



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS, EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” EN EL AÑO 2017 - 2018.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Gavilima Julio Eduardo Raúl

DIRECTORA:

Msc. Anita del Rocío Gudiño

Ibarra, 2018

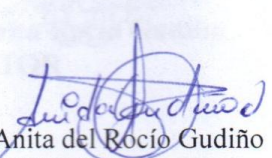
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos Años, en el colegio Universitario "UTN" en el año 2017 - 2018. Trabajo realizado por el señor egresado: Gavilima Julio Eduardo Raúl previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

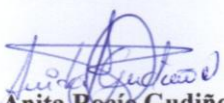

Msc. Anita del Rocío Gudiño
CI. 1001644432

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA


Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema:
Análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en el
área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio
Universitario "UTN" en el año 2017 del egresado Gavilima Julio Eduardo Raúl,
previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

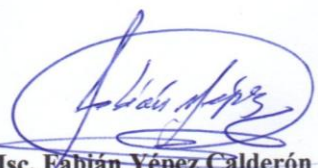
Ibarra, 17 de Diciembre del 2018

Para constancia firman


Msc. Anita Rocío Gudiño
DIRECTOR


Msc. Zoila Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Vicente Yandún Yalamá
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Fabián Yépez Calderón
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Gavilima Julio Eduardo Raúl con cédula de ciudadanía 1003666821 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Gavilima Julio Eduardo Raúl
C.I: 1003666821

Descriptores: Estrategias metodológicas, flexibilidad, estudiantes, Una didáctica

RESUMEN

La investigación hace mención al Análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017. Posteriormente redactó los antecedentes donde se relacionó con otras investigaciones para detectar la problemática con sus causas y síntomas que ocasiona este problema, después se redactó la formulación del problema, los objetivos generales y específicos los mismos que orientan el trabajo de investigación y finalmente se redacta la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, además cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las estrategias metodológicas y el desarrollo de la flexibilidad la misma que se indago y construyó basándose en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los estudiantes, y test de flexibilidad una vez obtenida la información se procedió a representar la información relacionada con el problema, en cuadros y diagramas circulares y finalmente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas y test aplicados a los estudiantes, posterior a ello se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos del trabajo de investigación, estas conclusiones y recomendaciones nos orientaron en la construcción de la guía didáctica de estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad. La guía didáctica contendrá métodos, técnicas, procedimientos para mejorar la flexibilidad de los estudiantes, que es una cualidad física y que decrece conforme avanza la edad y debe ser preparada constantemente.

Descriptores: Estrategias metodológicas, flexibilidad, estudiantes, Guía didáctica.

ABSTRACT

The research analyses the methodological strategies for the development of elasticity in tenth year students, at the "UTN" university secondary school, 2017. Then to detect the problem, this data was triangulated with other researches with its causes and symptoms, then the problem was formulated, along with its general and specific objectives and finally the justification was written, explaining the this research motives, its contributions, and who will benefit from it. For the theoretical framework, methodological methods were researched regarding the development of elasticity based on books, magazines, and scientific articles. The methodological framework refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample. Surveys and elasticity tests were applied to the population sample, once the data related to the problem was obtained it was analyzed and interpreted in tables and circular diagrams, afterwards were written conclusions and recommendations related to the objectives of this research work, these conclusions and recommendations were used for the making of a didactic guide with methodological strategies for the development of elasticity. The didactic guide has methods, techniques, procedures to improve elasticity, which is a physical quality that decreases as the age advances and must be constantly taken care of.

Keywords: Methodological strategies, flexibility, students, didactic guide.

Victor Rodriguez
Prof. P
~~1715496129~~



DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

A mis padres Raúl Gavilima Y María Julio, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos, quienes de una y otra manera me aconsejaron para seguir adelante y además me apoyaron de manera incondicional en todo momento, con el único fin de culminar satisfactoriamente este objetivo de mi vida universitaria, el cual fue llevado a cabo con mucho esfuerzo y dedicación.

A mi hermano Armando Vinicio por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física y a todos los docentes que de una u otra manera contribuyeron con su valioso conocimiento.

Un agradecimiento especial a la Msc. Anita Rocío Gudiño Directora del Trabajo de Grado por sus acertadas orientaciones en este trabajo y a los Autoridades, Docentes y estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN”

