Facilita la coordinación de los movimientos.
- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Mejora la concentración que se necesita en la actividad.
- Facilita la realización de actividades en las que es necesario un estado de calma importante (tiro con arco, golf...)

En la actividad diaria elimina tensión física y mental con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención, memoria, previene trastornos de tipo psicosomático como dolores de cabeza, musculares, malestar general mejora el conocimiento de sí mismo, aumenta la autoestima y confianza en sí mismo, mejora el equilibrio psico-físico, reduce la fatiga, aumenta nuestros niveles de energía, disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta la dilatación de arterias y venas mejorando la irrigación y oxigenación de tejidos.

2.3.3.5. Descripción de la Técnica de Jacobson

Lugar

Pérez J., (2005). Dice. ““El mejor lugar de práctica evita en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales que puedan ser distractores, en un ambiente tranquilo, sin ruido, lejos de estímulos ambientales perturbadores, con una temperatura adecuada, luz moderada”

Introducir una cuenta regresiva mientras se realice el ejercicio, es decir, comenzamos desde cinco y vamos contando lentamente hacia atrás hasta llegar a 0, asociando cada cuenta con un nivel más profundo de relajación.

Posición para la Relajación

Aránzazu R., (2012)

- Tendido sobre una cama o suelo con los brazos y las piernas ligeramente en extensión y apartados del cuerpo.
- Un lugar cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
- Sentados. En este caso utilizaremos la posición del cochero descrita para el entrenamiento autógeno.
- Acostados en el piso, alfombra o madera.

2.3.3.6. Secuencia de Realización de la Técnica Jacobson

Pérez J. (2005) menciona:

1. **Manos.** Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
2. **Bíceps y tríceps.** Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
3. **Hombros.** Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
4. **Cuello (lateral).** Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
5. **Cuello (hacia adelante).** Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
6. **Boca (extender y retraer).** Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
7. **Boca (apertura).** Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.
8. **Lengua (paladar y base).** Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

- 9. Ojos.** Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
- 10. Respiración.** Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.
- 11. Espalda.** Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
- 12. Glúteos.** Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
- 13. Muslos.** Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
- 14. Estómago.** Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
- 15. Pies.** Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.
- 16. Dedos.** Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Significativo resonar que al inspirar hay que templar un conjunto muscular tensando los músculos todo lo que podamos, sin estimular dolencias o contracciones y relajaremos al exhalar.

2.3.4. Técnica de Respiración

Castro F., (2009) menciona. La respiración es el proceso a través del cual captamos oxígeno del aire y eliminamos el anhídrido carbónico que procede del metabolismo de nuestro organismo a nivel celular. Pero en realidad es mucho más que eso, es la base de la vida. Determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a través de ella (p.1)

Ésta técnica juega un papel significativo en varios métodos de distensión muscular (entrenamiento autógeno, tai chi, yoga...) pero utilizada como técnica exclusiva posee ciertas ventajas, las técnicas respiratorias requieren un aprendizaje sencillo, son útiles para personas con dificultades para relajarse con otras técnicas, requieren poco espacio y material para realizarse.

2.3.4.1. Proceso Respiratorio

Cava J., (2012) dice. La mayoría de las personas tienen un ritmo respiratorio de 11 a 15 respiraciones por minuto, siendo lo aconsejable 6 por minuto. Una serie de ejercicios consiste en repetir secuencias de inspiración-pausa-espирación, donde es conveniente que el tiempo de la espiración sea el doble de la inspiración (p.273)

Es significativo mencionar que el aire de nuestros pulmones no es completamente de fuera pues está una pieza de aire fraccionario con anhídrido carbónico derivado de la primera respiración de tal manera que

si no efectuamos una exhalación completa mostramos menos oxígeno en nuestros pulmones y células. Así asumimos conflicto para excluir toxinas y aumenta el estrés. Sí hacemos una respiración lenta y prolongada quedará menos aire residual y entrará más oxígeno. Este proceso respiratorio consta de dos partes: respiración pulmonar o externa que sería el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre, y respiración interna o celular, intercambio gaseoso entre la sangre y las células.

2.3.4.2. Mecánica de la Respiración

Iñaki R., y Rodríguez A., (2010). “La Mecánica de la respiración hace referencia al hecho en el que los pulmones se dilatan y contraen rítmicamente por la acción de los músculos respiratorios, fundamentalmente del diafragma, para realizar la oxigenación de la sangre.”

El objetivo del suceso respiratorio es el de facilitar entrada-salida de aire en pulmones, mediante la: Inspiración: elemento succionador de aire ambiental desde el exterior a los pulmones; aumento del volumen pulmonar (presión intertorácica e intrapulmonar negativa, disminuye). Espiración: expulsión del aire desde los pulmones hacia el exterior; disminución del volumen pulmonar (aumenta la presión intratorácica e intrapulmonar).

2.3.4.3. Tipos de Respiración

2.3.4.3.1. Respiración Abdominal

Castro F., (2009) Actúa principalmente el músculo diafragma. Al respirar por la nariz se facilita este tipo de respiración. Solemos estar relajados cuando utilizamos la respiración abdominal, aporta una gran cantidad de

oxígeno y produce un efecto beneficioso en los órganos del abdomen por el masaje interno que provoca. (pág. 57)

2.3.4.3.2. Respiración Torácica

Intervienen los músculos intercostales y aumenta el diámetro transversal del tórax. Es la más utilizada en nuestra sociedad, pero no es completa; Ruibal (2001, pág. 32). Citado por Blanco F., (2009)

2.3.4.3.3. Respiración Clavicular

Yoldi S., (2013). “Este tipo de respiración se realiza con la parte alta de los pulmones (es la zona más pequeña, así que recoge una menor cantidad de aire), y en la inspiración parece que las clavículas se levantan, de ahí su nombre.” (pág. 63)

2.3.4.3.4. Respiración Completa

Castro F., (2009) “Es una combinación de los tres tipos anteriores, produce una oxigenación óptima, es la más calmada pero muy poco utilizada ya que la tensión diaria dificulta el movimiento amplio de la caja torácica. Es muy beneficiosa para nuestra salud actuando sobre todos los sistemas orgánicos” (pág. 89)

2.3.4.4. Influencia de los Ritmos Respiratorios en la Actividad Física

Iñaki R., y Rodríguez A., (2010). Dice. El ritmo respiratorio reacciona ante cualquier estímulo o impacto que nos afecte. De este modo, el ejercicio físico va a influir en la respiración alterando el ritmo respiratorio en función del esfuerzo a realizar, lo cual influye a corto y largo plazo en el propio desarrollo de la condición física. Es más, al aumentar la intensidad del ejercicio, aumenta la demanda

de ventilación pulmonar: aumento de la actividad oxidativa celular de manera proporcional al aumento de las necesidades energéticas y a la magnitud del esfuerzo realizado (pág. 25)

La Respiración Correcta en la actividad física se lleva a cabo cuando lo hace permitiéndose un libre ajuste, es decir, un cambio cualitativo dependiendo de las necesidades del momento, y no cuando funciona en todo momento de un determinado modo ideal. Así, un cierto tipo de respiración puede ser correcta para una situación, pero inadecuada para otra, ya que no existe una única forma óptima de respirar. En definitiva, es importante destacar una serie de aspectos a la hora de aplicar el ritmo respiratorio en los distintos deportes:

1. Realizar una reflexión general sobre los requerimientos musculares del deporte, que nos permite considerar los condicionantes que pueden afectar a la respiración completa.
2. El funcionamiento de los grupos musculares afectará al tipo de respiración: una contracción abdominal limitará la fase abdominal de la respiración; si por el contrario hay contracción de los brazos, esta condicionará la respiración clavicular.

2.3.5. Técnica de Relajación Autógena de Schultz

2.3.5.1. Concepto

Carranque G., (2004) dice. “Es un método de relajación descrito por el Neurólogo J.H. Schultz en el primer tercio del siglo XX, que ha sido avalado por numerosos estudios científicos, que confirman su eficacia en el terreno de la psicohigiene, pedagogía, prevención y terapia de numerosas alteraciones conductuales y orgánicas”

El objetivo sobre el que se basa el procedimiento consiste en causar una alternativa usual de la persona de prueba mediante explícitos ejercicios fisiológicos y razonados y que, en semejanza con las más arcaicas destrezas hipnóticas exógenas, permite conseguir efectos semejantes a los que se alcanzan con los cambios sugestivos originales.

La relajación autógena, investiga la sensibilidad observada al cumplir un camino íntimo por nuestro cuerpo, conducido de elementos que ayudarán a obtener emociones encantadoras.

2.3.5.1.1. Historia

Gómez R, et al. (2012), dice. El Entrenamiento Autógeno (EA) fue desarrollado por el neurólogo y psiquiatra berlinés Johannes Heinrich Schultz, el cual nos indica que el entrenamiento autógeno es un método que nos ayuda a relajarnos a través de la concentración, mediante la ejercitación de la mente para influir en el comportamiento del resto del organismo. (p.279)

Mars V., y Madrid N, (2001). A partir de 1912 Schultz elaboró los principios del entrenamiento autógeno. Partiendo de las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba a la perfección. En 1926 comunica a la Asociación Médica de Berlín los primeros resultados obtenidos con su método de auto hipnosis. La denominación de entrenamiento autógeno la fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como:" una ejercitación o entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo. (p.5)

El adiestramiento en Relajación Autógena fue perfeccionado por el psiquiatra Johannes Heinrich Schultz (1931) y divulgado primeramente en su libro "El Entrenamiento Autógeno". Este procedimiento de distensión se fundamenta en el hallazgo de que la totalidad de las personas son capacitadas de lograr un momento de descanso profundo a través de

formas cerebrales de las emociones físicas, esencialmente de las emociones de peso y calor.

Este mecanismo considera proceder a través del sistema nervioso autónomo, restituyendo el equilibrio entre las ramas simpática y parasimpática y tiene mayores efectos que otras técnicas de relajación en los tumultos asociados con la disfunción autónoma como la presión alta o los dolores de cabeza fuertes.

2.3.5.1.2. Principios que se Basa la Relajación Autógena

Ruiz M., Díaz M., Villalobos I., Crespo A., (2012) “El procedimiento de aprendizaje que Schultz diseñó se basaba en tres principios básicos” (p. 261):

- ♦ La repetición mental durante breves periodos de tiempo de fórmulas verbales que describiesen las distintas respuestas psicofisiológicas.
- ♦ La concentración pasiva del paciente
- ♦ La reducción de la estimulación exteroceptiva y propioceptiva.

Carranque G., (2004), en su obra “Entrenamiento autógeno de Schultz: instrucciones (Autor relajación concentrativa)”, hace referencia a algunos principios de cuales parte esta técnica entre los cuales tenemos:

- 1) El cuerpo y los procesos mentales constituyen una unidad; es decir, no estamos formados por 2 partes separadas.
- 2) El aprendizaje mental es capaz de influir sobre el resto del organismo, y a la inversa.

- 3) Tiene su origen en la hipnosis clínica. Esta es un estado parecido al sueño que se consigue por influencia psíquica siempre en las personas normales. La hipnosis superficial proporciona una agradable tranquilidad, en el cual se mantiene despierta y viva la vida interior.
- 4) El ensimismamiento por propia iniciativa (auto hipnosis), de manera progresiva y ordenada, provoca cambios en la fisiología corporal (relajación muscular, relajación de la musculatura lisa vascular, modificación del ritmo cardíaco y respiratorio) proporcionándole un valor intrínseco reparador de determinadas enfermedades.
- 5) No recurre a la voluntad consciente, activa; sino que se sirve de una entrega interior a determinadas representaciones preestablecidas; al igual que cuando nos "entregamos" al sueño de forma natural (sin esa voluntad activa de dormir).
- 6) Evitar caer en un auto persuasión de reposo, sin que lleve acompañado cambios fisiológicos reales.
- 7) Una idea representada con suficiente intensidad, en estado de concentración determina un manifiesto cambio "involuntario".

De esta manera, si se pretende disminuir la tensión de la musculatura del brazo mediante concentración, sólo hay que simbolizar internamente dicho fase de relajación.

La distensión muscular se vuelve por emociones de peso. Así pues, en el entrenamiento autógeno sólo tenemos que concentrarnos en el método "mi brazo pesa mucho".

2.3.5.2. Procedimiento de la Relajación Autógena de Schultz

Cava J., (2012) menciona. “se han desarrollado varias adaptaciones o modificaciones del entrenamiento autógeno que se resumen en los seis ejercicios siguientes: (p. 279)

- ♦ Ejercicios de pesadez
- ♦ Ejercicio de calor
- ♦ Ejercicio de pulsación
- ♦ Ejercicio respiratorio
- ♦ Regulación abdominal
- ♦ Ejercicio de la cabeza

Los diversos movimientos se basan en centrar la mente en métodos breves y transitorios y, al mismo tiempo, crear de forma intensa lo que sugieren. Es significativo custodiar la forma de finalizar los ejercicios. La culminación estándar para retornar al momento usual se efectúa en tres fases: 1) inspiración profunda, 2) fuerte flexión y 3) estiramiento de brazos y piernas y abrir los ojos lentamente y con precaución.

2.3.5.3. Relajación en Clases de Educación Física

Trujillo F., (2009). En la vida escolar, a pesar de las actividades de carácter físico-deportivo que cada alumno y alumna realiza dentro del programa de educación física, sucede algo parecido. Si a este hecho le sumamos las tensiones propias de la vida del estudiante y de la edad, frutos principales de proceso de maduración de la persona en una sociedad consumista y competitiva, debemos concluir que es necesario para la propia salud de la persona recurrir a las actividades que supongan una posibilidad de distensión y nos ayuden a superar el estrés. Es aquí donde hay que tener en cuenta la relajación, ya que ayuda al alumnado a lograr un equilibrio psico-físico

dando respuesta a las situaciones estresantes que les acontece a lo largo del día. (pág. 11)

La relación más evidente de la distensión muscular y el ejercicio físico se muestra de forma práctica en la última etapa de toda actividad física, la vuelta a la calma, ya sea después de una preparación física, una clase de Educación Física o un torneo. En ésta se pretende recobrar el efecto de calma y de serenidad que se vio sobresaltado por el deporte ejecutado.

La distensión muscular involucra reducir la rigidez muscular, lo que compone a su vez un medio para acortar las tensiones mentales. En el espacio educativo, la relajación no importa demasiado como un intermedio para liberar el estrés sino como elemento para que los chicos caminen perfeccionando su control del tono muscular, su organización de las partes del cuerpo a través del conocimiento de las emociones que los diversos fragmentos le proveen, su inspiración y el acogimiento de composturas más ecuanímes.

2.3.6. Estiramientos en Educación Física

2.3.6.1. Concepto de Strechting o Estiramiento

González G., 2010. Menciona que: “El Strechting es un método para trabajar la flexibilidad (cualidad física básica) a través de la elongación muscular y la movilidad articular, haciendo hincapié en la flexibilidad funcional”

Estiramiento muscular es definido como una estrategia de adiestramiento físico que favorece el elongamiento muscular y la elasticidad de las articulaciones. El significado de strechting es estiramiento de los grupos musculares, es un método corporal que

mediante la colocación del cuerpo en diferentes situaciones se extienden, abren y aflojan diferentes franjas del organismo.

2.3.7. Importancia de los Estiramientos

Gómez R et al. (2012) “Los estiramientos tienen como finalidad fundamental aumentar la flexibilidad del cuerpo. Disminuye la tensión muscular o, lo que es lo mismo, permite una mejor relajación del musculo tras la contracción, bajando el tono muscular.” (pág. 274)

Un estiramiento muscular o elongación es una tensión muscular mantenida en el sentido contrario al de contracción del músculo. Intenta elongar las distribuciones musculares y el tejido conjuntivo para optimizar la elasticidad del músculo. El propósito fundamenta en alcanzar una mínima rigidez muscular cuando se ejecuta una ejercicio físico, lo que causa un acrecentamiento de la tonicidad de los músculos al tiempo que se previenen dislocaciones.

2.3.8. Beneficios del Strechting en Clases de Educación Física

López I., (2009). “Para eliminar la tensión del cuerpo y de la mente, el estiramiento debe ser componente de la vida diaria. Con este tipo de estiramiento regular conseguiremos: (pág. 8)

- Reducir la tensión muscular.
- Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- Aumentar la posibilidad de movimiento.
- Prevenir daños. Como la tirantez muscular. (Un músculo fuerte y preparado resiste mejor la tensión que uno que no se ha preparado previamente.)

- Facilitar las actividades explosivas como correr, esquiar, nadar, montar bicicleta, etc. Es una forma de preparar los músculos para ser usados.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo. Preparando las diferentes partes, te fijas y pones en contacto con ellas, conociéndote cada vez mejor. Liberar el control del cuerpo por la mente, de manera que aquel se mueva por su propio bien, en vez de hacerlo con espíritu competitivo o vanidad.
- Mejorar y agilizar la circulación.
- Una sensación agradable.

2.3.9. Técnicas de Estiramiento

Pérez F., et al. (2009). Los estiramientos pueden clasificarse, básicamente, en dos grupos, los dinámicos y los estáticos, y estos últimos se dividen a su vez en activos y en pasivos. Conviene resaltar que hay bastante confusión a la hora de clasificarlos, varía la clasificación según la fuente que se consulte, y produce, en algunos casos, errores como, por ejemplo, dar entender que estiramientos dinámicos y activos son lo mismo. (pág. 37)

Tomando en cuenta los conceptos de diferentes autores acerca del tema tratado de los estiramientos dentro de las clases de Educación Física concluimos que los mencionados tienen una clasificación tradicional la cual viene elaborada por dos categorías generales: balísticos y estáticos, los cuales están integrados por pequeñas subcategorías con su respectiva utilidad, efectividad y beneficio para su empleo al momento de efectuar actividades físicas diarias sean entrenamientos personales, dirigidos, clases de educación física o sencillamente utilizarlos en la vida cotidiana para reducir la tensión muscular provocada con el estrés del trabajo, las clases que se vive en la actualidad.

2.3.9.1. Estiramiento Dinámico

Ayala, F.; Sainz P., Cejudo (2012), La técnica de estiramiento dinámico (Dynamic Range of Motion) es un método cuya popularidad como medio para el aumento de la flexibilidad muscular ha experimentado un fuerte ascenso en los últimos años. La elongación de la musculatura es permitida por la contracción de la musculatura antagonista y el consecuente movimiento de la articulación a través de todo el rango de movimiento permitido, de manera lenta y controlada. La activación de la musculatura antagonista al estiramiento causa la elongación de la musculatura agonista a través de la inhibición recíproca. (pág. 4)

Esta clase de estiramientos fundamenta en extender mediante de impulsos pero sin sobrepasar los fines de los estiramientos estáticos. Se extenderían los músculos antagonistas gracias a las contracciones repetitivas de los músculos agonistas.

Todo esto se compone de actividades o movimientos basados en saltos y balanceos, tratando de no emplear muchos movimientos balísticos (de rebote) puesto que éstos pueden sobrepasar los límites de los músculos y podrían lesionarte las partes del músculo que se esté trabajando en esa actividad, clase o entrenamiento.

Podemos encontrar dentro de los estiramientos dinámicos una su clasificación la cual es:

- Estiramientos balísticos o explosivo
- Estiramiento conducido

2.3.9.1.1. Estiramiento Balístico:

Lady, F. (2014). “son los estiramientos que realizamos **con rebotes** en los que el músculo agonista se estira hasta su máxima amplitud, mientras que el antagonista se contrae por el reflejo miotático. Se utilizan sobre todo para trabajar la flexibilidad.”

Este tipo de estiramiento es un subtema de estiramiento dinámico que emplea las posturas estáticas del movimiento para lograr que la articulación avance más allá del límite asignado. Es latentemente negativo, por lo que en general debe ser evitado. El estiramiento Balístico está vinculado regularmente, a ejercicios y actividades de balanceo, salto, rebote y rítmicos. Al momento de estudiar este tipo de estiramiento recalamos que es excesivo de un miembro con el fin de promover las actividades más allá del rango normal de movimiento.

2.3.9.1.2. Estiramiento Conducido

Morán O., (2009) menciona que estiramiento conducido es: “cuando se realiza el movimiento controlado en todo momento, pero en gran grado de amplitud.” (pág. 14)

2.3.9.2. Estiramiento Estático

Morán O. (2009), dice que el stretching estático: “también llamado pasivo aunque no son exactamente igual. El estiramiento estático consiste en llevar una articulación hasta cerca del límite de su movilidad y mantener la postura durante unos segundos. Es uno de los estiramientos más sencillos y eficaces” (pag.13)

Si mencionados a los estiramientos estáticos dentro la actividad física son los que consisten en la ejecución de una elongación en reposo hasta el fin de lo placentero, extendiendo el músculo en reposo hasta una terminante posición y conservando la postura durante 15" – 30". Consiste en conseguir una posición y conservar sin cometer otros movimientos. Posible de efectuar, empleamos escasa energía y conservamos el control del movimiento. Esta clase de estiramiento facilita especialmente la disminución de la tensión muscular. El estiramiento estático según Morán O., (2009), lo subdivide en:

2.3.9.2.1. Estiramiento Activo:

Ruz A., (2013). Consiste en mantener una posición durante al menos 30 segundos o más sin necesidad de utilizar ningún tipo de apoyo o un asistente. Un ejemplo sencillo sería una patada en el aire y mantener la pierna en el aire durante 30 segundos. (pág. 104)

Permanentemente existe una colaboración de un trabajo muscular para lograr incrementar espontáneamente la rigidez muscular. En el momento el propio individuo es el que practica, a través de la asistencia de terceros grupos musculares, la potencia para conservar la actitud. No es el más eficaz porque no es fácil mantener la tensión conveniente para algunas partes del cuerpo.