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|------|
| CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR..... | ii |
| PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL..... | iii |
| AUTORÍA..... | iv |
| RESUMEN..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| DEDICATORIA..... | vii |
| AGRADECIMIENTO..... | viii |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS..... | ix |
| ÍNDICE DE TABLAS..... | xiii |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| Contextualización del problema..... | 2 |
| Justificación..... | 7 |
| Objetivos..... | 8 |
| Preguntas de investigación..... | 9 |
| Formulación del problema..... | 10 |
| CAPÍTULO I..... | 11 |
| 1. MARCO TEÓRICO..... | 11 |
| 1.1 Estrategias metodológicas..... | 11 |
| 1.2 Métodos..... | 12 |
| 1.3 Procedimientos didácticos..... | 19 |

| | | |
|-------------------|--|----|
| 1.4 | Medios para su desarrollo..... | 23 |
| 1.5 | Desarrollo de la flexibilidad..... | 28 |
| 1.6 | Tipos de flexibilidad..... | 29 |
| 1.7 | Test fisico de flexibilidad..... | 36 |
| CAPÍTULO II..... | | 40 |
| 2. | MARCO METODOLÓGICO..... | 40 |
| 2.1 | Tipo de investigación..... | 40 |
| 2.2 | Métodos..... | 41 |
| 2.3 | Técnicas e instrumentos..... | 42 |
| 2.4 | Matriz de relación..... | 43 |
| 2.5 | Población..... | 44 |
| 2.6 | Muestra..... | 44 |
| CAPÍTULO III..... | | 45 |
| 3 | ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS..... | 45 |
| 3.1 | Resultados de la encuesta aplicada a los docentes..... | 46 |
| 3.2 | Resultado de test fisico aplicado a los estudiantes..... | 63 |
| CAPÍTULO IV..... | | 69 |
| 4 | PROPUESTA..... | 69 |
| 4.1 | Título de la propuesta..... | 69 |
| 4.2 | Justificación..... | 69 |
| 4.3 | Fundamentación..... | 70 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 4.4 | Objetivos..... | 80 |
| 4.4.1 | Objetivo general..... | 80 |
| 4.4.2 | Objetivos específicos..... | 80 |
| 4.5 | Ubicación sectorial y física..... | 81 |
| 4.6 | Desarrollo de la propuesta..... | 82 |
| 4.7 | Impacto..... | 113 |
| 4.8 | Difusión..... | 114 |
| 4.9 | Conclusiones..... | 114 |
| 4.10 | Recomendaciones..... | 115 |
| 4.11 | Contestación a las preguntas de investigación..... | 117 |
| 4.12 | Fuentes de información..... | 120 |
| 4.12.1 | Glosario de términos..... | 120 |
| 4.12.2 | Referencias bibliográficas..... | 124 |
| | Anexos..... | 126 |
| | Anexo 1 Árbol de problemas..... | 127 |
| | Anexo 2 Matriz coherencia..... | 128 |
| | Anexo 3 Matriz de categorial..... | 129 |
| | Anexo 4 Matriz de relación..... | 130 |
| | Anexo 5 Encuesta aplicada a los docentes..... | 131 |
| | Anexo 6 Test de flexibilidad..... | 135 |
| | Anexo 7 Certificados..... | 137 |
| | Anexo 9 Fotografías..... | 139 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabla N° 1 | Conocimiento que tiene acerca de las estrategias metodológicas | 46 |
| Tabla N° 2 | Métodos que utiliza con mayor frecuencia..... | 47 |
| Tabla N° 3 | Utiliza variedad de métodos..... | 48 |
| Tabla N° 4 | Señal de mando para los ejercicios..... | 49 |
| Tabla N° 5 | Cambio de estrategias metodológicas..... | 50 |
| Tabla N° 6 | Aplica las siguientes estrategias..... | 51 |
| Tabla N° 7 | Variedad de procedimientos didácticos..... | 52 |
| Tabla N° 8 | Procedimientos con mayor frecuencia..... | 53 |
| Tabla N° 9 | Quien explica y demuestra..... | 54 |
| Tabla N° 10 | Cambio de procedimientos didácticos..... | 55 |
| Tabla N° 11 | Orden lógico de cada método..... | 56 |
| Tabla N° 12 | Medios didácticos para el desarrollo de la flexibilidad..... | 57 |
| Tabla N° 13 | Variedad de materiales didácticos..... | 58 |
| Tabla N° 14 | Los docentes trabajan la flexibilidad..... | 59 |
| Tabla N° 15 | Nivel de desarrollo de la flexibilidad..... | 60 |
| Tabla N° 16 | Guía de estrategias metodológicas..... | 61 |
| Tabla N° 17 | Aplicación de una propuesta alternativa..... | 62 |
| Tabla N° 18 | Girar los brazos hacia atrás | 63 |
| Tabla N° 19 | Flexibilidad de tronco hacia adelante..... | 64 |
| Tabla N° 20 | Flexión profunda del tronco..... | 65 |

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabla N° 21 | Test de spagat..... | 66 |
| Tabla N° 22 | Flexión del tronco sentado..... | 67 |
| Tabla N° 23 | Flexión de tronco sentado con piernas extendidas y separada..... | 68 |

Introducción

Los métodos de enseñanza pautan una determinada forma de proceder en el patio, organizan y orientan las preguntas, los ejercicios, las instrucciones y el encargo de la clase. Los estilos directos, indirecto, asignación de tareas están centrados en el docente pueden optimizarse si se fomenta la colaboración de los educandos. También en las clases de cultura física se debe promover los estilos participativos, en los que el estudiante es el centro de la diligencia (descubrimiento guiado, resolución de problemas, simulaciones, libre exploración) basan el aprendizaje en la interacción y la colaboración entre iguales.