El estiramiento activo es realizado por medio de contracción muscular del individuo sin ayuda.

2.3.9.2.2. Estiramiento Pasivo

Gutiérrez J., (2013). Los estiramientos pasivos se deben realizar cuando los músculos antagonistas (los que se oponen al movimiento) merman la flexibilidad, o bien cuando el agonista (el que ayuda a realizar el movimiento)

es demasiado débil. Al estar en estado de relajación tanto agonistas como antagonistas, no hay ningún factor que impida el trabajo del rango de movilidad articular. Este tipo de estiramientos es muy útil cuando se tienen músculos tensos y no se consigue relajarlos. Recuérdese el estiramiento pasivo que realizamos, ayudándonos de la gravedad o un compañero, cuando se produce un tirón, es decir, cuando un músculo se contrae y se queda contraído, sin que voluntariamente podamos llevarlo a la situación de reposo. (pág. 5)

Al conocer los diferentes conceptos de los estiramientos pasivos deducimos que los músculos se extienden lentamente y con cautela. Cuando logremos adquirir la correcta posición donde el estiramiento de la musculatura corporal provoca un efecto de tensión, debemos mantener dicha posición alrededor de 5 a 30 segundos sin ejecutar movimientos adicionales. Demás autores piden un mínimo de 20" y un máximo de 45". Los estiramientos pasivos se cumplen con una "beneficio" externo que no pertenece al músculo responsable de ello: estirando la pierna con la potencia de los brazos, otra persona empujando, etc..., eliminando así la acción principal que provoca el estiramiento del músculo contrario.

2.3.9.3. Estiramiento en Tensión Activa

Gilbello R., (2011) dice. "existen 2 maneras diferentes de realizar Estiramientos en Tensión Activa. En ambos casos se realizan estiramientos unidos a contracciones musculares."

- Tensión Activa concéntrica: haremos el movimiento de estiramiento (esta vez sí, implicando la musculatura antagonista del músculo a estirar) antes de generar fuerza interna de contracción.
- Tensión Activa excéntrica: realizamos un contracción del músculo agonista que queremos estirar. Sin perder esa contracción provocamos que el músculo se estire generando una fuerza opuesta

de sentido contrario sin implicar el músculo antagonista del movimiento. Es decir, nuestro músculo agonista realizará una contracción excéntrica de frenado hasta rangos de máxima amplitud articular.

Presume la elaboración ligada de un elongamiento del músculo y una contracción isométrica o excéntrica, y será empleada cuando se quiera involucrar a la parte no contráctil del aparato músculo-tendinoso.

2.3.9.4. Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

Morán O., (2009) El concepto FNP —por algunos autores llamado isométrico— proviene posiblemente de los autores norteamericanos Kabat, Levine y Bobath (de hecho también se le suele denominar “Método Kabat”), que con esta técnica lograron importantes progresos. Dado que el método es un poco más complicado, está indicado para practicantes iniciados, no para principiantes. Consiste en lo siguiente: (pág. 14)

- Comenzar con un estiramiento suave hasta un punto de molestia.
- Contraer isométricamente el músculo estirado durante unos 6 u 8 segundos.
- Relajación de la contracción durante 2 o 3 segundos pero sin mover la postura.
- Estirar unos grados más de movimiento y sostener la nueva posición unos 10 segundos.
- Contraer y repetir el proceso una o dos veces más.

Pérez F., et al (2009) “(FNP): “es una técnica que combina los estiramientos pasivos con los estiramientos isométricos. Es un método adaptado a partir de un sistema de rehabilitación y está considerado como la mejor manera para aumentar la flexibilidad.” (pág. 39)

Este método de estiramiento y flexibilidad conocido como Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) implica una diversidad de habilidades y métodos para causar efectos determinados. Logran obtener contracciones isotónicas, es decir, concéntricas y excéntricas e isométricas en otras mixturas. El método FNP es una técnica también denominada como facilitador-inhibidor, el cual necesita de dos personas, la una debe ejecutar el ejercicio y la otra debe ayudar a la ejecución.

2.3.10. Metodología de los Estiramientos.

2.3.10.1. Cuando Estirar

Márquez F., y Santos V., (2011). Los estiramientos se pueden llevar a cabo dentro del apartado de calentamiento, durante el entrenamiento y al finalizar el mismo. En cada caso, el objetivo será distinto y en consecuencia, la intensidad deberá adaptarse a fin de optimizar los efectos positivos del estiramiento. Por otro lado, también pueden destinarse sesiones específicas al entrenamiento de la elasticidad con el objeto de incrementar la movilidad articular.

Al momento de comprender las diferentes utilidades de los stretching reconocemos que obligatoriamente deben ser una parte fundamental de la actividad física que se efectuó, ya sea una clase, un entrenamiento o una competición.

Los ejercicios de stretching y distensión muscular son indispensables al momento de realizar el calentamiento. Los diversos movimientos de estiramiento no deben tener una larga duración, evitando una excesiva disminución del tono muscular e incrementando una tonificación del mismo, ya que es ineludible para los ejercicios rápidos y un progreso de potencia inaudita.

2.3.10.1.1. Estiramientos Durante el Calentamiento

Delgado et al. (2009). El objetivo de los mismos es proporcionar al músculo la elasticidad suficiente para poder desarrollar sin problemas la actividad posterior. No se trata de incrementar la elasticidad del músculo, sino de prepararlo para que alcance la que ya tiene gracias al trabajo previo realizado. Los estiramientos se realizarán siempre al final del calentamiento, pues en ese momento los músculos están más calientes y elásticos. La intensidad de los mismos no debe ser grande, tan sólo la necesaria para lograr la elasticidad ya ganada anteriormente. Además, se limitarán a los músculos directamente implicados en la actividad física posterior. (Pág. 40)

2.3.10.1.2. Estiramientos Durante la Clase de Educación Física

Márquez F., y Santos V., (2011). El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya hemos mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso deberemos llegar al punto de sentir dolor.

2.3.10.1.3. Estiramientos Después de la Clase de Educación Física

Anderson B., (2004) Los estiramientos están especialmente aconsejados para después de la realización de una actividad física. Lo que se pretende, en este caso, es lograr una disminución de la fatiga de los músculos y favorecer el riego sanguíneo para mejorar la eliminación de los productos de desecho. Con todo ello, se consigue facilitar la recuperación muscular posterior al esfuerzo. (pag.41)

En el momento que finaliza la clase, y tomando en cuenta los ejercicios de alta o baja intensidad que se llevaron a cabo dentro de la misma los estiramientos han de contener por lo mínimo un ejercicio para cada uno de los diversos grupos musculares o articulares que posee nuestro cuerpo, tales como la nuca, los hombros, codos, muñecas, tronco, zona lumbar, las caderas y los tobillos.

2.3.10.2. Métodos de Estiramiento en la Clase de Educación Física

González R., (2010). “A la hora de llevar el Strechting a la práctica, Delgado (1999) distingue entre dos tipos de métodos:

2.3.10.3. Método Estático-Pasivo

Fernández I., (2013). El estiramiento se realiza mediante la asistencia de un compañero que ayuda al alumno a conseguir el mayor recorrido articular. El alumno que realiza el estiramiento no está ejerciendo ningún tipo de fuerza, lo que permite estar relajado, condición indispensable para conseguir un buen estiramiento. (pág. 138)

2.3.10.4. Método Estático-Activo

Márquez F., Santos V., (2011). “En este caso es la acción muscular del ejecutante la que efectúa el estiramiento pudiéndose valer, si es necesario, de algún medio material de asistencia (picas, bancos, espalderas, etc.). Como en el primer método, se mantiene la posición de máximo estiramiento durante unos segundos y a continuación se procede a retirar la tensión”

2.3.10.5. Método Dinámico- Activo

Fernández I., (2013). “el estiramiento se produce mediante movimientos balísticos o rebotes realizados por el propio alumno.” (pág. 138)

2.3.10.6. Método Dinámico-Pasivo

Márquez F., Santos V., (2011). “El estiramiento es efectuado por un compañero pero, en este caso, el segmento no permanece inmóvil sino que alcanza la posición final mediante sucesivos movimientos de corto recorrido (rebotes) o movimientos de carácter balístico. Como ya se ha dicho, este método no debe aplicarse.”

2.3.11. Proceso Educativo

Camacho (2008), Se entiende como el compuesto de habilidades para organizar y desarrollar la enseñanza aprendizaje”; se puede considerar también como una síntesis de medidas educativas, que se fundamentan sobre conocimientos psicológicos, claros, seguros y concretos, sobre leyes lógicas, y que realizadas con habilidad personal de artista alcanzan sin rodeo el fin previamente fijado.

El método pedagógico-didáctico compone un ligado afanoso y complicado de acciones profundamente concernientes interdependientes avanzadas por el maestro, con el fin de intervenir en la formación del temperamento del educando. Aquel es un proceso instaurado y encaminado seriamente, que se cimenta en métodos objetivos internos y externos obtenidas de las situaciones y relaciones primordiales entre el campo donde se despliega el propio escolar y las relaciones sociales que predominen en la sociedad que se desenvuelva.

2.3.12. Enseñanza en la Educación Física

Villarroel (1995) citado por Meneses E. (2011) plantea: “Es la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje” p. 26

2.3.12.1. Método de Enseñanza de la Educación Física

Hernández B., (2009) concibe “el método de enseñanza como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos.”

En la actualidad existen diversos métodos de enseñanza o didácticos que son los encargados de llevar a obtener el aprendizaje en los estudiantes, es decir, a conseguir los fines de la enseñanza. El procedimiento media entre el educador, el educando y el conocimiento teórico. El método es semejante de: Modo de Enseñanza, Habilidad de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Táctica en la práctica

La instrucción por modelos intenta que el hecho de instruirse se efectúe mientras se observa una guía, es la enseñanza fundamentada en un contexto social en la que participan como mínimo dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada, y el sujeto, que efectúa la observación de dicha conducta y cuya observación determina el aprendizaje.

2.3.12.1.1. Método Mando Directo

González C., Lleixà T., (2010). En la instrucción directa, la presentación de las tareas la efectúa directamente el profesorado, sin que haya ningún tipo de intermediación por el material didáctico. Asimismo, el ritmo de la clase también es marcado por el docente, normalmente de carácter rápido, lo que proporciona al alumnado bastante tiempo para la práctica y se transforma en buenos

resultados en la realización exitosa de las tareas. El profesorado también elige el contenido y organiza las tareas. (pág. 42)

Antiguamente su empleo era únicamente estricto, el mando directo tiene una fundamentación militar. Este estilo tradicional ha sido el más utilizado dentro de las clases de Educación Física. Y, como varios autores lo redactan que se basa en repetición de los ejercicios físicos bajo órdenes del maestro, los estudiantes tenían miedo ya que se fundamentaba en un control y disciplina severa ya que los estudiantes no tienen decisión ni autonomía.

2.3.12.1.2. Método Asignación de Tareas

Trujillo F., (2009). La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. Como norma general la organización de las tareas en la Asignación de Tareas es en circuito de tareas con un ritmo individual en forma de circuito o recorrido general. De esta forma el docente puede conversar y escuchar. La asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.

Los métodos pedagógicos para la enseñanza de la asignatura provienen de los modelos utilizados en épocas antañas. La Técnica de enseñanza manejada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, empleando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final.

Como norma general la organización de las tareas en la Asignación de Tareas es en circuito de tareas con un ritmo individual en forma de circuito

o recorrido general. De esta forma el docente puede conversar y escuchar. La asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.

2.3.13. Aprendizaje

Paz C., (2013). “Un cambio de comportamiento relativamente permanente producido por la experiencia” (pág. 2)

El auténtico conocimiento es el cual lo empleamos en la vida y situaciones que en el diario vivir tenemos que pasar, la enseñanza que utilizamos para la solución de problemas tanto de trabajo, estudiantiles, familiares, amorosos.

Estos conocimientos adquiridos se logran obtener mediante, la motivación, el ambiente, pero lo más importante es la parte emocional considerada como el guardián de nuestro intelecto, por lo que debemos de fomentar un clima donde se sienta, se oiga y se mire la confianza para que el aprendizaje se dé.

2.3.14. Metodología

Echevarría J., y Morffi A., (2002) La metodología para la enseñanza de la Educación Física parte en lo esencial desde las posiciones de las diversas ciencias que la han abordado. Hemos apreciado que los métodos de aprendizaje de la estructura de movimientos, es decir, la conducta motriz de los deportes colectivos, son comunes para todos los deportes. De esta manera le conceden a cada una de estas conductas motrices, un valor relevante a su ejecución ideal de cada movimiento característico de cada deporte, se sigue el mismo patrón, desde lo más sencillo a lo más complejo, pero siempre centrando en lo individual, es decir en la conducta motriz.

Los métodos de instrucción o didácticos son “caminos que nos llevan a conseguir, alcanzar el aprendizaje en los estudiantes, es decir, a alcanzar los fines de enseñanza”. El término “método” es empleado como sinónimo de todos aquellos términos que en Didáctica conducen, dirigen el aprendizaje del alumno.

2.3.15. Evaluación

Blázquez D, (2010) “Por definición, evaluar es juzgar, dar valor a una cosa. También es comparar un resultado, una acción, con un referente, una norma, un modelo, etc. Actualmente, la evaluación no se considera un fenómeno puntual que cierra el circuito de enseñanza, sino un proceso continuo que acompaña y ayuda al alumnado en la enseñanza-aprendizaje.” (pág. 120)

2.3.15.1. Proceso de Evaluación

Ministerio de Educación de España, 2010. “Para establecer pautas en la manera de evaluar (incluyendo el tema de las competencias), podemos distinguir las siguientes fases o pasos: (pág. 121)

- Identificar el objeto que se va a evaluar: ¿qué se desea evaluar?
- Definir la finalidad y el momento de la evaluación: ¿para qué y cuándo evaluamos?
- Determinar los criterios de evaluación.
- Buscar indicios o evidencias. Establecer los indicadores de logro o desempeño.
- Elegir o diseñar situaciones de evaluación.
- Determinar las estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación: ¿cómo registramos la información?

- Calificar o elaborar informes.
- Tomar decisiones

2.3.15.2. Evaluación Inicial

Ministerio de España (2010). Tiene como objetivo fundamental determinar la situación de cada alumno y del grupo clase al inicio de un proceso de enseñanza-aprendizaje para poderlo adecuar a sus necesidades. Se pretende obtener información sobre las ideas previas, prerrequisitos, procedimientos intuitivos, hábitos, actitudes, etc. de cada alumno y alumna. (pág. 123)

2.3.15.3. Evaluación Final

Ministerio de España (2010). “tiene por objetivo establecer balances fiables de los resultados obtenidos al final de un proceso de enseñanza-aprendizaje. Pone el acento en la recogida de información y en la elaboración de instrumentos que faciliten medidas fiables de las competencias y conocimientos adquiridos que se van a evaluar.” (pág. 123-124)

2.3.16. Elementos del Proceso De Enseñanza-Aprendizaje

Ibáñez F., (2001), citado por Molina F. (2002) Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física y el entrenamiento deportivo en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de los resultados, propone para planificar ¿qué enseñar? ¿Cuándo enseñar? ¿Cómo enseñar? ¿Qué, cómo y cuándo evaluar?

Meneses E., (2011)

- Objetivos
- Los contenidos
- Los métodos y técnicas
- Los recursos didácticos
- Evaluación

2.4. Posicionamiento Teórico Personal

La relajación y los estiramientos dentro del procesos de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, enmarca diversos aspectos, desde los antecedentes de ellos, hasta la importancia que éstos tienen al ser aplicados por los estudiantes, ya que estas técnicas han sido utilizadas desde la antigüedad para obtener un equilibrio mental y corporal.

La relajación y los stretching son estados corporales y mentales contrarios a la tensión, los cuales permiten obtener una experiencia subjetiva de sensación de tranquilidad y obtener una baja actividad corporal.

Es importante aclarar que relajación no es sinónimo de pereza, sino como varias investigaciones científicas demuestran ser fases donde se desarrolla la creatividad, pues bien, la mayoría de estudiantes sufren un estrés académico, emocional y físico, lo que conlleva a irritación y malos comportamiento en sus personalidad, y en las clases de educación física no demuestran todas sus capacidades.

Las técnicas de stretching y relajación se pueden realizar antes, durante y después de realizar actividad física o la clase de educación física. Ya que su objetivo es lograr la distensión de los diferentes grupos

musculares que han realizado la actividad, por tanto al lograr esto, el estudiante quedará con más energía para realizar sus demás actividades.

En las clases de educación física es imprescindible utilizar estas técnicas, ya que diversos grupos musculares están activos al realizar ejercicios, sea fácil o complejo.

Mediante las anteriormente mencionadas se desarrolla la flexibilidad, se evita lesiones, previene problemas cardíacos, además son excelentes medios para lograr una buena concentración y creatividad en los alumnos que lo practica.

Las técnicas de relajación más utilizadas en el proceso educativos de la educación física son: la relajación progresiva de Jacobson, la relajación autógena de Schultz y las técnicas de respiración la cuales consiguen una nivel de distención general, como un estado de autorregulación del organismo mediante la tensión y relajación de los músculos.

El método de stretching mas aplicado en las clases son los estiramientos dinámicos y estáticos, conjuntamente con el Método Kabat o conocido como facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), los cuales nos permiten tener amplitud articular, mejorar la flexibilidad y la relajación de los músculos después de la actividad física, pues bien, para realizar estos ejercicios se debe realizar un calentamiento previo para poder estirar las cadenas musculares.

Dentro el ámbito educativo, referente a la educación física, existen metodologías las cuales harán posible aplicar estas técnicas en los estudiantes como son método mando directo y asignación de tareas, las cuales permiten al profesor tener una comunicación directa con los estudiantes, demostrado, enseñando y responsabilizando a los mismos.

2.5. Glosario de Términos

Ácido Láctico: se produce principalmente en las células musculares y en los glóbulos rojos. Dicho ácido se forma cuando el cuerpo descompone carbohidratos para utilizarlos como energía durante momentos de niveles bajos de oxígeno. El nivel de oxígeno en el cuerpo podría bajar durante el ejercicio intenso o si la persona tiene una infección o una enfermedad.

Actividad Motora: La actividad que ejecuta el cerebro al dar órdenes para mover los músculos

Aparato Locomotor: Conjunto de estructuras anatómicas formadas por el esqueleto, las articulaciones, los músculos y las fibras nerviosas asociadas. Su sincronización permite realizar los movimientos de un cuerpo, además de mantener el equilibrio. (Diccionario de Medicina VOX)

Capacidad Pulmonar: Cantidad de aire que contiene los pulmones tras una inspiración forzada. Equivale a la suma de la capacidad vital más el volumen residual

Contracción Excéntrica: aquella en que la tensión que genera el músculo es menor que la resistencia externa que se le aplica, por lo que el músculo se elonga o distiende.

Contracción Isométrica: o contracción estática es cuando el músculo desarrolla tensión sin sufrir acortamiento, es decir, el músculo desarrolla tensión, pero no hay alteración en su longitud exterior o en el ángulo de la articulación en que ese músculo actúa.

Contracción muscular: Larousse Editorial, 2012, Disminución del volumen o la longitud de un músculo. Es el proceso fisiológico en el que

los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran (o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión

Distensión: Acción y resultado de aflojar o aflojarse una tensión

Elasticidad Muscular: capacidad de alargamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Estrés: Larousse Editorial, 2012. Situación de un individuo que, al tener una actividad más intensa de lo normal o encontrarse en una circunstancia tensa o complicada, sufre trastornos físicos y psicológicos

Metabolismo: conjunto de procesos físicos y químicos y de reacciones a las que está sujeta una célula; éstos son los que les permitirán a las mismas sus principales actividades, como ser la reproducción, el crecimiento, el mantenimiento de sus estructuras y la respuesta a los estímulos que reciben

Oxigenación: Larousse Editorial, 2012, Acción y resultado de oxigenar u oxigenarse. Describe el grado de capacidad de transporte de oxígeno de la hemoglobina.

Percepción: Larousse Editorial, 2012. Acción de conocer una cosa mediante los sentidos.

Reflejo Miotático: de estiramiento o monosináptico, es un reflejo medular

Ritmo Cardíaco: el ritmo o la regularidad con que ocurren los latidos del corazón, normalmente son dos ruidos y deben ser rítmicos y regulares,

ocurriendo de 60 a 100 veces en un minuto, esto último es lo que se denomina frecuencia cardíaca

Sistema Nervioso Autónomo: es la red de tejidos encargada de captar y procesar señales internas y externas para que el organismo pueda desarrollar una interacción eficaz con el medio ambiente. Este sistema siente los **estímulos** (función sensitiva), los analiza, guarda información y promueve una decisión al respecto (función integradora), que se traduce en un movimiento muscular, una secreción glandular, etc. (función motora).

Strechting: Tipo de gimnasia que permite incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones sin sufrir tirones. Es un sistema que evita los tirones que se acostumbran a producir a causa de los estiramientos intensos.

Tono Muscular: también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Se refiere a la tensión (contracción parcial) que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y gracias al correcto funcionamiento del reflejo miotático.

Unidades Motoras: La neurona motora y el conjunto de todas las fibras musculares a las que estimula

Vasodilatación: Aumento del calibre de un vaso por relajación de sus fibras musculares. (Diccionario de Medicina VOX)

2.6. Interrogantes de Investigación

- ¿Cómo afectan las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” del Cantón Ibarra durante el período 2014-2015?
- ¿Cuáles son las técnicas de relajación y estiramiento empleadas en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra?
- ¿Cuál es el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”?
- ¿Cuál es la diferencia que existen entre las técnicas de relajación y las técnicas de estiramiento en el proceso de enseñanza -aprendizaje de la Educación Física, en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.”?

2.7. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son un conjunto de actividades o procesos para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental, antes durante o después de la actividad física, aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima.</p>	Técnicas de Relajación y Strechting	Fisiológica	<p>Relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular de Jacobson • Técnicas de Respiración • Relajación Autógena de Schultz <p>Estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámico • Balístico • Estático • Tensión activa • Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
<p>Es el tratamiento global de los procesos de enseñanza-aprendizaje, el cual se basa en la transmisión de valores y saberes, el desarrollo de aptitudes, capacidades físicas e intelectuales, a través de la aplicación de actividades físicas seleccionadas.</p>	Proceso Educativo en Educación Física	Métodos	Mando directo Asignación de tareas
		Elementos de Enseñanza-Aprendizaje	Objetivos Contenidos Métodos y técnicas Recurso didáctico
		Recurso Humano	Estudiantes Maestros
		Evaluación	Integral Inicial Final

Fuente: La Investigadora Estefanía Cisneros

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

3.1.1. Investigación bibliográfica

Esta investigación permitió la recolección de información de fuentes tales como: documentos, estudios previos, libros, revistas e internet, a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema de la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, realizando así, juicios de valor y el análisis e interpretación de datos para poder llegar así a la propuesta que se planteó en la presente.

3.1.2. Investigación descriptiva

A través de la investigación bibliográfica, se amplió e interpretó la profundidad y demás componentes de las técnicas de relajación y estiramiento.

3.1.3. Investigación de Campo

Por el lugar donde se estudió en forma sistemática el problema de la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso educativo, con el propósito de descubrir y entender su naturaleza e implicaciones, establecer los factores que le motivan y predicen su ocurrencia, se llevó a cabo en la Unidad Educativa "Atahualpa"

3.1.4. Investigación Cualitativa

Se centró en descubrir las molestias que aquejan a los estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”, y que han afectado su desempeño educativo.

3.2. Métodos teóricos

3.2.1. Histórico lógico

Este método permitió determinar los antecedentes del problema planteado, con referencia a las técnicas de relajación y estiramientos, los cuales se expresan de manera cronológica.

3.2.2. Método Inductivo - Deductivo

Se empleó para la elaboración del marco teórico y el análisis de los trabajos previos a esta investigación. Posibilitando analizar y sistematizar los datos y resultados que se obtuvieron de la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso educativo.

3.2.3. Método Analítico Sintético

Se consideró como uno de los más acertados ya que permitió revelar las relaciones esenciales de las técnicas de relajación y estiramiento, y el estudio de la influencia de las mismas en el proceso educativo, junto con las problemáticas que lo componen. Con el análisis se pudo descomponer el conjunto total en sus partes, y complementarlo con la síntesis que permitió integrar las partes del objetivo. Con esta investigación se pudo conocer las causas del problema específicamente.

3.3. Técnicas

3.3.1. Observación

La observación constituyó el primer paso para recolectar información importante la cual facilitó el diseño y ejecución de la propuesta para contrarrestar el problema planteado.

3.3.2. Encuesta

Se utilizó la encuesta como técnica de recopilación de datos acerca de las técnicas de relajación y estiramiento detallando el procedimiento sistemático de cómo se realizó la investigación.

3.3.3. Instrumentos

Los instrumentos empleados permitieron diagnosticar el problema y realizar las recomendaciones pertinentes, su aplicación permitió dar respuestas a las preguntas de investigación planteadas. Esta investigación hizo uso de los siguientes instrumentos:

- Guía de Observación
- Cuestionario para la Encuesta

3.4. Población

Está constituida por estudiantes y docentes: A los estudiantes se les aplicó la guía de observación, mientras a los docentes de la institución se les realizó la encuesta correspondiente.

Cuadro N° 1 Estudiantes Unidad Educativa “Atahualpa”

ESTUDIANTES	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
PRIMERO BGU “A”	13	16	29
PRIMERO BGU “B”	19	11	30
SEGUNDO BGU “A”	13	18	31
SEGUNDO BGU “B”	17	15	32
TOTAL	62	60	122

Fuente: Estudiantes Unidad Educativa “Atahualpa” Investigación de campo, 2014

Elaborado por: Estefanía Cisneros

Cuadro N° 2 Docentes Unidad Educativa “Atahualpa”

DOCENTES	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
E. FISICA	3	7	10

Fuente: Estudiantes Unidad Educativa “Atahualpa” Investigación de campo, 2014 Elaborado por: Estefanía Cisneros

3.4.1. Muestra

Para esta investigación se tomó en cuenta a los 122 estudiantes de primero y segundo años de bachillerato y 10 docentes de la asignatura, de la Unidad Educativa “Atahualpa” debido a que la muestra es menor a 200.

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

La guía de observación y la encuesta se aplicaron con el propósito de conocer cuál es el empleo de las técnica de relajación y técnicas de estiramiento en las clases de educación física, con los estudiantes de primer y segundo año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, así como su criterio acerca de la importancia de las mismas y su influencia en el procesos de enseñanza aprendizaje.

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los docentes de la institución, fueron organizados y tabulados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Se realizó el análisis descriptivo de cada ítem de observación y cada pregunta, tanto de las observaciones realizadas a los estudiantes como de las respuestas proporcionadas por los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”, se organizaron y se representaron respectivamente mediante los cuadros y gráficos que a continuación se detallan.

En la observación realizada a los estudiantes de primer y segundo año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” (UEA), se obtuvieron datos muy importantes que ayudaron a comprender y relacionar los mismos, con los obtenidos a través de la encuesta realizada a los docentes.

4.1. Análisis de la Guía de Observación

4.1.1. Análisis de los Ítems de la Guía de Observación

Relajación Muscular de Jacobson

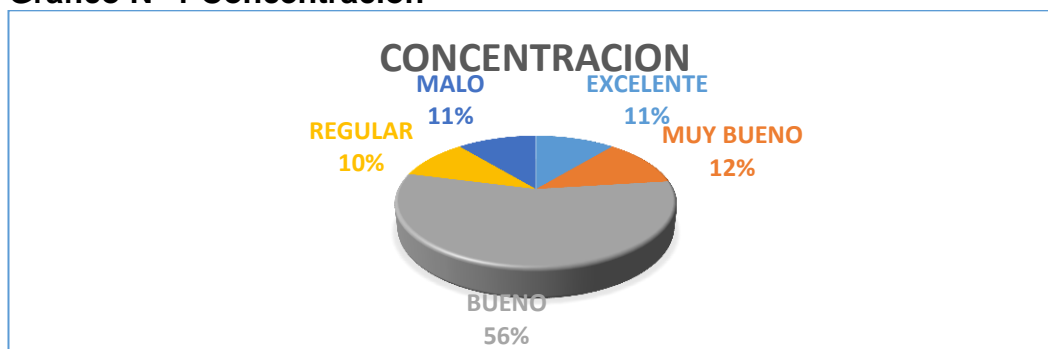
Observación N° 1

Cuadro N° 3 Concentración

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	14	11%
MUY BUENA	15	12%
BUENA	68	56%
REGULAR	12	10%
MALA	13	11%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 1 Concentración



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

El análisis de esta observación determinó que más de la mitad de la población observada tiene una concentración buena al momento de empezar la actividad de relajación, permitiendo ejecutar adecuadamente el ejercicio, mientras que la minoría tiene dificultad y desconocimiento de la actividad.

Observación N°2

Reconocimiento de la Tensión Muscular

Cuadro N° 4 Tensión Muscular

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	13	11%
MUY BUENA	17	14%
BUENA	21	17%
REGULAR	59	48%
MALA	12	10%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 2 Tensión Muscular



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Casi la mitad de los estudiantes sometidos a esta observación demostraron tener un conocimiento regular sobre tensión muscular, dando como resultado la carencia de conocimiento sobre la técnica aplicada generando de esta manera que se les explique y actualice de los beneficios de realizar estas actividades.

Observación N° 3

Coordinación de los ejercicios de la relajación

Cuadro N° 5 Coordinación

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	13	11%
MUY BUENA	24	20%
BUENA	53	43%
REGULAR	18	15%
MALA	14	11%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 3 Coordinación



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Ante la falta de conocimiento los estudiantes observados demostraron tener dificultad para coordinar los movimientos del ejercicio planteado, esto demuestra la necesidad de implementar actividades que favorezcan a la relajación tanto física como mental.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Observación N° 4

¿Cuántas respiraciones por minuto realizan en la respiración abdominal?

Cuadro N° 6 Respiración Abdominal

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6 Res/M	61	50%
7-8 Res/M	24	20%
9-10 Res/M	12	10%
11 – 15 Res/M	25	21%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa “Atahualpa” de Ibarra

Gráfico N° 4 Respiración Abdominal



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los resultados de la ficha de observación aplicada a los estudiantes, sobre su capacidad respiratoria en la respiración abdominal permitieron evidenciar que la mitad de la población se encuentra dentro de la frecuencia respiratoria promedio.

Observación N° 5

¿Cuántas respiraciones por minuto realizan en la respiración torácica?

Cuadro N° 7 Respiración Torácica

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6 Res/M	63	52%
7-8 Res/M	28	23%
9-10 Res/M	15	12%
11 – 15 Res/M	16	13%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa “Atahualpa” de Ibarra

Gráfico N° 5 Respiración Torácica



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

La respiración es un factor muy importante al momento de realizar ejercicios de relajación por lo cual esta observación permitió evidenciar con facilidad que la mayoría de estudiantes al realizar la respiración torácica se encuentran en buen estado, efectuando la frecuencia promedio de respiraciones por minuto.

RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SCHULTZ

Observación N° 6

Inspiración profunda

Cuadro N° 8 Inspiración profunda

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	12	10%
MUY BUENA	22	18%
BUENA	56	46%
REGULAR	18	15%
MALA	14	11%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 6 Inspiración profunda



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los estudiantes de primero y segundo años de bachillerato de la UEA, demuestran que sus capacidades de inspiración profunda se encuentran en una condición óptima y aceptable, facilitando la ejecución de los diferentes ejercicios de esta técnica observada.

Observación N° 7

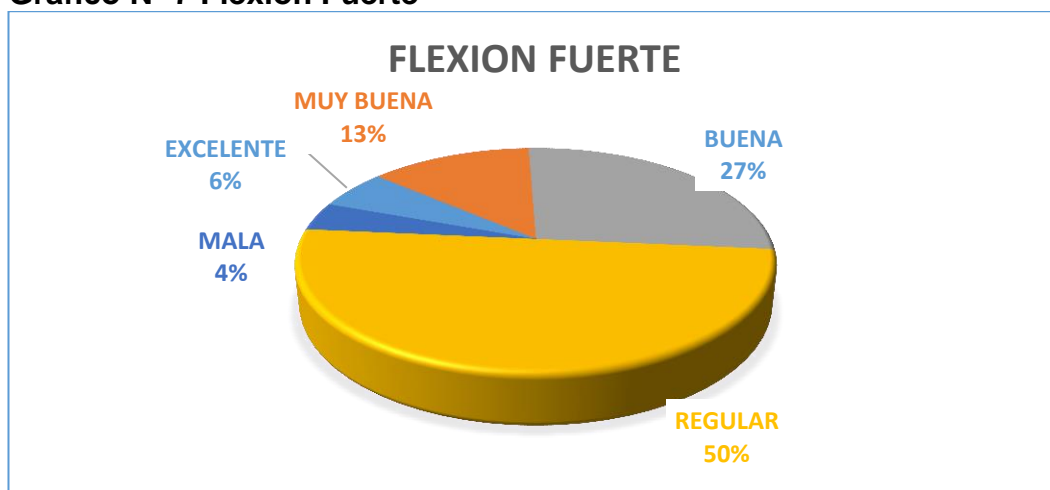
Flexión fuerte

Cuadro N° 9 Flexión fuerte

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	7	6%
MUY BUENA	16	13%
BUENA	33	27%
REGULAR	61	50%
MALA	5	4%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 7 Flexión Fuerte



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

La poca importancia que se le da a las técnicas de relajación se pone en evidencia al momento de evaluar el buen desarrollo físico y mental de los estudiantes en el instante de relajarse, por ello mediante esta observación comprobamos que la mitad de la población ejecuta de manera regular la flexión fuerte de sus articulaciones en el momento de aplicar la técnica de Schultz.

Estiramiento Dinámico

Observación N° 8

Caminar y aproximar el talón al glúteo

Cuadro N° 10 Aproximación

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	10	8%
MUY BUENA	21	17%
BUENA	65	53%
REGULAR	14	11%
MALA	12	10%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 8 Aproximación



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

En definitiva una de las mayores ventajas que aportan los estiramientos dinámicos en la distensión y fortalecimiento de los diferentes músculos, por ello al momento de realizar el ejercicio de aproximación del talón al glúteo la mayoría de los estudiantes demostraron buena ejecución.

Observación N° 9

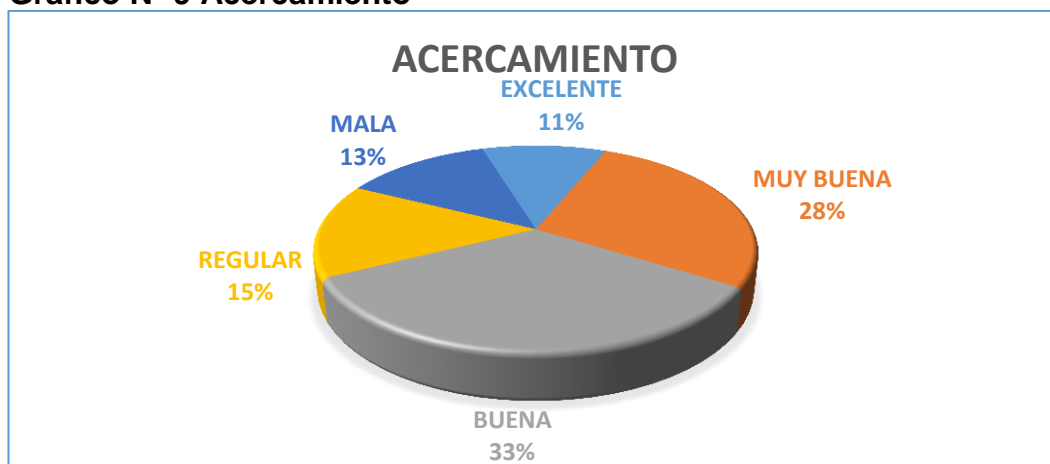
Caminar y acercar la rodilla al pecho sujetándola con las manos

Cuadro N° 11 Acercamiento

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	13	11%
MUY BUENA	34	28%
BUENA	41	34%
REGULAR	18	15%
MALA	16	13%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 9 Acercamiento



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Una gran parte de los estudiantes sometidos a esta observación demostraron que tienen poca facilidad al momento de acercar la rodilla al pecho mientras caminan puesto a la falta de práctica de los diferentes ejercicios de estiramientos dinámicos, por lo que se sugiere en las clases implementar este tipo de movimientos articulares.

Observación N° 10

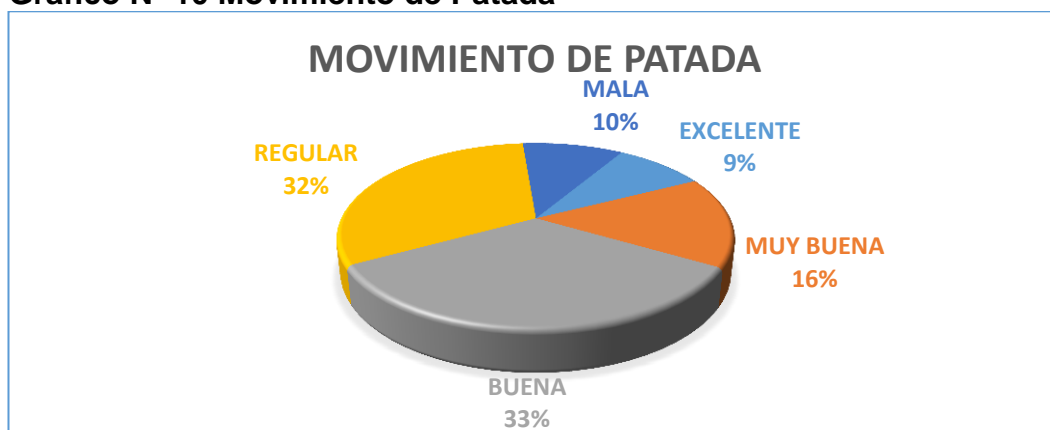
Caminar, movimiento de patada, pierna recta, la punta del pie toca los dedos de la mano a nivel del troco. (Pierna derecha-mano izquierda)

Cuadro N° 12 Movimiento de Patada

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	11	9%
MUY BUENA	19	16%
BUENA	41	34%
REGULAR	39	32%
MALA	12	10%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 10 Movimiento de Patada



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

El análisis de esta observación determinó que los estudiantes tienen una falta de flexibilidad y sobre todo tienen una coordinación regular y buena al momento de ejecutar el ejercicio de estiramiento, no realizándolo de la mejor manera posible.

Estiramiento Estático

Observación N° 11

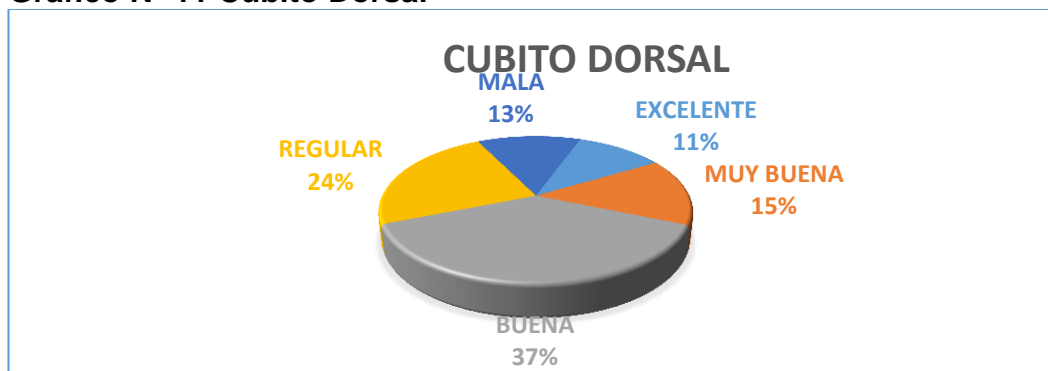
Cúbito dorsal, acercar rodillas al pecho con sujeción de manos por debajo de ellas.

Cuadro N° 13 Cúbito Dorsal

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	13	11%
MUY BUENA	18	15%
BUENA	46	38%
REGULAR	29	24%
MALA	16	13%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 11 Cúbito Dorsal



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

En un mayor porcentaje los estudiantes a quienes se les aplicó la ficha de observación, han demostrado en un mayor número, estar en proceso de lograr acercar rodillas al pecho con sujeción de manos por debajo de ellas, un ejercicio poco complicado al momento de realizar los estiramientos.

Observación N° 12

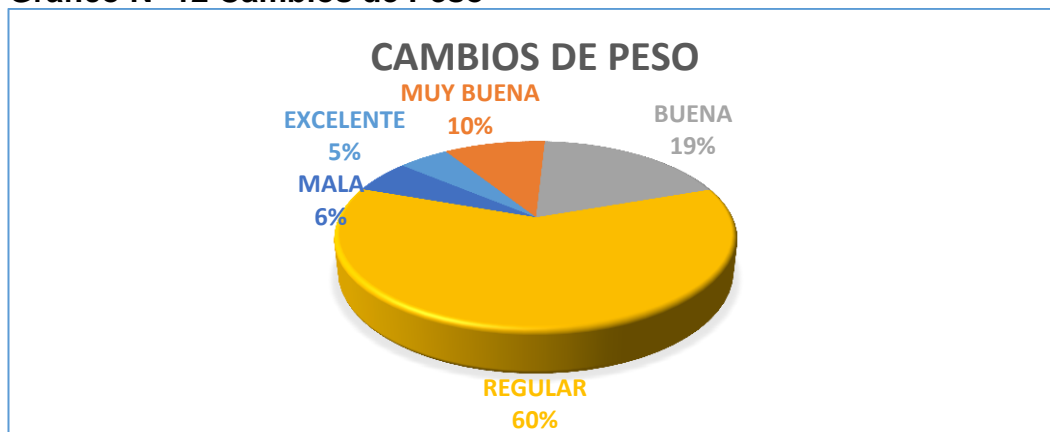
Cambios de peso izquierda-derecha

Cuadro N° 14 Cambios de Peso

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	8	7%
MUY BUENA	29	24%
BUENA	66	54%
REGULAR	9	7%
MALA	10	8%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 12 Cambios de Peso



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

El análisis de los datos obtenidos mediante la observación, reveló que más de la mitad de la población que realizó el ejercicio de estiramiento estático denominado cambio de peso lo realiza de una manera aceptable, siendo uno de los ejercicios más comunes dentro de la clase ya que lo realizaron sin problema alguno.

Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

Observación N° 13

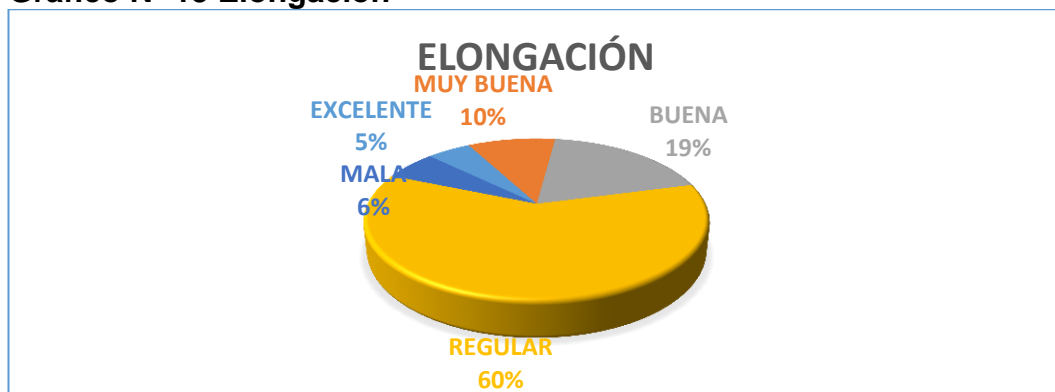
Realización de un Ligero Estiramiento, y Poca Elongación del Músculo

Cuadro N° 15 Elongación

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	6	5%
MUY BUENA	12	10%
BUENA	23	19%
REGULAR	74	61%
MALA	7	6%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra

Gráfico N° 13 Elongación



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Es evidente que los adolescentes en su desarrollo integral, aprenden con la experiencia, destacando la necesidad de incluir en su formación actividades físicas acompañadas de ejercicios de estiramiento los cuales permitan tener una buena tonificación del músculo.

Observación N° 14

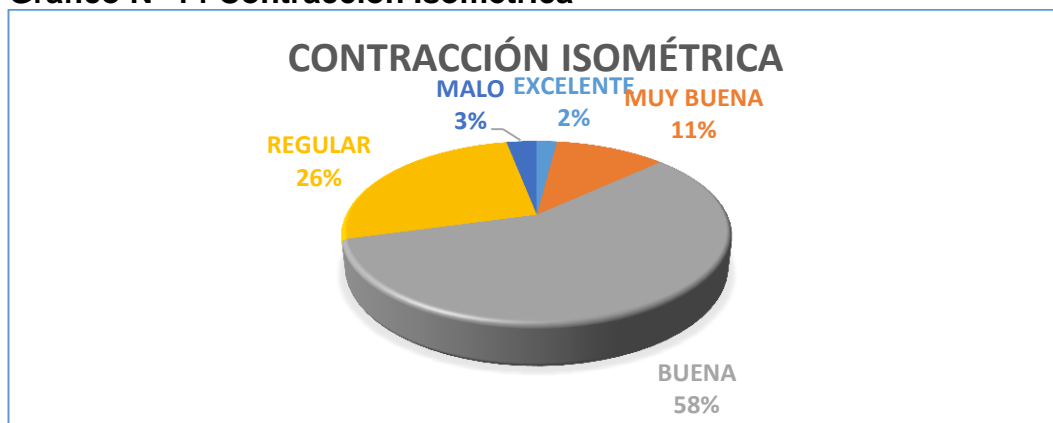
Contracción Isométrica

Cuadro N° 16 Contracción Isométrica

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	3	2%
MUY BUENA	14	11%
BUENA	69	57%
REGULAR	32	26%
MALA	4	3%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 14 Contracción Isométrica



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Mediante la ficha de observación aplicada a los estudiantes de la UEA se pudo concluir que más de la mitad de la población tiene un conocimiento regular de los ejercicios de contracción isométrica, los cuales están basados a estiramientos de tensión, relajación y tensión permitiendo tonificar al músculo y darle mayor elasticidad de los diferentes grupos musculares del cuerpo humano.

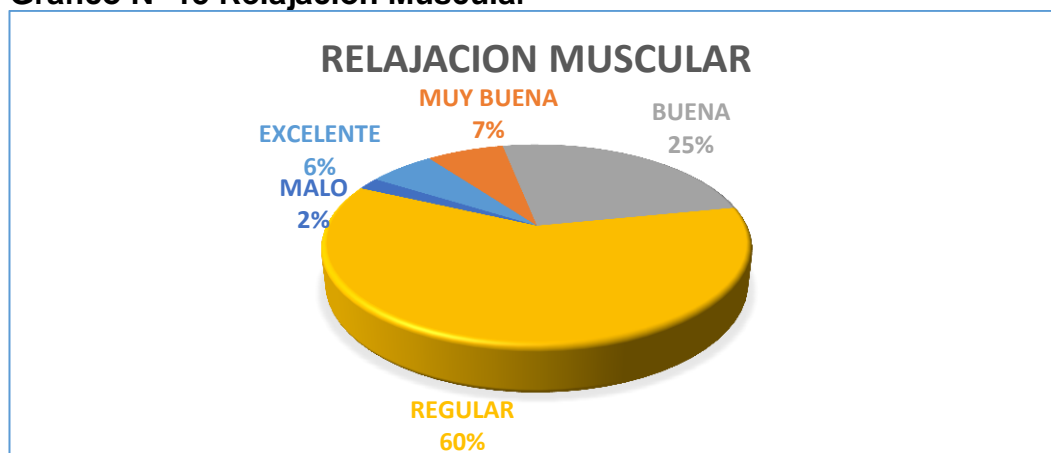
Observación N° 15
Relajación Muscular

Cuadro N° 17 Relajación Muscular

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	7	6%
MUY BUENA	8	7%
BUENA	31	25%
REGULAR	73	60%
MALA	3	2%
TOTAL	122	100%

Fuente: Guía de Observación aplicada a los estudiantes de Educación Física de la Unidad Educativa “Atahualpa” de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 15 Relajación Muscular



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

El análisis de los datos obtenidos mediante la observación reveló que más de la mitad de la población que ejecutó el ejercicio se encuentra en una forma óptima la relajación muscular, permitiendo tener un adecuado dominio de los ejercicios y dando como resultado una relajación aceptable después de la aplicación de los diferentes ejercicios aplicados.

4.2. Análisis de la Encuesta

4.2.1. Análisis del Cuestionario

Pregunta N° 1

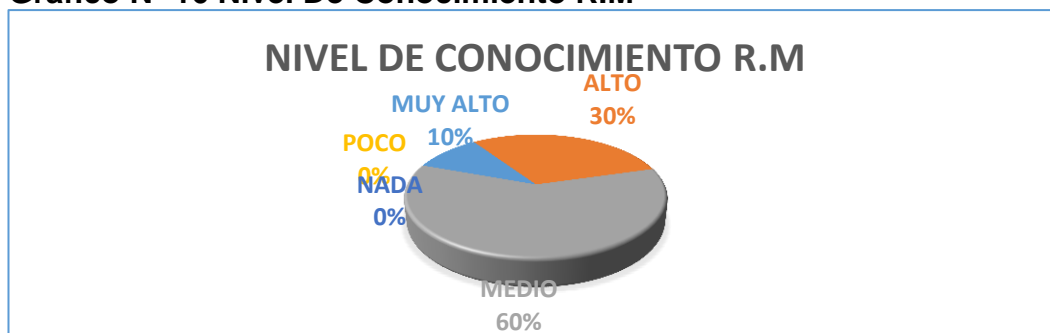
¿Cuál considera que es su nivel de conocimiento acerca de las técnicas de relajación en Educación Física?

Cuadro N° 18 Nivel De Conocimiento R.M

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY ALTO	10	10%
ALTO	3	30%
MEDIO	60	60%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 16 Nivel De Conocimiento R.M



Elaborado por Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Uno de los aspectos más importantes es analizar el nivel de conocimiento de los docentes acerca de las técnicas de relajación dentro de sus clases, respecto a esto los encuestados afirmaron que tienen un buen dominio del tema, sugiriendo tener más actualizaciones.

Pregunta N° 2

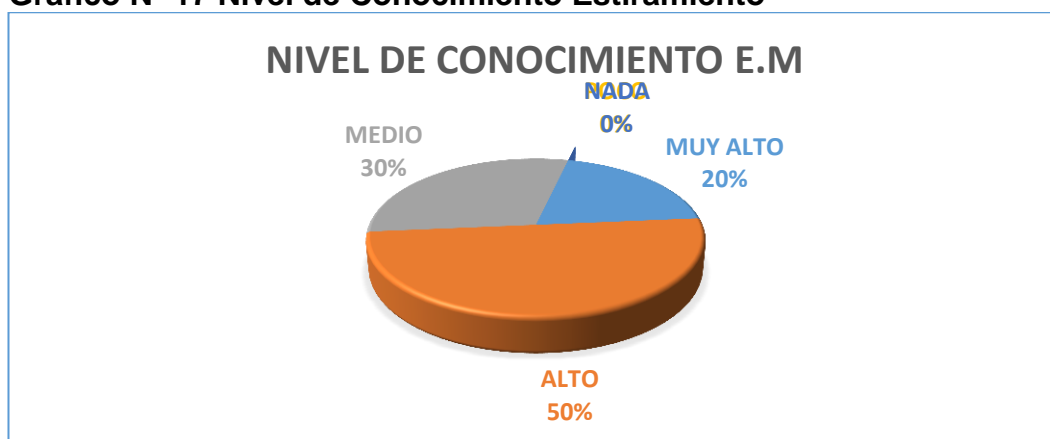
¿Cuál considera que es su nivel de conocimiento acerca de las técnicas de estiramiento en Educación Física?

Cuadro N° 19 Nivel de Conocimiento Estiramiento

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY ALTO	2	20%
ALTO	5	50%
MEDIO	3	30%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 17 Nivel de Conocimiento Estiramiento



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada determinaron que la mitad de los encuestados tienen un nivel alto de conocimiento acerca de las técnicas de estiramiento, siendo éstas las más empleadas dentro de sus clases, brindando a los estudiantes una relajación del músculo y buena tonificación.

Pregunta N° 3

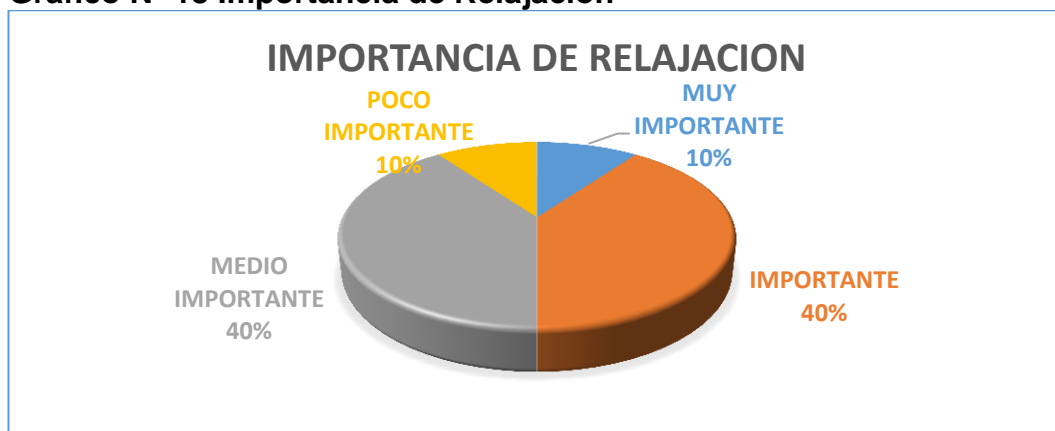
¿Qué importancia le da Ud. a la relajación muscular en las clases de educación física?

Cuadro N° 20 Importancia de Relajación

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY IMPORTANTE	1	10%
IMPORTANTE	4	40%
MEDIO IMPORTANTE	4	40%
POCO IMPORTANTE	1	10%
NADA IMPORTANTE	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 18 Importancia de Relajación



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Dentro del desarrollo integral de los estudiantes, uno de los indicadores importantes es la relajación después del esfuerzo físico. En relación a esto los una parte de los docentes indagados afirmaron que ellos consideran medio importante y otros importante la aplicación de estas técnicas en las clases de educación física.

Pregunta N° 4

¿Qué importancia le da Ud. al estiramiento muscular en las clases de educación física?

Cuadro N° 21 Importancia Estiramiento

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY IMPORTANTE	2	20%
IMPORTANTE	6	60%
MEDIO IMPORTANTE	1	10%
POCO IMPORTANTE	1	10%
NADA IMPORTANTE	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 19 Importancia Estiramiento



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los estiramientos son métodos que deben ser consolidados mediante el desarrollo de las actividades físicas en la educación física, como base para futuros procesos de distensión muscular. En este sentido la mayoría de docentes afirmaron que los estiramientos son ejercicios muy importantes en las clases antes, durante y después de las actividades.

Pregunta N° 5

¿Qué importancia tiene la relajación muscular para el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes?

Cuadro N° 22 Desarrollo Cognitivo

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY IMPORTANTE	1	10%
IMPORTANTE	5	50%
MEDIO IMPORTANTE	3	30%
POCO IMPORTANTE	1	10%
NADA IMPORTANTE	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 20 Desarrollo Cognitivo



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Respecto a la importancia de la relajación para el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes, la mitad de docentes encuestados confirman que es importante la aplicación de estos ejercicios para que el educando tenga un buen desarrollo tanto físico como mental.

Pregunta N° 6

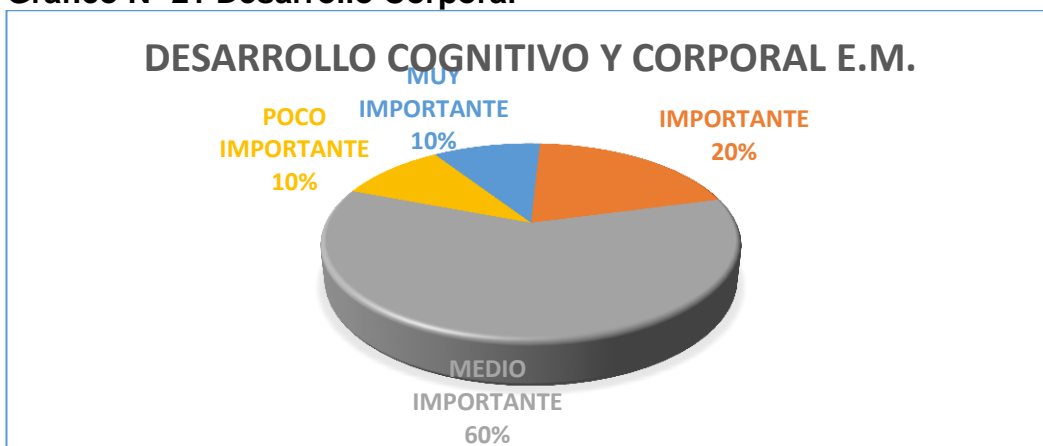
¿Qué importancia tienen las técnicas de estiramiento muscular para el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes?

Cuadro N° 23 Desarrollo Corporal

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY IMPORTANTE	1	10%
IMPORTANTE	2	20%
MEDIO IMPORTANTE	6	60%
POCO IMPORTANTE	1	10%
NADA IMPORTANTE	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 21 Desarrollo Corporal



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los docentes encargados de impartir la asignatura de educación física a los estudiantes de la UEA, la mayoría de ellos confirman que es importante la aplicación de estos ejercicios para que el educando posea un buen progreso integral en todos sus sentidos.

Pregunta N° 7

¿Qué técnica de relajación conoce o emplea Ud. en sus clases?

Cuadro N° 24 Técnicas de Relajación

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
RELAJACION MUSCULAR DE JACOBSON	2	20%
TECNICAS DE RESPIRACION	5	50%
RELAJACION AUTÓGENA DE SCHULTZ	3	30%
OTROS	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 22 Técnicas de Relajación



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Las técnicas de relajación son importantes al momento de relajar el cuerpo después del esfuerzo físico, tras concluir una actividad físico deportiva, lo cual evita la acumulación de ácido láctico por lo que los docentes reconocen que las técnicas más empleadas con las de respiración, seguida de la técnica de Schultz y la de Jacobson.

Pregunta N° 8

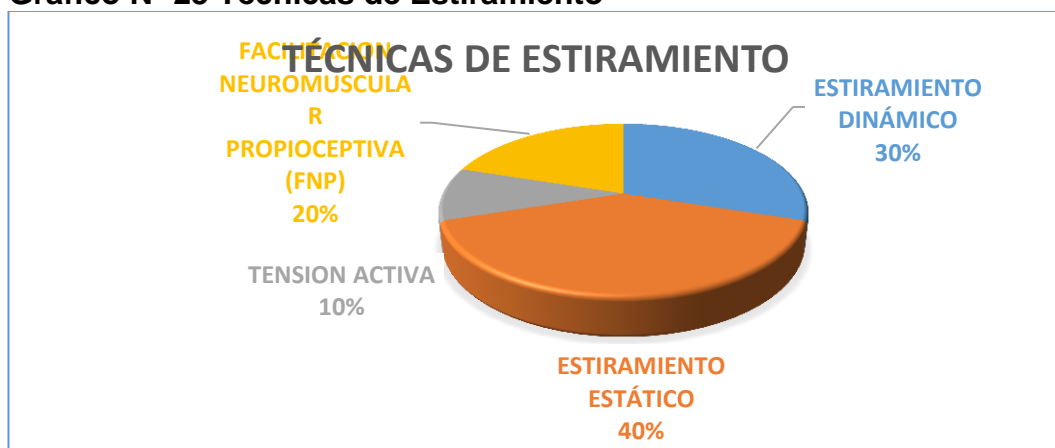
¿Qué técnica de estiramiento conoce o emplea Ud. en sus clases?

Cuadro N° 25 Técnicas de Estiramiento

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTIRAMIENTO DINÁMICO	3	30%
ESTIRAMIENTO ESTÁTICO	4	40%
TENSION ACTIVA	1	10%
FACILITACION NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP)	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 23 Técnicas de Estiramiento



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los estiramientos tienen como finalidad incrementar la flexibilidad del cuerpo, reduciendo la tensión del cuerpo y de la mente, permitiendo una mejor relajación del músculo, por lo cual la mayoría de docentes afirma que emplea dentro de sus clases los estiramientos estáticos seguidos de los dinámicos, teniendo poco conocimiento de la FNP.

Pregunta N° 9

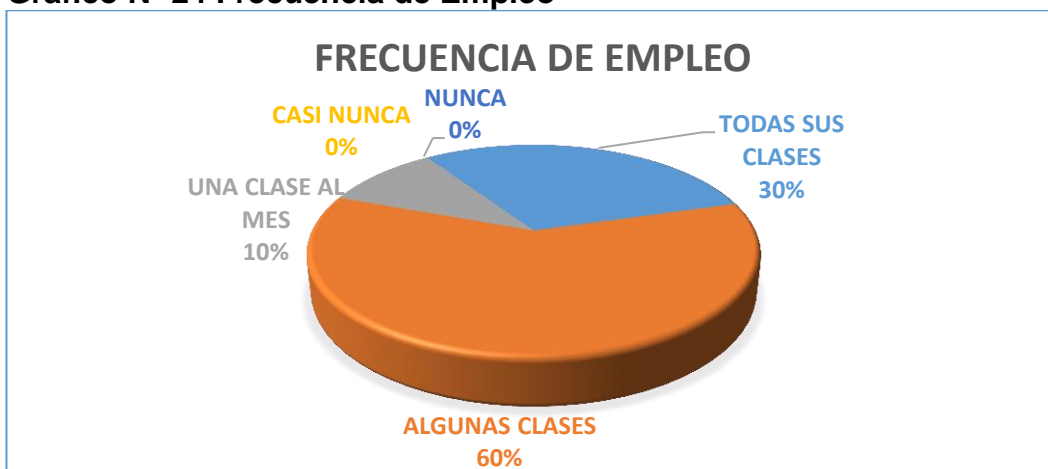
¿Con que frecuencia emplea las técnicas de relajación y estiramiento en sus clases?

Cuadro N° 26 Frecuencia de Empleo

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODAS SUS CLASES	3	30%
ALGUNAS CLASES	6	60%
UNA CLASE AL MES	1	10%
CASI NUNCA	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 24 Frecuencia de Empleo



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

El análisis de los datos obtenidos reveló que la mayoría de la población, que si aplican las técnicas de relajación y estiramiento, las realizan en algunas de sus clases, no dando la importancia adecuada a realizarlas diariamente.

Pregunta N° 10

¿Cuántos minutos emplea Ud. a los ejercicios de relajación y estiramiento muscular dentro de sus clases?

Cuadro N° 27 Tiempo de Empleo

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0-10 MINUTOS	7	70%
11 – 20 MINUTOS	3	30%
21 – 35 MINUTOS	0	0%
>36 MINUTOS	0	0%
OTRO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “Atahualpa” de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 25 Tiempo de Empleo



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada revelaron que, más de la mitad de la población que si emplea la relajación y los estiramientos lo hace de cero a diez minutos por clase, siendo este el tiempo adecuado para ejecutar ciertos ejercicios de distensión muscular y mental en los estudiantes.