Los procedimientos de indagación se identifican por qué el dispositivo central de una o más clases consiste en solucionar un caso o una dificultad, poner en experiencia una simulación, reconocer un enigma, ejecutar una indagación o un plan. Para ello el alumnado ha de examinar la petición, pensar, organizarse, buscar información, ocuparse en equipo y arribar decisiones. El estudiante se convierte en el centro de la diligencia y el profesorado ayuda y facilita el proceso. Asimismo, los estilos por investigación se optimizan en su puesta en práctica se fomenta la contribución, puesto que la interacción que entonces se produce entre los mismos alumnos y entre estos y el maestra facilita el aprendizaje.

Los diversos estilos interactivos tienen muchos atributos en común y no siempre resulta fácil demarcar el límite de las oposiciones. Su puesta en habilidad suele solicitar que el estudiante: utilice procedimientos para procesar información originaria de actividades, constituir su trabajo, aplicando las principales formas del estilo científico. La cuestión es que todo ello forme parte de un adeudo combinado encaminado a la resolución de un problema deportivo. A continuación presentamos brevemente algunos de estos procedimientos.

Para comprender mejor como se en cuenta desarrollada el trabajo de investigación, se estructuro de la siguiente manera

Capítulo I: Comprende el Marco Teórico o Fundamentación Teórica, pues en esta parte se desarrolla las siguientes variable como la independiente y dependiente.

Capítulo II: Metodología de la investigación, se refiere al tipo de investigación, los métodos, las técnicas, los instrumentos, matriz diagnóstica y la población y la muestra.

Capítulo III: Comprende el análisis y discusión de resultados, pues en esta sección es complejo, ya que la discusión de los resultados se la realiza en función de la información teórica, de campo y del posicionamiento del investigador.

Capítulo IV: Finalmente la Propuesta se refiere a los siguientes elementos que a continuación se detalla, ejemplo Título de la propuesta, Justificación Fundamentación, Objetivos, Ubicación sectorial y física, Desarrollo de la propuesta, Impactos Social, educativo, deportivo, tecnológico, Conclusiones, Recomendaciones, Contestación a las preguntas de investigación, Sección de referencias, Glosario (significado de palabras y frases no conocidas utilizadas en el informe, Fuentes de información, Anexos.

Tema

Análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos Años, en el Colegio Universitario “UTN” en el año 2017 - 2018.

Contextualización del problema

Las metodologías utilizadas en todas las actividades de la existencia son fundamentales, ya que por intermedio de ellas ayudan a constituir el trabajo científico,

procedimental y actitudinal de la superior cualidad, estas metodologías se refieren a una sucesión de actividades planificadas y organizadas para lograr un animoso procedimiento, en todo el quehacer diario se necesita de estas herramientas didácticas, pero lamentablemente no se está utilizando de la mejor modo en todas las áreas del conocimiento, porque los estudiantes empiezan a tener problemas, en aquel tiempo los docentes cuando se les averigua que está pasando con los estudiantes, el catedrático manifiesta que él está utilizando las mejores metodologías para la enseñanza, pero lamentablemente no es así porque cada procedimiento, técnica o forma que se le utiliza, para unos educando estas estrategias son tan efectivas, para otros no lo son, entonces los docentes que se debe hacer, se debe coleccionar las estrategias según el perfil del estudiante, porque para unos estudiantes serán buenísimas y para otros no lo serán.

Las metodologías son tan antiguas como la humanidad, pues antes se utiliza para las guerras, para luchar y vencer al contrario, pero poco a poco se fue utilizando en algunos campos como en las empresas, hospitales y posteriormente se utilizó en el campo de la instrucción, para alcanzar de mejor modo a los estudiantes y para que aprendan los diversos contenidos de modo significativo y duradera, con la propósito de potenciar y optimar los conocimientos.

Estas metodologías para dar cumplimiento se han dividido según los varios modelos educativos que se adopten, porque existen procedimientos que son los principales protagonistas los docentes, otras estrategias los protagonistas son los educandos. Cada habilidad tiene sus propios propósito y procedimientos, es por ello que los docentes inicialmente deben conocer su codificación, luego los procesos

didácticos que persigue cada una de ellas y finalmente el rol que desempeñaran cada uno de los estudiantes.

Muchos pedagogos, psicólogos educativos se están preocupando de cómo alcanzar con los conocimientos a los educandos y asimismo están preocupados como los docentes asimilan el conocimiento para optimar el rendimiento, pero en la hoy si hay muchas dificultades dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los diferentes contenidos de las materias y de modo personal el área de Cultura Física, para el progreso de la flexibilidad, que es una cualidad física y la única que en vez de optimar esta decrece acorde avanza la edad, para ello los maestros deben utilizar una sucesión de métodos, técnicas, procedimientos, ejercicios y medios que ayudan a desarrollarla.