Pregunta N° 11

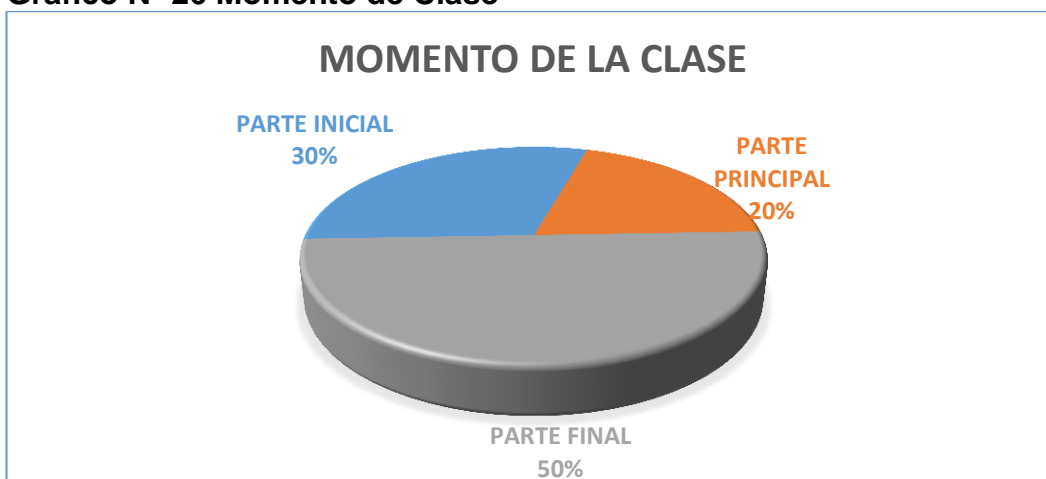
¿En qué momento de la clase realiza ejercicios de relajación y estiramiento?

Cuadro N° 28 Momento de Clase

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PARTE INICIAL	3	30%
PARTE PRINCIPAL	2	20%
PARTE FINAL	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 26 Momento de Clase



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Al indagar a los encuestados sobre el momento en que realizan ejercicios de relajación y estiramiento dentro de sus clases revelaron que, la mitad de la población realiza los ejercicios de relajación y estiramiento en la parte final de la clase, tomando estas actividades como vuelta a la calma después del ejercicio.

Pregunta N° 12

¿Al momento de realizar ejercicios de relajación y estiramiento que método didáctico utiliza?

Cuadro N° 29 Método Didáctico

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MANDO DIRECTO	4	40%
ASIGNACION DE TAREAS	3	30%
TRABAJO POR GRUPOS	3	30%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 27 Método Didáctico



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta aplicada a los docentes de la institución revelaron que, los métodos empleados por la población son los señalados en la encuesta dando una equidad entre ellos, siendo el mando directo el más empleado para todo tipo de ejercicios físicos.

Pregunta N° 13

¿Qué recursos o materiales emplea Ud. para realizar los ejercicios de relajación y estiramiento con los estudiantes?

Cuadro N° 30 Materiales

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUSICA	2	20%
COLCHONETAS	2	20%
PELOTAS	0	0%
PALOS DE ESCOBA	0	0%
PROPIO CUERPO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 28 Materiales



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada revelaron que, la mayoría de la población utiliza el propio cuerpo de sus estudiantes para realizar los ejercicios, puesto que siendo el principal recurso para lograr una buena relajación de todo su cuerpo después de la actividad física.

Pregunta N° 14

¿Cómo cree Ud. que influye la aplicación de técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física?

Cuadro N° 31 Influencia

ALTERNABILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSITIVAMENTE	7	70%
NEGATIVAMENTE	0	0%
NO INFLUYE	3	30%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "Atahualpa" de Ibarra; investigadora Estefanía Cisneros

Gráfico N° 29 Influencia



Elaborado por: Estefanía Cisneros

Análisis e interpretación

Las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje aportan muchos beneficios en el desarrollo integral de los adolescentes, por lo cual más de la mitad de la población considera que las técnicas de relajación y estiramiento tienen una influencia positiva en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Atahualpa”, al momento de ejecutar los ejercicios de las diversas técnicas de relajación y estiramiento muscular demostraron tener poco conocimiento de los mismos, y un bajo o regular nivel de ejecución de los diferentes ejercicios, que fueron puestos en práctica, los cuales implican concentración y reconocimiento de las diferentes sensaciones de alivio y tensión muscular.
- La Institución educativa no brinda actualizaciones continuas acerca de los conocimientos sobre las técnicas de relajación muscular y estiramiento muscular, considerando importante la utilización de estas técnicas dentro de la clase de educación física, las cuales permiten obtener un beneficio en el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes
- Los docentes de la UEA no imparten el suficiente conocimiento sobre las técnicas de relajación y estiramiento a sus estudiantes dentro de sus clases, es por ello que los estudiantes tienen poca información de los beneficios que estas técnicas causan antes, durante y después de la actividad física, siendo un factor importante en su desarrollo.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes que dentro de sus clases de educación física y fuera de ella, empleen técnicas de relajación y estiramiento bajo la guía de un manual de ejercicios que beneficien su desarrollo no solo corporal sino también integral.
- Se recomienda a la institución, conjuntamente con el área de educación física realizar charlas de información y actualización continua tanto a docentes como a estudiantes, sobre los beneficios de practicar ejercicios de relajación y estiramiento, debido a los grandes cambios físicos que se dan en esta etapa de su desarrollo, junto a una constante motivación hacia la práctica de actividad física.
- Se recomienda a los docentes promover en los estudiantes unos buenos hábitos de realizar ejercicios de relajación y estiramiento, antes, durante y después de la actividad física, dentro de la clase de educación física como fuera de ella, ya que un desarrollo integral no solamente depende de estos factores sino también de todas actividades que día a día realizan.

5.3. Contestaciones a las Preguntas de Investigación:

- ¿Cuáles son las técnicas de relajación y estiramiento empleadas en los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” durante el período 2014-2015?

Las técnicas de relajación y estiramiento empleadas en los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Atahualpa” son las técnicas de respiración y los estiramientos estáticos, lo cual muestra la falta de empleo de las demás técnicas como son la de Jacobson, Schultz y los estiramientos dinámicos, datos que permiten afirmar que existe una falta de relajación muscular después de las clases.

- ¿Cuál es el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física en los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” durante el período 2014-2015?

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física en los estudiantes está basado en la metodología que el maestro ocupe en sus clases y los métodos tales como mando directo y asignación de tareas, lo cual lleva implícito el desarrollo de sus capacidades pedagógicas, dentro de las cuales está la auto preparación, la actualización y empleo de los conocimientos adquiridos.

- ¿Cuál es la diferencia que existe entre las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato

general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” durante el período 2014-2015?

La diferencia existente entre estas técnicas es que las técnicas de relajación son medios que el cuerpo emplea para alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad, tanto físico como mental, caracterizadas por una disminución de las pulsaciones cardíacas y de la presión arterial, contrarrestando efectos y molestas sensaciones generadas por el estrés estudiantil; mientras que los estiramientos son ejercicios que ayudan a regular la tensión muscular, aumentando la posibilidad de movimiento y la capacidad de flexibilidad.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta

“MANUAL DE EJERCICIOS DIARIOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO PARA HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN TRABAJO PLACENTERO, CON EL FIN DE PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL EN EL ADOLESCENTE.”

6.2. Justificación e Importancia

En base a los resultados obtenidos en la guía de observación a los estudiantes y la encuesta a los docentes, se ve necesario el desarrollo de un manual de ejercicios que ayude a los docentes en el proceso de enseñanza aprendizaje y para propiciar un desarrollo integral en el adolescente.

Mediante estos resultados se pudo determinar que los estudiantes y docentes no tienen mucho conocimiento sobre las técnicas de relajación y estiramiento que propicien su desarrollo corporal y cognitivo ya que hoy en día existen muchos factores negativos que hacen que los estudiantes tengan estrés y que las clases de educación física sean vistas como una tortura, y en vez de tener una recreación o relajación tengan un cansancio físico y mental.

Es fundamental destacar la importancia de esta propuesta, porque a través de los ejercicios de relajación y estiramiento a realizar, se pretende mejorar no solo el desarrollo corporal de los estudiantes sino que también

les ayudará a llevar un buen estilo de vida y a mantenerse saludables tanto física como mentalmente, fuera de todo cansancio.

También es necesario tomar en cuenta las condiciones y perspectivas que cada uno de los estudiantes tienen acerca de los ejercicios de relajación y estiramiento, para el desarrollo de este manual, ya que en las clases de educación física no todos se sienten a gusto debido a que no todas las temáticas son de su agrado, de lo contrario no habrá el interés que se busca obtener por parte de los estudiantes.

Sin embargo cuanto más versátiles y lúdicas sean estas actividades mayor será el deseo y la motivación por parte de los estudiantes hacia la práctica de ejercicio. Es por esto que se hizo evidente la necesidad de elaborar un manual de ejercicios de relajación y estiramiento que vaya encaminado a propiciar un desarrollo integral para que los estudiantes de dichos cursos tengan la oportunidad de vivir una vida saludable a través del ejercicio, la relajación y la actividad física.

El manual es un aporte para la educación y la sociedad ya que sirve como herramienta de trabajo para los docentes de cultura física y promueve la práctica constante de ejercicio y el empleo de estas técnicas que están encaminadas hacia el desarrollo integral de los adolescentes, lo cual es muy importante para nuestra sociedad.

El valor social está orientado hacia la consecución del cambio de comportamientos sociales, el equilibrio en la conducta de los adolescentes para que de esta manera puedan ser partícipes de ese cambio positivo que la sociedad necesita, por esto es necesaria la realización y aportación de este tipo de materiales que motiven a cambiar la realidad educativa y en especial en las clases de educación física.

6.3. Fundamentación de la Propuesta

6.3.1. Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

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?”

Pellejero E., (2001), dice. “También se puede definir como el modelo que permite que las personas vayan construyendo su propio aprendizaje a través de conocimientos previos que se van enriqueciendo día a día generando un cambio en la conducta (pensar, sentir, actuar)”

Se hace referencia a esta teoría debido a que el aprendizaje es un proceso que influye directamente en el ser humano, puesto que este no deja de aprender sino hasta el día de su muerte. En el adolescente es mucho más importante tener en cuenta su proceso debido a que en esta etapa se definen sus rasgos futuros y el cómo se desenvolverá dentro de la sociedad en la cual se desarrollara.

6.3.2. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Ormord, J. (2008), dice. También conocida como psicología cognitiva, el cognitivismo es la corriente psicológica que ha predominado desde los años sesenta cuando iniciaron las investigaciones sobre el aprendizaje. Los principios que se han generado del cognitivismo son producto de

diversas investigaciones que diferentes estudiosos realizaron y continúan realizando, así se pueden mencionar las teorías de Piaget y Vygotsky que constituyen dos perspectivas que predominan los estudios alrededor del desarrollo humano

En esta teoría están inmersos los comportamientos humanos y las razones por las cuales la sociedad tiende a desarrollarse con el pasar del tiempo, exigiendo cada vez mayores estándares de vida para sus integrantes, es por esto que el estudio del comportamiento adolescente es mucho más importante, ya que son entes que en su nueva etapa de vida van a influir de manera participativa en la sociedad, por tanto se debe realizar una minuciosa preparación de calidad en todos los aspectos para que este, no desencaje en el nuevo rol que ocupara y al contrario contribuya de manera positiva en el desarrollo de la misma.

6.3.3. Fundamentación Sociológica

Teoría Socio Crítica

Esta teoría favorece el diálogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad en este caso educativa, el respeto a la diversidad y a la valoración positiva del trabajo colectivo como un medio para la formación continua y el mejoramiento personal y de grupo.

Román A. y Díaz H., (2003), postulan al modelo socio-crítico como una concepción histórica del conocimiento y no absoluta, ponderándose los valores de razón, libertad y humanidad. Entiende a la educación como principalmente emancipadora, liberadora e “intenta desenmascarar situaciones de dominio del hombre sobre el hombre”.

El modelo socio-crítico busca la manera de hacer que la transformación de la realidad y del cambio de mentalidad de los estudiantes forme parte de una sola tarea.

Y por supuesto, esto significa que hay que integrarse de lleno en la lucha por la superación y el desarrollo social, incluyendo a los adolescentes para que sean desde ya, actores de este proceso y aporten así al cambio positivo que la sociedad requiere.

Teoría de los Valores

Los valores para Rodrigo, (2000), dice: Son características morales que toda persona debe poseer, tales como la humildad, la piedad y el respeto como conjunto de ejemplos que la sociedad establece para las personas en la relación social, son guías de la vida que permiten referirnos a una enseñanza constante y funciones sociales que aseguran la convivencia y el respeto mutuo, así pues que, la comunidad debe implantar valores de respeto entre los ciudadanos y ciudadanas que la integran para que de ese modo exista la convivencia armónica en el accionar diario. (p.64).

La formación integral de las nuevas generaciones propias de nuestra sociedad, sólo se puede lograr sobre la base de una estrategia teórica que posibilite un enfoque realista.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Promover en los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa” la práctica de ejercicios de relajación y estiramiento dentro de sus clases de educación física.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Diseñar el manual de ejercicios de relajación y estiramiento diarios como guía en las clases de educación física.
- Socializar a los docentes sobre los beneficios y los riesgos que significa hacer una buena o mala práctica de las técnicas de relajación y estiramiento, dentro y fuera de la clase de educación física o después de cualquier actividad física.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Institución: Fiscal

Infraestructura: Propia

Población: Mixta

Gráfico N° 30 Ubicación "UEA"



6.6. Desarrollo de la Propuesta



**“MANUAL DE EJERCICIOS DIARIOS DE RELAJACIÓN
Y ESTIRAMIENTO PARA HACER DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA UN TRABAJO PLACENTERO, CON EL FIN DE
PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL EN EL
ADOLESCENTE”**



AUTORA:

ESTEFANIA GABRIELA CISNEROS MORALES

DIRECTOR:

DR. MANUEL CHIRIBOGA

Ibarra - 2016

INTRODUCCIÓN

La actividad física, está relacionada íntimamente con la relajación muscular y los estiramientos que forman parte importante de un estilo de vida saludable los cuales están directamente relacionados con el desarrollo integral, en este estudio del adolescente. Para comenzar un programa de ejercicios de relajación y estiramiento, se debe convertir la actividad física en parte de las costumbres diarias, y sobre todo informarse de los beneficios de realizar estos ejercicios antes, durante y después del esfuerzo físico realizado, incluso para evitar lesiones.

Cada persona valora diferentes cosas. Algunas pueden valorar muchísimo los beneficios que las técnicas de relajación y estiramiento dan dentro de la actividad física. Otras quieren mantenerse activas porque disfrutan las actividades recreativas o porque quieren verse más atractiva o dormir mejor. Ya todos somos conscientes de los beneficios que esta actividad aporta, así que tú puedes trazarte una meta en base a ellos.

Algunas personas quieren mantenerse activas porque eso les sirve para bajar de peso o les da la oportunidad de pasar tiempo con los amigos. Identifica los beneficios de la actividad física y de los ejercicios de relajación, y concéntrate en ellos.

Regálate tiempo para realizar actividades físicas, juntamente con técnicas de relajación y estiramiento

En la sociedad actual, de rápidos cambios, se hace necesaria regular la tensión que experimenta nuestro cuerpo y nuestra mente ante los acontecimientos diarios para mantener nuestra salud. Es importante que los adolescentes aprendan a reconocer los síntomas del estrés y poner remedio a esta situación desde una edad temprana ya que ellos/as

mismos reconocen estresarse en diferentes situaciones: exámenes, relaciones personales, competencia deportiva, decisiones sobre futuros estudios, apariencia física, expectativas sobre su capacidad, conflictos familiares, entre otros. A veces, salir a montar en bicicleta o dar una caminata larga alivia el estrés después de un día agitado, o simplemente poner en práctica las técnicas de relajación muscular y de estiramiento que permitan tener una tonificación del tono muscular. Considera la actividad física y estas técnicas como un tiempo especial que dedicas para renovar el cuerpo y la mente.

¿COMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

Este Manual ha sido preparado como un documento de referencia para quienes trabajan en este campo, como es la educación física, para fomentar en los estudiantes la práctica de la actividad física y conjuntamente las técnicas de relajación y estiramiento, las cuales servirán para un buen desarrollo tanto físico como emocional de los adolescentes. Los ejercicios aquí presentados están específicamente orientados al empleo de éstas técnicas antes, durante y después de la actividad física.

El Manual consta de los siguientes temas:

1. Ejercicios para la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
2. Ejercicios para la Técnica de Relajación Entrenamiento Autógeno de Schultz.
3. Ejercicios para las Técnicas de Respiración
4. Juegos de Relajación Aplicables en la Clase de Educación Física
5. Estiramiento Dinámico Tren Inferior y Tren Superior
6. Estiramiento Activos Estáticos para el Tren Superior

7. Estiramiento Activos Estáticos para el Tren Superior

8. Estiramiento En Parejas

INDICACIONES:

- Una vez practicados estos ejercicios, escoja aquellos que más le gusten para realizarlos en las clases de educación física
- Los efectos de la respiración, se notan inmediatamente en bienestar y relajación.
- Realice los ejercicios con ritmo tranquilo ya que si exige esfuerzo en exceso puede provocar una hiperventilación con síntomas molestos: mareo, dolor de cabeza, trastornos visuales, parestesias (hormigueo), dolor de pecho o palpitaciones.
- Tome en cuenta que las respiraciones por minuto disminuyen de manera muy importante con la práctica de estos ejercicios.
- Recuerde que cada uno de los ejercicios de estiramiento se los debe realizar con un mínimo de 10 segundos para relajar y un máximo de 5 minutos para trabajar la flexibilidad.

METODOLOGÍA DE LA RELAJACION Y LOS ESTIRAMIENTOS

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El realizar una actividad física ayuda a prevenir lesiones y aumenta los beneficios para un buen desarrollo físico y emocional.

Es muy importante calentar antes hacer ejercicio para prevenir que los músculos se lesionen, se sobrecarguen o duelan.

¿CUÁNDO EMPLEAR LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO?

Los ejercicios de relajación y estiramientos se pueden llevar a cabo antes, durante y después de alguna actividad física, sea esta la clase de educación física, una clase de baile terapia o la práctica de algún deporte en especial.

En cada caso, el objetivo será distinto y por ende, la intensidad deberá adaptarse a fin de mejorar los efectos positivos de la relajación y el estiramiento.

Para enmarcar la relajación y los estiramientos dentro de las clases de educación física, debemos destinar un tiempo al inicio, durante y al final de la clase, y dedicaríamos unos 10 o 20 minutos para realizar los ejercicios.

LA RELAJACIÓN Y EL ESTIRAMIENTO ANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El objetivo de estas técnicas es proporcionar al músculo y al cuerpo en general la elasticidad suficiente para poder desarrollar sin problemas los ejercicios posteriores.

LA RELAJACIÓN Y EL ESTIRAMIENTO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Al emplear estos ejercicios en la parte principal de la clase de educación física o de algún entrenamiento, favorecerá la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo, lo cual permitirá positivamente en la relajación muscular, utilizando una intensidad media sin sentir dolor.

LA RELAJACIÓN Y EL ESTIRAMIENTO DESPUES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Lo que se pretende al utilizar estas técnicas de relajación y estiramiento después de una actividad física es lograr una disminución de la fatiga de los músculos y la mente, favoreciendo el riego sanguíneo, la oxigenación de la sangre y la buena respiración para mejorar la eliminación de productos de desecho, dando lugar a una adecuada recuperación muscular y mental posterior al esfuerzo.

METODOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA

- **Método Estático-Pasivo:** los ejercicios se realizan mediante la apoyo de un compañero que ayuda el mayor recorrido articular, permitiendo estar relajado, condición indispensable para conseguir una buena recuperación.
- **Método Estático-Activo:** la acción muscular del estudiante que realiza el ejercicio se efectúa con la ayuda de algún implemento sea, bancos, espalderas, picas, entre otros.

- **Método Mando Directo:** es aquel método de instrucción directa en el cual la orden la efectúa el docente sin que exista algún tipo de intermediación, normalmente de carácter rápido lo que ayuda al estudiantado bastante tiempo para la práctica y se transforma en buenos resultados en la realización exitosa de las tareas
- **Método Asignación de Tareas:** es una técnica de enseñanza en la cual se usa la repetición bajo el mando del docente, el cual tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación. Este método permite atender a grandes grupos de estudiantes ya que es un circuito con un ritmo individual.

EVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

La evaluación de las técnicas de relajación y estiramiento puede hacerse por el propio estudiante o por el docente.

Al mismo tiempo podemos mencionar que el cuerpo es tan sabio y que usa sus mecanismos defensivos del organismo, tales como bostezos, suspiros, entre otros, quien nos indica que ha habido una pauta deficiente de relajación.

Las técnicas que usaremos para evaluar estos ejercicios serán:

- **La Observación:** nos permite determinar si el estudiante ejecuta correctamente los ejercicios de estiramiento y relajación
- **Fichas de observación:** ayudan a recopilar datos importantes sobre la ejecución de los ejercicios de relajación y estiramiento

INDICADORES DE EVALUACION:

- Realizar una ficha de observación (anexo 4)
- Trae indumentaria adecuada
- Mantiene hábitos de higiene
- Valora la práctica de ejercicio para su salud
- El estudiante ejecuta aceptablemente los ejercicios
- Se concentra al momento de empezar la actividad
- Coordina los ejercicios
- Respiraciones realizadas en 1 minuto
- Regresa al ritmo cardiaco normal después de la actividad (aproximadamente 80 pulsaciones por minuto)

RECURSOS PARA LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

Los recursos materiales son muy importantes al momento de realizar los ejercicios de relajación y estiramiento; y los que emplearemos en nuestros ejercicios son:

MATERIALES

- Colchonetas
- Pelotas
- Propio cuerpo
- Grabadora
- Música relajante
- Espacio físico

RECURSOS HUMANOS

- Docente
- Estudiantes



“EJERCICIOS DIARIOS DE RELAJACIÓN PARA HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN TRABAJO PLACENTERO, CON EL FIN DE PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL EN EL ADOLESCENTE”

1. TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

- Ejercicio N° 1
Relajación desde la posición sentada.
- Ejercicio N° 2
Relajación de pies
- Ejercicio N° 3
Relajación de piernas a través de la tensión
- Ejercicio N° 4
Contracción y relajación de los glúteos
- Ejercicio N° 5
Tensión y relajación del abdomen
- Ejercicio N° 6
Arqueamiento de la espalada
- Ejercicio N° 7
Tensión de manos, antebrazo, brazo, bíceps y tríceps
- Ejercicio N° 8
Arqueamiento del Torso
- Ejercicio N° 9
Tensión de la nuca
- Ejercicio N° 10
Relajación de los músculos de las faciales

EJERCICIO 1:

Relajación desde la posición sentado

Objetivo:

Disminuir la tensión muscular, desde la posición sentado.

Desarrollo:

- Sentarse lo más cómodo posible en el piso.
- Estirar, cruzar y descruzar piernas y brazos.
- Cerrar los ojos
- Respirar profundamente y exhalar

Tiempo de Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2:

Relajación de pie

Objetivo:

Disminuir la tensión muscular, en la parte inferior del cuerpo, es decir los pies.

Desarrollo:

- Sentarse cómodamente
- Poner la tensión en los pies
- Doblar los dedos de los pies hacia abajo como si fuera a topar la planta de los pies.
- Sostener la tensión durante unos segundos y luego relaje con suavidad
- Doblar los dedos de los pies hacia arriba sintiendo la tensión en los tobillos, mantener unos segundos y relajar.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3:

Relajación de piernas a través de la tensión

Objetivo:

Reducir la tensión muscular, en la parte inferior del cuerpo.

Desarrollo:

- Sentarse cómodamente
- Estirar las piernas completamente
- Tensar los músculos de la pantorrilla.
- Mantenga unos instantes y relaje.
- Contraer los músculos del muslo tratando de no utilizar los de la zona abdominal.
- Mantenga y relaje.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4:

Contracción y relajación de los glúteos

Objetivo:

Conseguir alto nivel de relajación muscular y mental e instaurar el pensamiento positivo

Desarrollo:

- Acostado en el suelo, en posición de cúbito ventral.
- Respirar profundamente y exhalar dejando que el cuerpo se relaje.
- Contraer los músculos de los glúteos, mantener unos segundos y relajar.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5:

Tensión y relajación del abdomen

Objetivo:

Alcanzar un alto grado de relajación físico y mental.

1. Desarrollo:

- Acostarse de cúbito dorsal, con la mirada al cielo.
- Estirar completamente los brazos
- Mantenga sus músculos abdominales en tensión por unos segundos y relaje

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6:

Arqueamiento de la espalda

Objetivo:

Alcanzar un alto grado de relajación físico y mental.

1. Desarrollo:

- Acostarse de cúbito ventral, con la mirada al suelo.
- Inspirar profundamente y arquear la espalda hacia atrás mientras expira.
- Mantenga esta posición durante unos segundos
- Luego vuelva a poner la espalda en posición vertical mientras inhala lentamente.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 7:

Tensión de manos, antebrazo, brazo, bíceps y tríceps

Objetivo:

Conseguir alto nivel de relajación muscular y mental

Desarrollo:

- Sentarse cómodamente en el suelo.
- Colocar los brazos en los muslos
- Estirar el brazo derecho hacia adelante.
- Cierra el puño y dobla el brazo.
- Tensa a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps.
- Suelta y vuelve el brazo a la posición original.
- El mismo ejercicio con el brazo izquierdo.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 8:

Arqueamiento del Torso

Objetivo:

Disminuir la tensión muscular en los músculos del pecho.

Desarrollo:

- En la posición de pies
- Separar los pies a la altura de los hombros
- Colocar los brazos en los glúteos
- Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás.
- Junta los omóplatos.
- Mantén la tensión.
- Suelta y vuelve a la posición original.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 9:

Tensión de la nuca

Objetivo:

Alcanzar un alto grado de relajación físico y mental.

Desarrollo:

- Acostarse en el piso, con las piernas y brazos totalmente relajados.
- Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho.
- Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca.
- Vuelve a la posición de reposo.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 10:

Relajación de los músculos de la faciales

Objetivo:

Obtener un alto grado de relajación, de tranquilidad y paz interior.

Desarrollo:

- Desde la posición que Ud. elija, sea acostado, sentado o parado.
- Apretar los músculos de la cara,
- Realizar un ceño y apretar los ojos cerrados y con fuerza.
- Mueva la nariz y apriete mejillas y mentón
- Y vuelva a la posición inicial de reposo

Tiempo de Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

2. TÉCNICA DE RELAJACIÓN ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

- Ejercicio N° 1
El Peso (Relajando Los Músculos)
- Ejercicio N° 2
El Calor (Relajando Los Vasos Sanguíneos)
- Ejercicio N° 3
Regulación del corazón
- Ejercicio N° 4
Regulación de la respiración
- Ejercicio N° 5
Regulación abdominal
- Ejercicio N° 6
Enfriamiento de la frente

EJERCICIO 1:

El peso (relajando los músculos)

Objetivo:

Alcanzar bajo el propio control estados de baja activación del sistema nervioso autónomo.

Desarrollo:

- Acostarse de cúbito dorsal, cómodamente en el suelo. Cierre los ojos
- Con la máxima concentración y visualizando interiormente la parte del cuerpo que vamos a trabajar, dígame a sí mismo la siguiente frase, "mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- Repetir "estoy completamente tranquilo", 1 vez.
- Flexione y extienda los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
- Realice varias respiraciones profundas
- Por último, abra los ojos

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2:

Regulación de la respiración

Objetivo:

Aprender a dominar el sistema vascular y respiratorio a través del entrenamiento autógeno

Desarrollo:

- Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia:
- Cierre los ojos
- Repita la frase del ejercicio antes realizado, 6 veces
- Repetir "estoy completamente tranquilo", 1 vez.
- "mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces.
- Por último, abra los ojos

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3:

Regulación del corazón

Objetivo:

Aprender a dominar el sistema vascular a través del entrenamiento autógeno

Desarrollo:

- Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia:
- Cierre los ojos
- Repita la frase del ejercicio antes realizado, 6 veces
- Repetir "estoy completamente tranquilo", 1 vez.
- Mencione "mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces.
- Repita "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- Repita "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces.
- Por último, abra los ojos

Tiempo de Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4:

Regulación del corazón

Objetivo:

Aprender a dominar el sistema vascular y respiratorio a través del entrenamiento autógeno

Desarrollo:

- Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia:
- Cierre los ojos
- Repita las frases de los ejercicios antes realizados, tomando en cuenta las repeticiones de cada una de ellas.
- Mencione la expresión "la respiración es tranquila y automática" ó "algo respira en mí" 6 veces.
- Por último, abra los ojos

Tiempo de Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5:

Regulación abdominal

Objetivo:

Aprender a dominar el sistema vascular, respiratorio y digestivo a través del entrenamiento autógeno

Desarrollo:

- Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia:
- Cierre los ojos
- Repita las frases de los ejercicios antes realizados, tomando en cuenta las repeticiones de cada una de ellas.
- Mencione la expresión "la respiración es tranquila y automática" ó "algo respira en mí" 6 veces.
- Repita "mi abdomen irradia calor"
- Por último, abra los ojos, y ejecute los ejercicios del primer ejercicio.

Tiempo de Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6:

Enfriamiento de la frente

Objetivo:

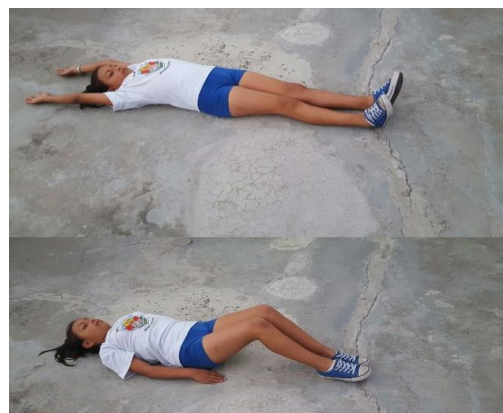
Aprender a dominar el sistema vascular, respiratorio y digestivo a través del entrenamiento autógeno

Desarrollo:

- Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia: Cierre los ojos
- Repita las frases de los ejercicios antes realizados, tomando en cuenta las repeticiones de cada una de ellas.
- Mencione la expresión "la respiración es tranquila y automática" ó "algo respira en mí" 6 veces.
- Repita "mi abdomen irradia calor"
- Diga la frase "mi frente está agradablemente fresca" 1 vez.
- Por último, abra los ojos, y ejecute los ejercicios del primer ejercicio.

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

3. TÉCNICAS DE RESPIRACION

- Ejercicio N° 1
Decúbito supino:
- Ejercicio N° 2
Desde la posición parada
- Ejercicio N° 3
Levantar los hombros y endurecer el cuerpo
- Ejercicio N° 4
Exploración de la respiración (Respiración Abdominal)
- Ejercicio N° 5
El vaivén (Respiración Abdominal)
- Ejercicio N° 6
Respiración torácica
- Ejercicio N° 7
Respiración completa
- Ejercicio N° 8
Respiración completa añadiendo una pausa
- Ejercicio N° 9
Respiración progresiva
- Ejercicio N° 10
Respiración con movimiento de la cabeza
- Ejercicio N° 11
Respiración con elevación de brazos
- Ejercicio N° 12
Caminar, respirar y elevar brazos
- Ejercicio N° 13
De espaldas con un compañero
- Ejercicio N° 14
Parejas, frente a frente

EJERCICIO 1:

Decúbito supino

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Tumbado en el suelo, de cúbito supino (mirada al cielo)
- Relajar el cuerpo por completo manteniendo los ojos cerrados.
- Respire entre 10 y 15 veces profunda y lentamente
- Cuando haga la inspiración profunda, flexione las rodillas hasta el abdomen, y cuando vuelva a expirar, estire las piernas.
- Ese ejercicio debe ser realizado a un ritmo lento.

Tiempo de Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 5 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2:

Desde la posición parada

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Ubicarse en fila, separar las piernas a la altura de los hombros.
- Relaje el cuerpo por completo
- Inspirar profundamente
- Asegurar el aire entre ocho y diez segundos
- Después soltarlo bien lentamente

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 4 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.
- Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3:

Levantar los hombros y endurecer el cuerpo

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Desde la posición parada.
- Levantar los hombros y endurecer el cuerpo,
- Inspirando y asegurando el aire por ocho o diez segundos
- Finalmente soltar el aire bien lentamente

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 4 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.
- Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4

Exploración de la respiración (Respiración Abdominal)

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Sentarse cómodamente en el piso o en alguna colchoneta.
- Apoyar la cabeza en la espalda de un compañero
- Respirar profundamente por 8 segundos
- Notamos como el cuerpo se expande hacia atrás.
- Exhalamos el aire en 10 segundos

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5

El vaivén (Respiración Abdominal)

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Tumbados en el piso o la colchoneta
- Colocamos una mano en el pecho, otra en el vientre
- Inspiramos por 8 segundos y espiramos en 10 segundos.
- Sentimos el vaivén de la respiración

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.

Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6

Respiración Torácica

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Tumbarse cómodamente en el piso
- Colocar las manos en el tórax, en las costillas,
- Respirar profundamente en 8 segundos
- Notar como se expanden con la respiración
- Repetir el ejercicio las veces que Ud. Considere necesaria

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos. Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 7

Respiración Completa

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Tumbarse cómodamente en el piso o en alguna colchoneta
- Colocar una mano en el abdomen, y la otra en el tórax,
- Realizar respiraciones completas notando como se hincha el abdomen, se expande el tórax, las costillas y la parte alta del pecho.
- Soltar el aire lentamente
- Ponerse de pies al finalizar el ejercicio

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 8

Respiración completa añadiendo una pausa

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Sentarse relajando el cuerpo
- Cruzar las piernas
- Cerrar los ojos
- Inspirar profundamente (respiración completa) añadiendo una pausa
- Contar hasta 3 después de la inspiración.

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, una pausa de 2 segundos y comenzaremos una espiración de 10 segundos.
- Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 9

Respiración progresiva

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Tumbarse en el suelo, decúbito ventral
- Estirar los brazos por delante de la cabeza.
- Cerrar los ojos
- Respirar profundamente
- En la primera espiración pienso "1", en la siguiente 2...3, al llegar a 10 vuelvo del 9 hasta el 1
- Al terminar el ejercicio abro lentamente los ojos, y me pongo de pies tranquilamente.

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 10

Respiración con movimiento de la cabeza

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Ponerse de pie
- Juntar las piernas y colocar los brazos en los costados de los muslos.
- Al coger aire nuevo la cabeza ligeramente atrás
- Al soltar el aire la acerco al pecho

Variantes

- El ejercicio se puede realizar girando la cabeza ligeramente hacia los lados diciendo NO,
- Inclinando a la derecha e izquierda
- Elevando los hombros

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 11

Respiración con elevación de brazos

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Ponerse de pie
- Cierro los ojos
- Juntar las piernas y colocar los brazos en los costados de los muslos.
- Al coger aire levanto un poco brazos
- Al soltar aire suelto brazos
- Regreso a la posición inicial

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, y comenzaremos una espiración de 10 segundos.
- Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 12

Caminar, respirar y elevar brazos

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Ponerse de pie
- Caminando tomamos aire levantando los brazos
- Al espirar los bajamos

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto
- Más adelante se puede aumentar los segundos progresivamente.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 13

De espaldas con un compañero

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Nos ubicamos en Parejas,
- Uno sentado detrás del otro.
- Colocamos las manos en la espalda del compañero/a
- Sentimos su movimiento respiratorio

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con un tiempo inicial de inspiración de 8 segundos, y comenzaremos una espiración de 10 segundos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 14

Parejas, frente a frente

Objetivo:

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Desarrollo:

- Nos ubicamos en Parejas, frente a frente,
- Al coger el aire uno de ellos lleva las manos hacia sí mismo
- Al soltar el aire empuja suavemente las manos del compañero/a.
- A continuación el compañero continúa el proceso.

Tiempo De Ejecución:

- El ejercicio puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto



Elaborado por: Estefanía Cisneros

4. JUEGOS DE RELAJACIÓN APLICABLES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Juego N° 1
Jugando a relajarme
- Juego N° 2
Dibujando con el dedo
- Juego N° 3
El péndulo
- Juego N° 4
El astronauta
- Juego N° 5
A pasar la pelota
- Juego N° 6
Seguir la música
- Juego N° 7
El espejo estirándose
- Juego N° 8
Corriendo al ritmo de la música
- Juego N° 9
Vibraciones y ondulaciones
- Juego N° 10
La mecedora
- Juego N° 11
La tormenta
- Juego N° 12
El reloj de sol
- Juego N° 13
La tarta de cumpleaños
- Juego N° 14
El universo

JUEGO 1

Jugando a relajarme

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Nos ubicamos por parejas,
- Uno tumbado, y el compañero sujeta diferentes partes de su cuerpo
- Moviéndolas lentamente, flexiones, extensiones, rotaciones de cuello, piernas, brazos
- A la señal del profesor cambian al otro compañero.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 2

Dibujando con el dedo

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

4.1. Desarrollo:

- Nos ubicamos por parejas,
- Los dos sentados,
- Uno dibuja con el dedo letras, números o en la espalda del otro,
- El compañero debe adivinar y decirlos

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 3

El péndulo

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Ubicamos a los estudiantes en grupos de 3 personas,
- Una de ellas en el centro, inmóvil, con las manos cruzadas en el pecho.
- A la señal se deja balancear por sus compañeros/as.
- Los compañeros deberán tener la rodillas semiflexionada y los brazos semiflexionados
- Así cambian los papeles hasta que todos pasen por el centro.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 4

El astronauta

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Ubicamos a los estudiantes en grupos de 6 personas,
- Escogen una compañero a quien van a elevarlo.
- Éste se coloca inmóvil y con el cuerpo completamente relajado.
- Los 5 estudiantes lo levantan.
- Se desplazan llevándolo por el aire.
- Así cambian los papeles hasta que todos pasen por el centro.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 5

A- pasar la pelota

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Ubicamos a los estudiantes en parejas
- El uno acostado decúbito ventral y el otro arrodillado.
- La persona que esta arrodillada sujeta una pelota y comienza a pasarla por la espalda del compañero
- Creando sensaciones de relajación.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 minuto.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 6

Seguir la música

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Colocamos una grabadora con música relajante
- En posición tendido supino,
- Ojos cerrados,
- Seguimos la música son los dedos, con los brazos, las piernas, la boca, etc.
- Al finalizar abrimos lentamente los ojos y nos ponemos de pie.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 a 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 7

El espejo estirándose

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Organizamos al grupo por parejas,
- Se ubican frente a frente
- Uno se estira de diferentes formas
- El compañero debe imitarle

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 a 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 8

Corriendo al ritmo de la música

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Colocamos una grabadora con música relajante
- Correr lentamente al ritmo de una música suave,
- Cuando ésta termina los estudiantes deben "caer" al suelo como fulminados
- Se puede correr arrastrando o guiando una pelota.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 a 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 9

Vibraciones, ondulaciones

Objetivo:

Experimentar sensaciones de tono muscular, de tensión y relajación y de una manera jugada y con la ayuda de los compañeros/as aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular.

Desarrollo:

- Organizamos al grupo por parejas,
- Se ubican frente a frente
- Un compañero realiza pequeñas sacudidas de la musculatura de su compañero/a.
- Viceversa

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, con una duración de 1 a 3 minutos.



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 10

La Mecedora

Objetivo:

Alcanzar un estado de calma mediante movimientos de balanceo.

Desarrollo:

- Elige un lugar y siéntate.
- Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.
- Te meces muy suavemente.
- Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tú decides.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás despertando y volviendo a sentarte a tu sitio.
- El juego habrá terminado cuando de tres palmadas.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, teniendo una duración de 3 a 7 minutos, llevándose a cabo en pistas polideportivas o gimnasio



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 11

La Tormenta

Objetivo:

Liberar tensiones mediante movimientos de contracción y distensión

Desarrollo:

- Empiezo explicando el juego. Tú escuchas y miras. Después lo haremos todos juntos.
- Primero, nos ponemos en círculo.
- Iré describiendo una tormenta y tú irás imitando lo que yo vaya describiendo. Te moverás de mil maneras en tu sitio. Harás como si fueras la lluvia, el trueno y el relámpago.
- Cuando ya no queden nubes en el cielo, te tumbarás en el suelo y harás como si tomaras el sol.
- Cuando yo vea que estás bien relajado, diré tu nombre y te levantarás con suavidad

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, teniendo una duración de 3 a 7 minutos, llevándose a cabo en pistas polideportivas o gimnasio



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 12

El Reloj De Sol

Objetivo:

Relajar mediante movimientos de estiramiento y distensión

Desarrollo:

- Primero, formar un círculo y se tumbarán de espaldas.
- Cuando diga “son las doce”, colocar los brazos por encima de la cabeza, pégalos bien el uno al otro y estíralos. A medida que yo vaya indicando las horas, irás separando los brazos poco a poco.
- A las seis, sus brazos estarán junto a los muslos, y podréis descansar.
- Cuando diga su nombre, harás como si fueras un rayo de sol que se estira, y después te levantarás con suavidad.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, teniendo una duración de 3 a 7 minutos, llevándose a cabo en pistas polideportivas o gimnasio



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 13

La Tarta De Cumpleaños

Objetivo:

Calmar la impaciencia mediante la respiración y la inspiración

Desarrollo:

- Para empezar, sentarse formando dos líneas, una frente a la otra, pero de espaldas, para no mirarse.
- Haz como si hubiera una tarta de cumpleaños delante de ti.
- Cuando se cante “Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz...”, inspira profundamente levantando los hombros.
- Una vez que estés lleno de aire, sopla con fuerza las velas de la tarta. Al soplar, deja que tus hombros bajen.
- Luego, diga “¡Bravo!”, y las velas volverán a encenderse.
- Entonces volver a cantar “Feliz, feliz en tu día...”. Mientras, inspiran profundamente. Luego, apagarás las velas con una gran espiración.
- Para terminar el juego, aplaudiremos todos juntos hasta que yo levante la mano.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, teniendo una duración de 3 a 7 minutos, llevándose a cabo en pistas polideportivas o gimnasio



Elaborado por: Estefanía Cisneros

JUEGO 14

El Universo

Objetivo:

Relajar el cuerpo mediante los movimientos de estiramiento y distensión

Desarrollo:

- Ponerse de pie.
- Cuando diga “¡Cielo!”, estirarse hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.
- Cuando diga “¡Tierra!”, dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Hacer lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.
- Cuando diga “¡Marte!”, te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Harás lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...
- Cuando diga “¡Venus!”, o “¡Mercurio!”, iras hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.
- Cuando diga “¡Aire!”, ponerse rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.