Frente a los desafíos que se tiene en la actualidad por mejorar los aprendizajes de las diferentes áreas del conocimiento y de manera particular el de la flexibilidad, que como se dijo anteriormente es una cualidad física que decrece, entonces se debe utilizar las mejores estrategias metodológicas para cumplir con el objetivo. Para lograr los mejores aprendizajes y desarrollo de esta cualidad, se debe seguir los mejores caminos, los mejores procedimientos, pero también se puede manifestar que esta cualidad física ha sido relegada a un segundo plano y es por ello que no se tiene muchos resultados, en cuanto a su desarrollo. Para esgrimir una adecuada estrategia y los resultados sean positivos se debe colocar de parte maestros y docentes para investigar las mejores rutas o caminos para solucionar situaciones propias del aprendizaje.

Las metodologías es un acumulado de fases, ordenados y secuenciados que ayudan para al progreso de la flexibilidad en el área de cultura física, pero estos aspectos lamentablemente no se cumplen por los maestros a la hora de dar las clases

y de modo particular en la enseñanza y progreso de la flexibilidad. También se puede manifestar que las estrategias son un conjunto o una serie de pasos que a veces los docentes no les desarrollan de manera adecuada.

Al monopolizar inadecuadamente las estrategias metodológicas existirá muchas dificultades de progreso de esta cualidad física, que como se dijo en párrafos anteriores, si se deja de ocuparse decrecerá y es un grave error por parte de los docentes él no ocuparse esta cualidad, se la ha abandonado y se la ha puesto a un segundo plano dentro del programa de desarrollo de la asignatura de cultura física y de modo particular la flexibilidad. Las razones por las que no se desarrolló esta cualidad física son porque el docente no utiliza los procedimientos seleccionados, ni los procedimientos o conjunto de fases que son propias del método seleccionado, como se mencionó anteriormente existen métodos de enseñanza donde el principal protagonista es el docente y estudiantes.

En muchas ocasiones se piensa que el adeudo y progreso de esta capacidad condicional como es la flexibilidad no es necesario, pero estas apreciaciones están muy lejos del contexto, el progreso tiene su categoría, ya que desarrollo, nos protege de lesiones y además sirve para ampliar los movimientos de las articulaciones al momento de hacer algún valeroso movimiento. Si bien es cierto su progreso es lento y en cierta forma es involutiva, es decir esta cualidad se va perdiendo su capacidad conforme avanza los años del adolescente, esto se puede superar en parte a menos que se trabaje utilizando las estrategias metodológicas adecuadas.

Luego de conocer estos breves referencias, se pone de manifiesto las siguientes causas y efectos que configuran la dificultad de investigación

Inadecuada utilización de métodos, técnicas y procedimientos didácticos ha ocasionado en bajo rendimiento en el progreso de la flexibilidad.

Los maestros de cultura física utilizan una Metodología de enseñanza tradicional, esto conlleva a que los docentes tengan pocos deseos de ocuparse esta cualidad física y conjuntamente esta cualidad física no la desarrollan porque ha quedado a un segundo plano, porque los profesores la consideran que es la menos significativo, es por ello que no consta en la planificación de este adeudo de indagación.

Los docentes de Cultura Física no han recibido cursos acerca del uso y manejo de estrategias metodológicas para la enseñanza y progreso de la flexibilidad lo que trae como consecuencias, clases, monótonas, repetitivas han ocasionado que los educandos pierdan el interés por optimar esta significativa cualidad física.

Escasa utilización de medios didácticos para el progreso de la flexibilidad, estos aspectos taren como consecuencias un Inoportuno desarrollo de esta cualidad por la falta de ejercicios y recursos.

Formular una educación física escolar de calidad para todos y para siempre, al margen de ser un derecho universal, es una obligación de los poderes y administraciones públicas y un compromiso social que compete a todos. Gestionar la calidad de la educación física formal secundaria, es decir, la asignatura de Educación física, es competencia y responsabilidad compartida entre el Estado.

Prever el futuro de la actividad física educativa, al margen de pronostico no racionales, no es tarea fácil, cualquier estudio o indagación en este ámbito debe realizarse bajo unas condiciones epistemológicas muy estrictas, también en Educación

Física. Es la única manera de obtener resultados prospectivos que concluyan en conjeturas posibles

Justificación

La indagación acerca de las metodologías se justifica por las siguientes razones: Por el valor educativo porque es una parte la didáctica, y esto se refiere los métodos, técnicas y procedimientos didácticos es un conjunto de fases sucesivas o es el camino para que los estudiantes aprendan los diversos contenidos de una modo significativa de manera personal el incremento de la flexibilidad.