Tiempo De Ejecución:

- El juego puede realizarse en la parte inicial, principal o final de la clase, teniendo una duración de 3 a 7 minutos, llevándose a cabo en pistas polideportivas o gimnasio



Elaborado por: Estefanía Cisneros

“EJERCICIOS DIARIOS DE ESTIRAMIENTO PARA
HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN TRABAJO
PLACENTERO, CON EL FIN DE PROPICIAR UN
DESARROLLO INTEGRAL EN EL ADOLESCENTE”



5. ESTIRAMIENTO DINÁMICO TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR

- Ejercicio N° 1
Caminar y elevar rodilla
- Ejercicio N° 2
Caminar llevar el talón al glúteo y elevar rodilla
- Ejercicio N° 3
Caminar y elevar la punta del pie
- Ejercicio N° 4
Caminar separando y cerrando pies
- Ejercicio N° 5
Caminar y cruzar piernas
- Ejercicio N° 6
Zancadas con equilibrio
- Ejercicio N° 7
Zancada con equilibrio girando cadera
- Ejercicio N° 8
Carrera lateral y cambio de peso
- Ejercicio N° 9
Caminar en puntillas, elevando rodillas y girando brazos
- Ejercicio N° 10
Caminar y girar el tronco
- Ejercicio N° 11
Caminar elevando pierna

EJERCICIO 1

Caminar y elevar rodilla

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la voz del profesor dar un paso adelante
- Elevar la rodilla derecha y sujetarla con las manos.
- Caminamos y levantamos la rodilla izquierda
- Sujetándola con las manos
- Al momento de elevar la rodilla sentiremos el estiramiento generado en el tren inferior.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2

Caminar llevar el talón al glúteo y elevar rodilla

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la voz del profesor dar un paso adelante
- Elevar la rodilla derecha y sujetarla con las manos.
- Luego llevar el talón a topar el glúteo
- Caminamos y levantamos la rodilla izquierda
- Sujetándola con las manos
- Y elevamos el talón al glúteo
- Al momento de elevar la rodilla y llevar el talón al glúteo sentiremos el estiramiento generado en el tren inferior.

Tiempo de Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3

Caminar y elevar la punta del pie

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la voz del profesor dar un paso adelante
- Levantar la punta del pie derecho
- Con la mano derecha topar la punta del pie, logrando un estiramiento en el cuádriceps
- Repetir el ejercicio con pierna izquierda

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´)

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4

Caminar y cruzar piernas

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la voz del profesor dar un paso adelante
- Cruzar la pierna derecha
- Inclinar el tronco y topar las puntas de pies.
- Caminar dos pasos hacia adelante y cruzar la pierna izquierda
- Inclinar el tronco y topar la punta de pies

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5

Caminar separando y cerrando pies

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la voz del profesor dar un paso adelante
- Separar las piernas
- La punta de los pies colocar hacia afuera
- Inclinar el tronco y topar el piso
- Caminar dos pasos y juntar las puntas de los pies
- Inclinar el tronco y topar el piso con las manos.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6

Zancadas con equilibrio

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- En la posición parada realizar una zancada con amplitud.
- Sacamos la pierna derecha, flexionando la rodilla, espalda recta. Tomando en cuenta que el pie debe estar bien asentado al piso, y la rodilla no deberá pasar la punta del pie.
- La pierna izquierda totalmente estirada hacia atrás.
- Levantamos el brazo derecho
- Lo mismo con la pierna izquierda.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 7

Zancada con equilibrio girando cadera

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- En la posición parada realizar una zancada con amplitud.
- Sacamos la pierna derecha, flexionando la rodilla, espalda recta. Tomando en cuenta que el pie debe estar bien asentado al piso, y la rodilla no deberá pasar la punta del pie.
- La pierna izquierda totalmente estirada hacia atrás.
- Levantamos el brazo derecho
- Con un pequeño giro de cadera.
- Lo mismo con la pierna izquierda.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 8

Carrera lateral y cambio de peso

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- Desplazarse lateralmente dos pasos
- Realizar cambios de peso
- Estirar pierna derecha, inclinar mi cuerpo a lado derecho y semi- flexionar la pierna izquierda
- Desplazarse lateralmente y volver a realizar el ejercicio, estirando pierna izquierda.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 9

Caminar en puntillas, elevando rodillas y girando brazos

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- A la señal del profesor caminar en puntas de pies.
- Elevar rodillas a la altura del abdomen
- Asentar simplemente las puntas de los pies
- Mientras camina, separar los brazos, completamente estirados y girarlos mientras camina

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 10

Caminar y girar el tronco

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- Caminar en línea recta
- Mientras caminamos girar el tronco izquierda y derecha como un vaivén.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30'')

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 11

Caminar elevando pierna

Objetivo:

Estirar a través de movimientos, intentando involucrar de forma dinámica a las diferentes cadenas musculares.

Desarrollo:

- Caminando erguidamente.
- Mientras caminamos elevamos la pierna izquierda totalmente extendida y con la mano derecha topamos la punta de pie
- El mismo ejercicio con la pierna derecha
- Realizando un pequeño giro de cintura.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´)

Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

6. ESTIRAMIENTO ESTATICOS PARA EL TREN SUPERIOR

- Ejercicio N° 1
Estiramiento de tríceps y hombro
- Ejercicio N° 2
Estiramiento de antebrazo y muñeca
- Ejercicio N° 3
Estiramiento de hombros y músculos exteriores de los brazos, muñecas y dedos.
- Ejercicio N° 4
Estiramiento de costados
- Ejercicio N° 5
Estiramiento de parte superior de la espalda
- Ejercicio N° 6
Estiramiento del lateral del cuello
- Ejercicio N° 7
Estiramiento de parte central y superior del pecho
- Ejercicio N° 8
Estiramiento de la parte frontal del pecho
- Ejercicio N° 9
Estiramiento de espalda
- Ejercicio N° 10
Estiramiento de hombros

EJERCICIO 1

Estiramiento de tríceps y hombro

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Colocar el brazo doblado por detrás de la cabeza
- Sujetarse el codo con la otra mano
- Empujar el codo lentamente a la nuca
- Y mantener la posición

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2

Estiramiento de antebrazo y muñeca

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Colocarse apoyado sobre las rodillas y las manos, con los pulgares hacia afuera, y el resto de los dedos con vista a las rodillas.
- Llevar el cuerpo hacia atrás
- No separe las palmas de las manos del suelo
- Manténgase en la posición

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3

Estiramiento de hombros y músculos exteriores de los brazos, muñecas y dedos.

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Extienda los brazos hacia adelante, a la altura de los hombros
- Las palmas de las manos hacia afuera
- Entrelace los dedos
- Estire completamente los brazos hacia adelante, luego hacia atrás
- Mantenga la posición

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4

Estiramiento de costados

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Extienda los brazos por encima de la cabeza, con las palmas de las manos unidas
- Estire los brazos hacia arriba y un poco hacia atrás
- Mantenga la posición

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5

Estiramiento de parte superior de la espalda

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Coloque el brazo doblado a la altura del hombro opuesto
- La otra mano en el codo
- Empuje suavemente el codo con la mano hacia el hombro opuesto y viceversa
- Mantenga la posición por unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6

Estiramiento del lateral del cuello

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Agarre con mano derecho el brazo izquierdo por detrás de la espalda
- Hale del brazo hacia abajo y hacia afuera
- Al mismo tiempo lleve la cabeza hacia el hombro derecho.
- Viceversa
- Mantenga la posición por unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 7

Estiramiento de parte central y superior del pecho

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Coloque los brazos por detrás de la espalda y una las manos
- Levante los brazos por detrás hacia arriba
- Note el estiramiento
- Mantenga la posición por unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 8

Estiramiento de la parte frontal del pecho

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Situarse frente a una barra fija
- Agarrar con mano derecha a la altura del hombro
- Colocar el brazo izquierdo en la espalda
- Lleve el cuerpo hacia adelante
- Mantenga la posición
- Realice lo mismo con el brazo izquierdo

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 9

Estiramiento de espalda

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Situarse de espaldas, a medio metro de una pared
- Gire el cuerpo hasta topar la pared con ambas manos
- Mantenga la posición
- Realizar el ejercicio por el lado derecho e izquierdo

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 10

Estiramiento de hombros

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse a medio metro de la pared
- Incline el cuerpo hacia adelante
- Con las manos separadas coloque en la pared
- Flexione ligeramente las rodillas
- Deje caer la parte superior del cuerpo hacia abajo
- Mantenga la posición

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

7. ESTIRAMIENTO ESTATICOS PARA EL TREN INFERIOR

- Ejercicio N° 1
Estiramiento de parte posterior de la pierna elevada
- Ejercicio N° 2
Estiramiento de músculos de la parte frontal de la cadera
- Ejercicio N° 3
Estiramiento de músculos de la parte inferior de la espalda y laterales de cadera
- Ejercicio N° 4
Estiramiento de músculos de pantorrilla y tobillo
- Ejercicio N° 5
Estiramiento de cuádriceps

EJERCICIO 1

Estiramiento de parte posterior de la pierna elevada

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse frente a una barra fija
- Elevar la pierna derecha a la altura del tronco, coloque el talón sobre la barra fija
- Flexione el cuerpo hacia adelante con la cabeza mirando hacia adelante
- Sujete la pierna lo más adelante posible con las dos manos
- Note el estiramiento
- Realice la misma secuencia con la pierna izquierda
- Mantenga la posición por unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30'')
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2

Estiramiento de músculos de la parte frontal de la cadera

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Lleve la pierna izquierda hacia adelante
- La rodilla debe estar encima del tobillo
- Apoye la rodilla derecha en el suelo
- Coloque los brazos a los lados de la pierna adelantada, tocando el suelo con los dedos
- Baje la cadera lo más posible
- Realice lo mismo con la pierna derecha
- Mantenga la posición unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3

Estiramiento de músculos de la parte inferior de la espalda y laterales de cadera

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Sentarse con una pierna extendida y la otra flexionada
- El pie de la pierna flexionada en la parte posterior de la otra rodilla
- Doble el brazo contrario a la pierna flexionada, con el codo en la rodilla
- El otro brazo se apoya en el suelo detrás del cuerpo
- Empuje sobre la rodilla con el codo
- Gire el cuerpo en sentido contrario
- Hay que hacerlo al otro lado también
- Mantenga la posición por unos segundos

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30'')
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4

Estiramiento de músculos de pantorrilla y tobillo

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Situarse frente a una pared
- Apoye los antebrazos y sobre estos la cabeza
- Adelante una pierna
- Mantenga estirada la otra pierna
- Lleve la cadera hacia adelante manteniendo la espalda recta, sin levantar el talón del piso
- Mantenga la posición por unos segundos
- Realice el ejercicio con la pierna contraria

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5

Estiramiento de cuádriceps

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Situarse frente a una pared
- Doble la pierna derecha y sujete el talón con mano izquierda
- Con la mano derecha sujetarse en la pared
- Hale lentamente la pierna hacia los glúteos
- Mantenga la posición por unos segundos
- Realice el ejercicio con la pierna contraria

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

8. ESTIRAMIENTO EN PAREJAS

- Ejercicio N° 1
Estiramientos dorsales
- Ejercicio N° 2
Estiramientos isquiotibiales
- Ejercicio N° 3
Estiramientos isquiotibiales
- Ejercicio N° 4
Estiramiento abductores
- Ejercicio N° 5
Estiramiento abductores
- Ejercicio N° 6
Estiramiento abdominal
- Ejercicio N° 7
Estiramiento pectoral
- Ejercicio N° 8
Estiramientos abdominales oblicuos
- Ejercicio N° 9
Estiramientos dorsales
- Ejercicio N° 10
Estiramientos isquiotibiales

EJERCICIO 1

Estiramientos dorsales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, frente a frente a 1 metro de distancia.
- Estirar los brazos y colocar en los hombros del compañero con la espalda recta
- Separa las piernas a la altura de los hombros y semiflexionadas
- Simultáneamente los dos compañeros se flexionan a partir de la cadera
- Manteniendo la espalda recta y brazos estirados.

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 10 a 30 segundos.
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 2

Estiramientos isquiotibiales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, frente a frente a 1 metro de distancia.
- Estirar la pierna derecha
- El compañero debe sujetar y aguantar la pierna la vez que realiza el estiramiento
- Simultáneamente los dos compañeros se flexionan a partir de la cadera
- Manteniendo la espalda recta, la pierna y brazos estirados.
- Al terminar el ejercicio bajar la pierna suavemente

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 10 a 30 segundos.
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto.
(1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 3

Estiramientos isquiotibiales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, uno de ellos se extiende en el suelo mientras que el otro se queda de pie.
- El que se encuentra extendido en el suelo sube la pierna de forma extendida, dejando la otra en el suelo.
- El compañero que se encuentra de pie coloca el talón de su compañero sobre su hombro evitando la flexión de rodilla
- Colocar las manos en el cuádriceps y llevarla hasta adelante

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 10 a 30 segundos.
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 4

Estiramiento abductores

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, sentados frente a frente con las piernas separadas y extendidas
- Uno de ellos tocar con las plantas de los pies la cara interna de los tobillos de su compañero
- Sujetarse de las manos
- Halar a su compañero

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 10 a 30 segundos.
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase durará 1 minuto.
(1')



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 5

Estiramiento abductores

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, uno de ellos sentado con las plantas de los pies tocándose y espalda recta
- El compañero se sitúa detrás de él y empuja hacia adelante

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 6

Estiramiento abdominales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, uno de ellos sentado con piernas separadas y los brazos extendidos hacia adelante
- El compañero se sitúa detrás de él y lo empuja hacia adelante

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 7

Estiramiento pectorales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, frente a frente a 1 metro de distancia
- Estirar al mismo tiempo el brazo derecho
- Colocar la mano en el segmento que está estirando el compañero en la parte frontal de su hombro
- Realice una ligera rotación del tronco hacia la derecha

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 8

Estiramiento abdominales oblicuos

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, espalda con espalda a 1 metro de distancia
- Separar las piernas a la altura de los hombros y semiflexionadas
- Rotar el tronco simultáneamente a uno de los lados sin despegar los talones del piso
- Toparse las manos manteniendo la posición de estiramiento

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 9

Estiramientos dorsales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, lateralmente separados a 1 metro de distancia
- Separar las piernas a la altura de los hombros y semiflexionadas
- Realizar al mismo tiempo los dos una flexión lateral hacia el compañero sujetándolo de las manos por encima de la cabeza

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

EJERCICIO 10

Estiramientos isquiotibiales

Objetivo:

Proporcionar al músculo la elasticidad suficiente realizar actividad física o relajar el tono muscular después de la misma.

Desarrollo:

- Ubicarse en parejas, espalda con espalda a 1 metro de distancia
- Piernas juntas y completamente estiradas
- Realizar una flexión del tronco hacia adelante sujetando las manos del compañero lo más cerca del suelo

Tiempo De Ejecución:

- Si el ejercicio se lo realiza en la parte inicial o principal de la clase tendrá una duración de 30 segundos. (30´´)
- Si el ejercicio se lo realiza en la parte final de la clase tendrá una duración de 1 minuto. (1´)



Elaborado por: Estefanía Cisneros

2.1. Impactos

2.1.1. Impacto Social

Con esta guía, se pretenden socializar los diversos factores y temas que están estrechamente relacionados con el mejorar el desarrollo físico y mental de los adolescentes, con el fin de generar un aporte teórico-práctico para que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer sobre los beneficios que la práctica de actividad física en conjunto con las técnicas de relajación y estiramiento tiene y su influencia en su desarrollo integral, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiante durante cualquier etapa de su vida. Tener adolescentes predispuestos a realizar actividades físicas y los ejercicios de relajación y estiramiento no solo por su bienestar propio si por el de nuestra sociedad.

2.1.2. Impacto Educativo

El presente manual por considerarse un documento práctico tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad física y toda la temática relacionada que es de vital importancia para este grupo de estudiantes ya que incide directamente en su desarrollo y su vida a futuro, la cual servirá de apoyo para los mismos, ya que en sus labores diarias deben integrar la actividad física, como el principal factor que les permitirá tener un desarrollo integral, en todos los aspectos que esto enmarca.

2.2. Difusión

Este manual será difundido a todos los estudiantes y docentes de la institución educativa a través la entrega de la documentación pertinente,

para que lo tomen como sustento y lo apliquen en sus vidas y en las clases de la mejor manera.

2.3. Bibliografía

1. Alter, Michael. J. (2004). Los estiramientos: bases científicas y desarrollo de ejercicios. 6° Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo. 239 páginas.
2. Acosta Felquer, Laura, De La Rosa, Marcelo., (2009). Fisiología del Ejercicio.
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionejer/fisiologiadelejercicio.pdf>
3. Ahonen, Jarmo; Lahtinen, Tiina; Sandström, Marita; Pogliani Giuliano; Wirhed Rolf. (2013). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. 2° edición. Ciudad de Badalona España. Editorial Paidotribo. 276 páginas
4. Anderson B., (2004). Estirarse guía completa.
<http://www.iberlibro.com/buscarlibro/titulo/estir%E1ndose/autor/anderson-bob/>
5. Aránzazu Cortés Durán Rocio, Suárez Patricia; (2011) Métodos de Relajación.
<http://www.udc.gal/inef/profesores/cardesin/carpeta%20INDEX/alum03041c/LA%20RELAJACION.pdf>
6. Ayala, F.; Sainz de Baranda, P.; Cejudo, A.(2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327671004>

7. Barranco Quintas Elia., (2010)., La relajación en Educación Física.
<http://www.aldadis.net/revista2/02/articulo01.htm>
8. Barrios Marco Francisco., (2012). Entrenamiento autógeno Schultz.
<http://www.larelajacion.com/larelajacion/15schultz.php>
9. Bernabeu, Natalia; Goldstein, Andy. (2012). Creatividad y aprendizaje. El juego como herramienta pedagógica. Bogotá. Editorial: Ediciones de la U. 138 páginas.
10. Carranque, G.A. (2004) Entrenamiento autógeno de Schultz: instrucciones (Autorrelajación concentrativa). Revista Digital Buenos Aires 10(73) Junio. <http://www.efdeportes.com/efd73/schultz.htm>
11. Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. EmásF: Revista Digital de Educación Física, 13, 19-31.
http://emasf.webcindario.com/La_relajacion_en_los_ni%C3%B1os.pdf
12. Castro Blanco Francisco José., (2009). Estiramientos y Relajación. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 - Abril de 2009.
<http://www.efdeportes.com/efd131/estiramientos-y-relajacion.htm>
13. Choliz Montañés, Mariano. Técnicas para el control de la activación.,
<http://www.uv.es/=choliz/>
14. CIM Formación., (2013). Estiramientos dinámicos y estáticos.
<http://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/estiramientos-dinamicos-y-estaticos/>

15. De Prado, D; Charaf, M (2000): Relajación creativa. Inde. Barcelona.
http://www.iacat.com/iacat_areas/areas_documentos/datos/daniel/RELAJACI%C3%93N%20CREATIVA.pdf
16. Delgado Fernández Manuel. , Tercedor Sánchez Pablo. (2009). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física.
https://books.google.com.ec/books?id=6WV3yw5Wr-oC&pg=PA210&lpg=PA210&dq=relajacion+de+schultz+en+educacion+fisica&source=bl&ots=TxZ9ZhsP1F&sig=fs5jWa2JSRzf-qaG-e73bzfo_vs&hl=es&sa=X&ei=YQSjVI3BFImUNrn4gfAE&redir_esc=y#v=onepage&q=relajacion%20de%20schultz%20en%20educacion%20fisica&f=false
17. Díaz, A. (2001). Educación infantil. Cuerpo y movimiento Murcia: Diego Marín.
http://emasf.webcindario.com/La_relajacion_en_los_ni%C3%B1os.pdf
18. Didáctica de la educación física. (2010). España: Ministerio de Educación de España. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
19. Donati Dino. (2013). Tipos de estiramiento.
<http://es.feelforfit.com/fitness-y-deporte/tipos-de-estiramientos>
20. Educación física: complementos de formación disciplinar. (2010). España: Ministerio de Educación de España. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
21. Fernández González, Iraima; López Erquicia, Blanca; Moral González, Susana (2013). Manual de aeróbic y step. 2º edición. Editorial Paidolibro. 167 páginas.