Por el valor científico fue dada por la rigurosidad con la que fueron aplicados los test de flexibilidad y la encuesta para conocer como los maestros están trabajando esta significativa cualidad física, que ha sido descuidada o relegada a un segundo plano y que estrategias metodológicas utilizan para desarrollarla.

El progreso de las metodologías es un tema muy original, porque es que es la primera que se eleva a nivel de un trabajo de grado en el Colegio Universitario UTN, este tema muy importante ejecutarlo ya que los maestros y principalmente los docentes se interesaran más , debido a que esta cualidad física es indispensable para hacer una técnica deportiva de la mejor manera posible a que los movimientos para la realización de los movimientos serán más amplios y su habilidad se ejecutará de la mejor manera.

Los importantes beneficiarios de este sumario indagatorio serán principalmente los educandos que son impulso de investigación, en la actualidad existe gran utilidad por parte de las autoridades para que se investigue este argumento, con el propósito de descubrir las fortalezas y las debilidades de esta cualidad física, conocidos los

resultados serán de gran provecho, para que los maestros de Cultura física, que tomen conocimiento y corrijan las debilidades que se presenten en los educandos.

Dentro los tipos de utilidades se tiene la práctica, ya que este instrumento servirá como medio de consejo para los maestros del establecimiento, y dentro de la utilidad metodológica, en la propuesta existirá talleres que contribuyan a optimar los procesos de enseñanza aprendizaje y sirva de gran subvención para los docentes, y posteriormente la utilidad teórica, con base a los nuevos resultados servirá para expresar alternativas de solución y revolver otras indagaciones.

Esta indagación fue posible ejecutarle porque existe el sostén ineludible para que se lleve a cabo esta indagación de esta naturaleza, existe bibliografía muy amplia relacionada con este argumento, además existe el conocimiento y los medios necesarios para que se desarrolle.

Objetivos

Objetivo general

Determinar las estrategias metodológicas que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018.

Objetivo específico

- Diagnosticar el tipo de métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años.
- Analizar que procedimientos didácticos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años.

- Identificar los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018
- Valorar el nivel de desarrollo de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años.
- Elaborar una propuesta alternativa de estrategias metodológicas para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario?
- ¿Cuáles son los procedimientos didácticos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN”?
- ¿Cuáles son los medios didácticos que utilizan para el desarrollo en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN”?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la, flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años?

Formulación del problema

¿La inadecuada selección de las estrategias metodológicas influye en el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Estrategias metodológicas

Las metodologías para impartir los diversos contenidos y actividades de la Cultura física y de modo personal el incremento de la flexibilidad responden a la interrogación de cómo hay que enseñar, por tanto, nos referimos a una progresión ordenada de todas aquellas actividades a este se le llama fases, procedimientos y medios que utiliza el maestro en su experiencia educativa.

En Cultura física se han organizado algunas metodologías en lo que se ha dado en citar métodos de enseñanza entre los que puede mencionar algunos métodos y procedimientos didácticos, donde los principales protagonista del proceso educativos a veces son los educandos en otras ocasiones son los maestros.

Dentro de los procedimientos didácticos está la explicación, demostración, ensayo, repetición, corrección, progresión, imitación, plantear un problema teórico practico, relación de los conceptos aprendidos con el trabajo, hallar nuevas formas de resolver los problemas, preguntas sucesivas, respuestas de los estudiantes en forma espontánea, el docente plantea un problema, el docente ofrece indicios para resolver algún problema. (Contreras, 2004, pág. 87)

Las metodologías son los procedimientos didácticos que ayudan en el trabajo docente en relación a la ordenación de los recursos constituidos en Cultura Física básicamente por los espacios y los materiales, de tal modo que cada lugar o equipamiento sea consciente de la mejor forma para efectuar con el proceso enseñanza aprendizaje..

1.2 Métodos

Las estrategias didácticas son los vehículos didácticos que orientan por el camino para llegar a un determinado objetivo, para ello se debe perseguir una sucesión de fases, fases, procedimientos para desempeñar con animoso objetivo, estos cumplen un papel importante dentro del progreso de enseñanza con relación a la materia que se quiere enseñar. Estos métodos siguen el siguiente procedimiento desde el instante de la planeación de la diligencia, ejecución y evaluación de los procesos de aprendizaje. En una misma reunión de clase se debe utilizar un sinnúmero de métodos que coadyuven al aprendizaje significativo de alguna determinada actividad, en este caso el desarrollo de la flexibilidad, cualidad física que ha quedado a un segundo plano.