22. Gilbello R. (2011). Estiramientos en Tensión Activa. <http://serfuncional.com/2011/12/05/estiramientos-en-tension-activa-prepara-tus-musculos-para-el-ejercicio/>
23. Gómez Mármol Alberto., (2013). La Relajación En Niños: Principales Métodos De Aplicación. http://emasf.webcindario.com/La_relajacion_en_los_ni%C3%B1os.pdf
24. Gómez Sánchez, Rosario; Gómez Díaz, Rosario; Gómez Sánchez, Remedios (2012). Manual de atención psicosocial. Editorial Instituto Monsa de Ediciones. 297 páginas.
25. González Gálvez Rogelio J. (2010). Aspectos teóricos a tener en cuenta para el desarrollo de una sesión de stretching en el ámbito escolar. <http://www.efdeportes.com/efd141/sesion-de-stretching-en-el-ambito-escolar.htm>
26. Gutiérrez Muñoz J. (2011). Ejercicios de estiramiento. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/estiramientos_1.pdf
27. Hernández Nieto B., (2009). Los métodos de enseñanza en la educación física. <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
28. Herrero F. (2012). La gran diferencia entre los estiramientos pasivos y activos. Propuesta básica aplicada al “Running”. <http://blog.running.deathlon.es/10/la-gran-diferencia-entre-los-estiramientos-pasivos-y-activos-propuesta-basica-aplicada-al-running>

29. Ibáñez Carulla Ida, Alcaraz Franco José María.,(2011). La importancia de la movilidad articular y los estiramientos dentro de la práctica de actividad física. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 153. <http://www.efdeportes.com/efd153/la-importancia-de-la-movilidad-articular.htm>
30. Lady F., (2014). Estiramientos para dummies (I): ¿qué son, qué tipos hay y para qué sirve cada uno? <http://www.vitonica.com/entrenamiento/estiramientos-para-dummies-i-que-son-que-tipos-hay-y-para-que-sirve-cada-uno>
31. Lefebure, F. (2003). La respiración rítmica y la concentración mental. Barcelona: Instituto de Fosfenología. <http://www.iberlibro.com/buscar-libro/autor/lefebure-francis/sortby/3/>
32. Liebana S. (2008). Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. <http://www.vitonica.com/wellness/facilitacion-neuromuscular-propioceptiva>
33. López Rodríguez, A. (2003) El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana Cuba
34. López Rodríguez, A. (2006) El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, Editorial Científico-técnica, La Habana, Cuba.
35. López, J. I. (2009). Los ejercicios de estiramiento y la flexibilidad su importancia y beneficios. Argentina: El Cid Editor | apuntes. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

36. Márquez Paredes Federico., Santos Palazón Verónica. (2011). Los estiramientos: cuando y como estirar. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 153, Febrero de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd153/los-estiramientos-cuando-y-como-estirar.htm>
37. Mars Llopis Vicente, Madrid López Nacho. (2001). Técnicas de relajación. <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/index.htm>
38. Martínez Rodríguez E., (2003). Método de la enseñanza en educación física: creatividad. <http://www.efdeportes.com/efd59/creativ.htm>
39. Meneses E., (2011). La comunicación en el proceso enseñanza aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes del Colegio Técnico Valle del Chota. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2199>
40. Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación. Revista Digital, Transversalidad Educativa, http://emasf.webcindario.com/La_relajacion_en_los_ni%C3%B1os.pdf
41. Morán, E. O. (2009). Enciclopedia de ejercicios de estiramientos. España: Pila Teleña. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
42. Morffi Beldarrain A., Echevarría León J., (2002) Dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/efd50/claseef.htm>

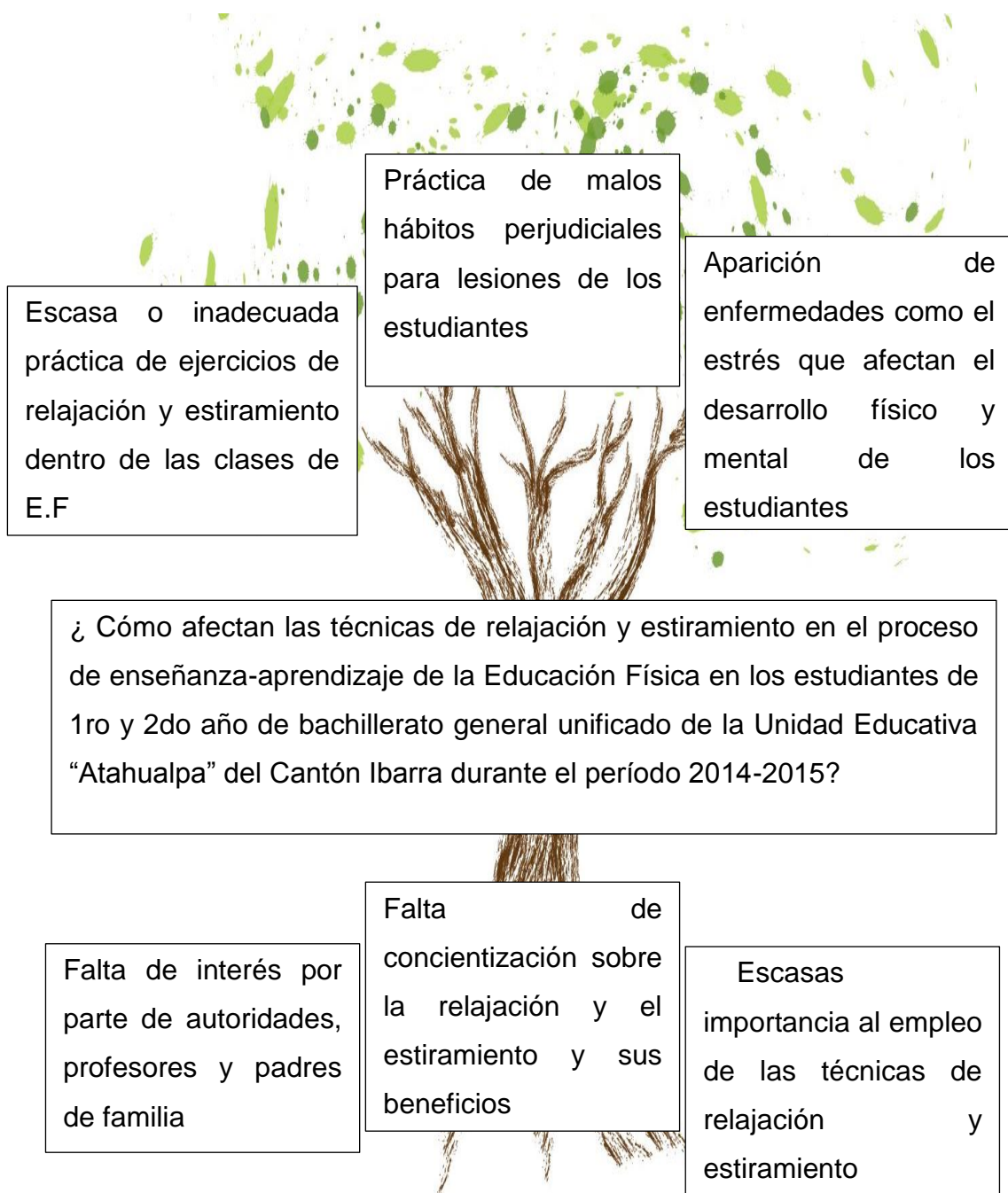
43. Parris, S. E. (2009). Calentamiento. Argentina: El Cid Editor | apuntes. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
44. Pastor y Sevilla (2003) http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php#tension
45. Payne, R. (2005). Técnicas de relajación guía práctica. España: 3^o Edición.
46. Paz C., (2013)., El Aprendizaje. <http://es.slideshare.net/CamiPaz2/5-concepto-de-aprendizaje>
47. Pérez G. (2010). Relajación y risoterapia en el área de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/efd143/relajacion-y-risoterapia-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
48. Pérez, F. J. M., Delgado, L. D., & Núñez, V. A. I. (2009). Fundamentos teóricos de la educación física. España: Pila Teleña. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
49. Pérez, J. (2005). *Manual de fisioterapia, generalidades*. España: primera edición.
50. Pichiyá Bal J. (2011). El aprendizaje significativo en educación física. <http://www.efdeportes.com/efd154/aprendizaje-significativo-desde-la-neurociencia.htm>

51. Portela Pozo Y., Rodríguez Stiven E. (2012). Selección de ejercicios de estiramiento para jugadores de voleibol de la Universidad de las Ciencias Informáticas.
<http://www.efdeportes.com/efd170/estiramiento-para-jugadores-de-voleibol.htm>
52. Prieto J. (2013). Tipos de estiramientos: estáticos y dinámicos.
<http://www.foroatletismo.com/estiramientos/tipos-de-estiramientos-estaticos-y-dinamicos/>
53. Rabadán de Cos Iñaki; Rodríguez Barrios Alfonso; (2010). La fisiología del ejercicio básica dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones.
<http://www.efdeportes.com/efd148/la-fisiologia-del-ejercicio-del-temario-para-oposiciones.htm>
54. Reascos M., (2014). Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en afecciones de la musculatura para vertebral en el personal Administrativo y de servicio del Municipio del cantón Bolívar provincia del Carchi en el periodo enero 2012.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2844>
55. Reyes Izaguirre Raisa, Rangel Mayor Luis A., Martínez Puig Ruben A., Varona Reyes R. (2013). Diferencias fundamentales entre flexibilidad y ejercicios de estiramiento.
<http://www.efdeportes.com/efd176/diferencias-entre-flexibilidad-estiramiento.htm>
56. Rodríguez, C. P. (2008). Ansiedad y sobreactivación: guía práctica de entrenamiento en control respiratorio. España: Editorial Desclée de Brouwer. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

57. Ruiz, F. M. Á., Díaz, G. M. I., & Villalobos, C. A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales. España: Editorial Desclée de Brouwer. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
58. Ruz Antonio (2013). Tipos de estiramiento para el ejercicio físico. <http://www.deporteysalud.info/2013/10/tipos-de-estiramientos-para-el.html#.VKzLI8mj9xV>
59. Schutz, J. (2000). Stretching. Gimnasia de estiramientos para relajación, elasticidad y bienestar. Barcelona: Paidotribo. 260 páginas.
60. Trejo López, Oliva; Llaca Gaviño, Pedro Luis; Vásquez Valerio, Francisco J. (2012). Estrategias dinámicas de aprendizaje., Editorial Lima/lexus, 208 páginas.
61. Trujillo Navas F. (2009). La asignación de tareas llevada a la práctica en educación física. <http://www.efdeportes.com/efd129/la-asignacion-de-tareas-en-educacion-fisica.htm>
62. Yoldi S. (2013). Técnicas de Respiración. <http://www.shurya.com/003-tecnicas-de-respiracion-clavicular-o-alta/>

ANEXOS

ANEXO N° 1: Árbol de problemas



ANEXO N° 2: Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son un conjunto de actividades o procesos para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental, antes durante o después de la actividad física, aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima.</p>	Técnicas de relajación y Strechting	Fisiológica	<p>Relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular de Jacobson • Técnicas de Respiración • Relajación Autógena de Schultz <p>Estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámico • Balístico • Estático • Tensión activa • Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
<p>Es el tratamiento global de los procesos de enseñanza-aprendizaje, el cual se basa en la transmisión de valores y saberes, el desarrollo de aptitudes, capacidades físicas e intelectuales, a través de la aplicación de actividades físicas seleccionadas.</p>	Proceso Educativo en Educación Física	Métodos	<p>Mando directo Asignación de tareas Trabajo por grupo</p>
		Elementos de Enseñanza-Aprendizaje	<p>Objetivos Contenidos Métodos y técnicas Recurso didáctico</p>
		Recurso Humano	<p>Estudiantes Maestros</p>
		Evaluación	<p>Integral Inicial Final</p>

ANEXO N° 3: Matriz de Coherencia

Formulación del Problema	Objetivos
Problema científico	Objetivo General
<p>¿Cómo afectan las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” del Cantón Ibarra durante el período 2014-2015?</p>	<p>Determinar la influencia de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.</p>
Preguntas de Investigación	Objetivos Específicos
<p>1. ¿Cuáles son las técnicas de relajación y estiramiento empleadas en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra?</p> <p>2. ¿Cuál es el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las técnicas de relajación y estiramiento empleadas en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra. • Analizar el

<p>Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”?</p> <p>3. ¿Cuál es la diferencia que existen entre las técnicas de relajación y las técnicas de estiramiento en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física, en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.”?</p>	<p>proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar las diferencias que existen entre las técnicas de relajación y las técnicas de estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, en los estudiantes de 1ro y 2do año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra.
---	--

ANEXO N° 4: Ficha de Observación



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
 FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA
 FICHA DE OBSERVACION DE TECNICAS DE RELAJACION Y ESTIRAMIENTO

CURSO:.....

INSTITUCION:.....

DOCENTE:.....

FECHA:.....

CURSO:.....

N° ESTUDIANTES:.....

TECNICA DE RELJACION MUSCULAR DE JACOBSON	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR	MALA
1. Concentración al momento de empezar la actividad					
2. Reconocimiento de la tensión muscular					
3. Coordinación en los ejercicios de relajación de la técnica.					
TECNICAS DE RESPIRACION	6 RES/M	7-8 RES/M	9-10 R/M	11-15 R/M	
4. ¿Respiraciones por minuto realizadas en la respiración abdominal?					
5. Respiraciones por minuto realizadas en la respiración torácica					

RELAJACION AUTOGENA DE SCHULTZ	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR	MALA
6. Inspiración profunda en los diferentes ejercicios de la técnica					
7. Flexión fuerte de los ejercicios de la técnica					
ESTIRAMIENTO DINAMICO					
8. Camina y aproximación talón al glúteo					
9. Camina y acerca la rodilla al pecho sujetándola con las manos					
10. Camina, movimiento de patada, pierna recta, la punta de pie toca los dedos de la mano a nivel del tronco (pierna derecha mano izquierda)					
ESTIRAMIENTO ESTATICO					
11. Cubito dorsal, acerca rodillas al pecho con sujeción de manos por debajo de ellas.					
12. Cambios de peso izquierda-derecha					
FACILITACION NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA					
13. Realiza un ligero estiramiento y poca elongación del músculo					
14. Contracción Isométrica					
15. Relajación muscular al finalizar los ejercicios de las diferentes técnicas					
TOTAL					

ANEXO N° 5: Encuesta



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
UNIDAD EDUCATIVA “ATAHUALPA”
ENCUESTA EDUCATIVA

Estimado/a Docente:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer cuál es la aplicación de las técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, en los estudiantes de 1ro y 2dos años de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa”, consecuentemente solicito su contribución verídica.

Instrucciones:

- Lea detenidamente la pregunta antes de contestar.
- La encuesta es anónima para garantizar la veracidad de las respuestas.
- Marque con una X en el cuadro según corresponda su respuesta.

1. ¿Cuál considera que es su nivel de conocimiento acerca de las técnicas de relajación en Educación Física?

Muy alto
Alto
Medio

Poco

Nada

2. ¿Cuál considera que es su nivel de conocimiento acerca de las técnicas de estiramiento muscular en Educación Física?

Muy alto

Alto

Medio

Poco

Nada

3. Qué importancia le da Ud. A la relajación muscular en las clases de Educación Física.

Muy importante

Importante

Medio Importante

Poco Importante

Nada Importante

4. Qué importancia le da Ud. Al estiramiento muscular en las clases de Educación Física.

Muy importante

Importante

Medio Importante

Poco Importante

Nada Importante

5. Qué importancia tiene la relajación muscular para el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes.

- Muy importante
- Importante
- Medio Importante
- Poco Importante
- Nada Importante

6. Qué importancia tienen las técnicas de estiramiento muscular para el desarrollo corporal y cognitivo de los estudiantes.

- Muy importante
- Importante
- Medio Importante
- Poco Importante
- Nada Importante

7. Que técnica de relajación conoce o emplea en sus clases.

- Relajación muscular de Jacobson
- Técnicas de respiración
- Relajación autógena con Schultz
- Otros _____

8. Que técnica de estiramiento muscular emplea en sus clases

- Estiramiento dinámico
- Estiramiento estático

Tensión activa

Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)

9. Con que frecuencia emplea las técnicas de relajación y estiramiento en sus clases.

Todas sus clases

Algunas clases

Una clase al mes

Casi nunca

Nunca

10. Cuantos minutos emplea Ud. A los ejercicios de relajación y estiramiento muscular dentro de su clase.

0 - 10 minutos

21 – 35 minutos

11 - 20 minutos

> 36 minutos

Otro _____

11. En qué momento de la clase realiza ejercicios de relajación y estiramiento

Parte Inicial

Parte Principal

Parte Final

12. Al momento de realizar ejercicios de relajación y estiramiento que método educativo utiliza

Mando Directo

Asignación de Tareas

Trabajo por grupos

Otros

13. Que recursos o materiales emplea Ud. Para realizar los ejercicios de relajación y estiramiento con los estudiantes.

Música

Colchonetas

Pelotas

Palos de escoba

Propio cuerpo

14. Como cree Ud. que influye la no aplicación de técnicas de relajación y estiramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

Positivamente

Negativamente

No influye

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO Nº 6: Fotografías

Socialización de la propuesta con los estudiantes de la UEA



Socialización de la propuesta con los docentes del área de educación física de la UEA



Estiramiento Isquiotibiales con los estudiantes de la UEA



Estiramiento de abductores en parejas con los estudiantes de la UEA



Juego de relajación El Péndulo con los estudiantes de la UEA



Estiramiento Dinámico con los estudiantes de la UEA



Unidad Educativa "Atahualpa"



ABSTRACT

This research highlights the importance of using relaxation techniques and stretching in physical education classes, because these exercises are very useful in our field. The use of these techniques is very important, both in the educational, athletic field and in health, since these three are fully bound and bearing a close relationship in the development of human beings. At the level of health, you can identify potential and tension stress problems faced by students currently, which affect good physical and mental adolescents development. That is the reason in this research process, it is take into consideration the lack of interest that has been given to our educational field. It is necessary in physical education classes, and particularly thinking about the physical and emotional wellbeing of the main actors, who are students of the first and second years of general school Unified Educative "Atahualpa" because the development of this research can determine the influence of these techniques in the teaching-learning process of our branch and a successful prospect that is what should be done to give the student the integral development of their physical and emotional conditions. This problem leads to both, young professionals specializing pay attention to the use of these techniques, by this reason set out in this show that can bring profit to continue the practice and study. The research was conducted following a methodological process whose design allowed to gather accurate information through observation forms and surveys that are applied to those students and institution teachers which the reality of the problem posed was identified.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CERTIFICACION

Certifico que:

La Srta. **CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA**, estudiante de la especialidad de Educación Física, realizó las correcciones respectivas de su trabajo de grado, titulado **INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATAHUALPA DEL CANTÓN IBARRA DURANTE EL PERÍODO 2014-2015**. Y una vez ingresado al programa de **URKUND** el resultado que arroja es **9 %** de similitud por lo tanto está aprobado para continuar con el proceso de defensa pública del trabajo de grado.

**Dr. Manuel Chiriboga.
DIRECTOR**

Ibarra, 10 de febrero del 2016

Ibarra, 15 de marzo de 2016

El Vicerrectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

CERTIFICA

QUE: la señorita CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA egresada de la Universidad Técnica del Norte una vez revisado la tesis con el tema "INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" DEL CANTÓN IBARRA" me permito manifestar que este trabajo está vinculado con el ámbito ortográfico y semántico.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y faculto a la interesada hacer uso del presente como a bien tuviere.



MSc. Marcelo Barba
VICERRECTOR



Ibarra, 15 de marzo de 2016

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

CERTIFICA

QUE: la señorita CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA egresada de la Universidad Técnica del Norte realizó en la Institución la encuesta a los docentes "INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" DEL CANTÓN IBARRA" durante el período 2014-2015 y la ficha de observación a los estudiantes del Ambiente 5 del Bachillerato General Unificado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso del presente, como a bien tuviere.


Msc. Christian Pinto
RECTOR



e-mail: colegio.atahualpa@yahoo.com

Teléfonos: Rectorado 2651-165, Secretaría 2650-379, Inspección 2650-428

Ibarra, 19 de enero de 2016

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

CERTIFICA

QUE: la señorita CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA egresada de la Universidad Técnica del Norte realizó en la Institución la Investigación de la Tesis con el tema "INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" DEL CANTÓN IBARRA durante el periodo 2014-2015.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso del presente, como a bien tuviere.



MSc. Christian Pinto
RECTOR



Ibarra, 19 de enero de 2016

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

CERTIFICA

QUE: la señorita CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA egresada de la Universidad Técnica del Norte entregó en la Institución el "MANUAL DE EJERCICIOS DIARIOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO PARA HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN TRABAJO PLACENTERO, CON EL FIN DE PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL EN EL ADOLESCENTE, para un buen uso y aplicabilidad de los docentes del Área de Cultura Física

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso del presente, como a bien tuviere.



Msc. Christian Pinto
RECTOR



Ibarra, 19 de enero de 2016

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

CERTIFICA

QUE: la señorita CISNEROS MORALES ESTEFANÍA GABRIELA egresada de la Universidad Técnica del Norte socializó en nuestra Institución la propuesta de la Tesis con el título "MANUAL DE EJERCICIOS DIARIOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO PARA HACER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UN TRABAJO PLACENTERO, CON EL FIN DE PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL EN EL ADOLESCENTE" durante el año lectivo 2014-2015.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso del presente, como a bien tuviere.



Msc. Christian Pinto
RECTOR





**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:	DE	100366765-4	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA	
DIRECCIÓN:		Caranqui, Princesa Cory Cory 1-46 y Huiracocha	
EMAIL:		gaby_teffy94@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0939956436
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:		INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" DEL CANTON IBARRA DURANTE EL PERÍODO 2014-2015	
AUTOR (ES):		CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA	
FECHA: AAAAMMDD		2016/02/26	
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:		<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO	<input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:		Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, Deportes y Recreación.	
ASESOR /DIRECTOR:		Dr. Manuel Chiriboga	

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA, con cédula de identidad Nro. 100366765-4, 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 26 días del mes de Febrero de 2016

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA
C.C. 100366765-4




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA, con cédula de identidad Nro. 100366765-4, 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 denominado: **INFLUENCIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ATAHUALPA” DEL CANTON IBARRA DURANTE EL PERÍODO 2014-2015** , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, Deportes y Recreación 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 26 días del mes de Febrero de 2016

(Firma).....

Nombre: CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA

Cédula: 100366765-4