La metodología ha sido perpetuamente una de las situaciones de mayor inquietud para los científicos, pedagogos, psicólogos , pero paradójicamente en los actuales momentos ha tomado en cuenta a la hora de distribuir una clase de instrucción, muchos docentes noveles e inclusive algunos maestros de gran pericia tienen dificultades al tiempo de trabajar, por el natural causa de que desconocen los pasos o las fases, como se dijo en párrafos anteriores existe métodos donde el primordial actor del progreso pedagógico es el maestro y otros el protagonista es el educando, todo procedimiento tiene sus características particulares y en una misma clase se puede esgrimir varios métodos y técnicas didácticas. (Contreras, 2004, pág. 87)

Otros autores manifiestan que el procedimiento es el modo de trasladar los procesos de aprendizaje para efectuar con el propósito planteado para lograr, con

certeza y vigor los propósitos planteados para efectuar lo planificado y que los educandos aprendan a preparar y desplegar los aprendizajes de modo significativo.

1.2.1 Método directo

Las estrategias metodológicas son aspectos más antiguos, son utilizados por los docentes de cultura física sea por los docentes noveles o los más experimentados. En este procedimiento didáctico el primordial actor de este proceso es maestro, es decir este es quien da las ordenes sobre las tareas que hay que efectuar y el dicente se convierte en el puro receptor de las indicaciones y su aprendizaje lo hace o realiza en forma pasiva, es expresar no aporta con insinuación para que se lleve a cabo determinada cultura física en este caso el progreso de la flexibilidad, que para la forma de entenderla es la primordial cualidad física que se debe ocuparse luego de preparar o progresar las cualidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia, es importante la flexibilidad, porque evita las lesiones de los músculos y contribuye técnicamente a la soltura de los movimientos.

Este método de enseñanza está cimentado en la toma de superior parte de decisiones por parte del experto, es el más usado por la mayoría de los maestros de cultura física. Este conjunto de decisiones está referido al que, cuando y como. En el lapso se utiliza los siguientes procedimientos como la explicación, demostración, organización, ejecución, corrección de errores y nueva repetición de los ejercicios de cada propuesta presentada por el maestro. (Vidal, 2002, pág. 25)

Este método inteligible es el más practicado por lo cómodo que resulta la conducción en la generalidad de las decisiones por parte del maestro, él es quien da las instrucciones y demostraciones, este procedimiento tiene ciertas ventajas y

desventajas, dentro de las primeras están el gran verificación de la clase, hace ocuparse a los dicentes de modo controlada y la segunda anula la naturalidad de los estudiantes es expresar la creatividad.

1.2.2 Método asignación de tareas

Este método asimismo es utilizada en gran dimensión por la generalidad de los maestros de formación, porque consiste en fijar tareas a los educandos, en este procedimiento todavía están bajo su orientación y responsabilidad, es decir el profesor es quien propicia en las estaciones en las que tienen que ocuparse, por modelo adeudo para el progreso de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales, en conclusión se puede afanar por estaciones con las diferentes cualidades físicas.

Este método es posible realizarle porque el alumno empieza a ocuparse en estaciones, y andar en las estaciones según las manecillas del reloj, para desplegar los diferentes segmentos corporales con relación al compromiso de las cualidades físicas y de modo personal la flexibilidad, que es la cualidad que se ha abandonado a la hora de preparar y amplificar las cualidades físicas.

En relación con el mando directo, este estilo concede una superior autonomía al alumno. La averiguación inicial la imparte el maestro y el alumno comienza a elaborar previa las orientaciones de los docentes, el educativo indica el número de repetidores, el ritmo, la cantidad de la actividad propuesta direccionada u orientada bajo la dirección del maestro (Vidal, 2002, pág. 25)

En este procedimiento se empieza a evidenciar las diferencias individuales, porque los educandos empiezan a evidenciarse, según los niveles de practica diferentes, es expresar en este método aparecerá diferentes efectos al tiempo de

ocuparse las cualidades físicas básicas de modo individual la flexibilidad que es motivo de la indagación.

1.2.3 Método resolución de problemas

Este procedimiento cuyo actor en parte es el alumno, consiste en esbozar un problema físico psíquico, con el propósito de que los estudiantes empiecen a investigar varias alternativas de solución, o buscar varios caminos para alcanzar a resolver un problema que el maestro lo plantea para que sea resuelto inmediatamente.

Aquí en este estilo tiene una gran peculiaridad el maestro plantea situaciones o actividades algo incompletas para que los educandos los completen o empiecen a solucionar, pero ordinariamente en nuestra área no se configura esta modo de practica didáctica, pues como se dijo en párrafos anteriores el maestro no le da la independecia para que los estudiantes empiecen a anunciar de modo autónoma, de manera creativa para resolver una dificultad, por más de una vez.

En este estilo para llevar a cabo universalmente se presentan variedad de problemas en una sesión. Después se una dificultad resuelto se le presenta a los educandos otros problemas para que los resuelvan mediante una señal auditiva (persecución o verbal). Seguidamente se anuncia el subsiguiente problema de manera temporal y concisa, dando a los alumnos para pensar creativamente no obstante algunos lo hagan mal. Pero si un alumno le solicita auxilio se le asistirá para que pueda resolver el problema. (Vidal, 2002, pág. 155)

Este estilo invita a los dicentes a pensar, por primera vez el discípulo empieza a inventar nuevas ideas, es expresar recién se le da el rol para que sea el actor de este trascendental proceso de enseñanza aprendizaje.

1.2.4 Método descubrimiento guiado

Este estilo se aparece en su modo al de resolución del problema y constituye como éste un proceso inductivo, es de expresar parte de hechos particulares para después ir a generalizaciones. Se desarrolla en el cuadro de la resolución de un problema, pero este procedimiento mediante la hábil conducción del docente ira resolviendo problema de ejemplo cognitivo procedimental. Por modelo el maestro indica a los alumnos mediante qué tipos de ejercicios se puede lograr la mayor flexibilidad.

El primordial valor que se le adjudica a este estilo es la actividad intelectual que el alumno desarrolla frente al motor, Por cada ítem formulado por el maestro el dicente tiene que memorizar, cotejar y obtener conclusiones acerca de que ejercicios se puede monopolizar para aumentar la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales.

Es el primer estilo de los expuestos se supone un estilo de los expuestos un progreso significativo de los aspectos intelectuales. El encadenamiento de enseñanza empieza cuando el docente que controla la diligencia física, plantea un contexto que puede poseer varias respuestas. El maestro planifica y evalúa las tareas, pero mientras la diligencia no da el modelo, sino que orienta el aprendizaje de los estudiantes, permitiendo que tomen decisiones y descubra dentro de unas normas y límites determinados. (Vidal, 2002, pág. 26)

Este estilo de enseñanza es uno de los principales estilos donde el alumno es el primordial actor del proceso enseñanza aprendizaje, es decir el alumno cuando el pedagógico le plantea una dificultad, le puede solucionar de varias maneras y formas para efectuar con el propósito propuesto, tiene ventajas y desventajas, con relación a

la primera desarrolla el pensamiento y la creatividad y la desventaja es que le permite avanzar según la planificación proposición por el profesor.

1.2.5 Método global

La metodología en la experiencia es el modo especial de topar las diferentes actividades o tareas que componen la serie de enseñanza de una determinada destreza motriz. Por lo tanto tiene una acción didáctica de menor extensión que el estilo de enseñanza. Una estrategia en la experiencia nunca podrá precisar la acción de un maestro como estilo de enseñanza. La utilización de una estrategia en la experiencia analítica puede perfectamente ser utilizada por estilos de enseñanza muy dispares, equivalentemente ocurre con la estrategia en la práctica global. No obstante, si es un itinerario más para precisar el modo de enseñanza que emplea un maestro.

La estrategia metodológica en la experiencia sigue alguna de las vías del proceso de movimiento como son la síntesis y el análisis. Tradicionalmente se han conocido en la didáctica como el procedimiento analítico y el procedimiento sintético o global. La estrategia analítica procede de la desintegración o falta de los elementos; la síntesis procede de lo mezclado a lo simple, compone los elementos simples de una unidad. (Scilia, 2002, pág. 23)

La manera de enfrentar el aprendizaje de muchas destrezas motrices dependerá de la complicación de las mismas. Así, una acción motriz sencilla, poco compleja, puede enseñarse a través de una estrategia global, es decir, lo un gesto completo sin escasez de descomponerlo en partes (análisis). Como se sabe, al final de toda la habilidad en la experiencia se llega a la realización completa de la destreza motriz que se trate.

1.2.6 Método libre exploración

Con este método se realiza la apuesta más significativa, luego se traslada la toma de decisiones del maestro al docente. Supone el más profundo aumento del alumno en su asunto de enseñanza aprendizaje. En este diseño exploratorio, el educando toma decisiones sobre aspectos centrales del programa que en otros estilos están reservados al docente. Tras el marco dado por esta relativo la materia a indagar, es el docente quien selecciona el tema determinado y la modo como utilizará el maestro, para su progreso, además de fabricar su conveniente programa con todas las variables. “El procedimiento otorga al alumno la cabida de modificar afinar o advertir elementos del programa. Puede requerir la apoyo del maestro, que se ocupará de suministrar y responder las circunstancias generales de experiencia segura y adecuada al currículo”. (Vidal, 2002, pág. 27)

Esta metodología está conveniente en situaciones en donde hay una primera toma de relación con el material y con el lugar donde se desarrolla la sesión. Sería viable en cultura física de pedestal, psicomotricidad, juegos y actividades en el ambiente a modo de terminación conviene repetir que ninguno de estos estilos es el remedio de la enseñanza. No existe un modo conveniente que permite lograr unos objetivos específicos. Tampoco existe una jerarquización de estilos. La diligencia de cada uno de ellos provoca en el educando unos efectos físicos sociales, emocionales e intelectuales diferenciados.

1.3 Procedimientos didácticos

Son las diferentes acciones que el maestro realiza al emplear un animoso método de enseñanza para formar una clara y precisa, además de variada enseñanza. Mientras la modo es la aspecto de las cosas o del discernimiento, el procedimiento es la trabajo

para aprehender varios aspectos del área del discernimiento en este asunto la Cultura física y de modo personal el progreso de la flexibilidad. “Los procedimientos es un procedimiento u ejercicio con el que se pretende lograr un consecuencia, también se dice que es un vinculado de métodos y técnicas que utiliza el maestro para instruir a sus alumnos”. (Marti, 2002, pág. 353)

Un proceso didáctico es un uno de los caminos concretos que conducen hacia la ganancia de los propósitos específicos de la enseñanza, dentro de la disposición, orientación señalada por el método. Los procedimientos son series cronológicas de acciones requeridas. Son pautas de ejercicio más que de pensamiento, que detallan el modo en que se deben ejecutar determinadas tareas. Los procedimientos en Cultura física, son los siguientes: Son un conjunto de etapas sucesivas de uno o varios estilos de enseñanza para lograr un valeroso fin.

1.3.1 Explicación

La explicación es parte de uno de los procedimientos didácticos que en todos los estilos de enseñanza existe, la explicación debe efectuar ciertas circunstancias como debe ser corta, precisa y palabras no rebuscadas, asimismo la explicación de efectuar ciertos principios pedagógicos como ir de los simple a lo complejo. “Según el catálogo pedagógico exponer es la acción y efecto de exponer, es un estudio minucioso que se hace relativo un pasaje transitorio de un autor, ya sea para conocerlo, para formarse en el arte de conversar o escribir bien, o para recapacitar sobre un argumento concreto”. (Marti, 2002, pág. 353)

La explicación es una manera que ayudado considerable en el progreso de los ejercicios es por ello, que las instrucciones no deben ser muy extensas, ni rebuscadas,

deben cumplirse en un lenguaje intensamente claro para evitar confusiones o malas interpretaciones por parte de los educando.

1.3.2 Demostración

La demostración es uno de los procesos didácticos que ayuden a alcanzar los ejercicios físicos, técnicos, es por ello que las demostraciones deben ser cortas y precisas, a veces no hace incorrección muchas explicaciones para que los educandos comprendan las actividades, esta es esencial cuando se va instruir con los nuevos ejercicios y la corrección de errores, por ejemplo si no la puede hacer el maestro siempre de apoyarse del educando más experimentado para la realización de ciertos ejercicios, el profesor debe dominar diversidad de ejercicios para la ejecución de un valeroso ejercicio, en este caso para el progreso de la flexibilidad. “Es el procedimiento didáctico mediante el cual, a través de la diligencia de las reglas de la razón, se llega al aserción de la verdad de una proposición”. (Pila, 2002, pág. 119)

La demostración es un proceso primordial para la enseñanza de una determinada acción. La demostración puede ser directa o indirecta. Son demostraciones directas, cuando la realiza el maestro e indirecta cuando busca ayuda de algún medio ejemplo retrato, un cartel, una película, una diapositiva.

1.3.3 Ensayo

Es un proceso didáctico. Sólo se usa cuando no hay certeza de que los educandos han implicado un ejercicio, su realización técnica, o las reglas de un esparcimiento. “El maestro no será exigencia en el ensayo, luego sólo se trata de que los educandos comprendan en que consiste la gimnasia y como se realizan o las reglas en cuestión”. (Pila, 2002, pág. 167)

Este procedimiento didáctico es parte de un método didáctico, que hace mención a instruir, precisar o instruir a algún, para que una pericia o adiestramiento este conforme depurada se debe confeccionar varios ensayos incluso que los ejercicios estén listos para mostrar al público o listos para la realización de una animoso fundamentos técnico de cualesquier disciplina deportiva o cualidad física sea estas condicionales o coordinativas.

1.3.4 Corrección de errores

La corrección de errores es uno de los procedimientos didácticos importantes dentro de la ejecución de algún determinado ejercicio o deporte, porque después de haber realizado algunas explicaciones, demostrado y ensayado algún ejercicio, se debe hacer siempre la corrección de errores, este procedimiento es fundamental dentro de la ejecución.

La corrección individual, por lo general, se realiza sin detener el ejercicio. En el colectivo se detiene el ejercicio y se procederá de la siguiente manera. Se detiene la falta y se explica cómo evitarla, se hace una nueva y más impecable demostración del ejercicio, se ensaya con los estudiantes aventajados, se repite nuevamente el ejercicio para todos los estudiantes en este proceso pedagógico. (Pila, 2002, pág. 166)

La corrección puede ser de dos clases; individual y colectiva. La primera se realiza sobre determinados estudiantes. La segunda se dirige a toda la clase; es decir, cuando se comete una incorrección en modo generalizada, esto ayuda mucho en la realización de los movimientos. Este procedimiento es de gran categoría porque se corrige alguna mala habilidad y los educandos realizan los fundamentos de modo inmediato para hacer la técnica.

1.3.5 Plantear un problema

El maestro propone a sus educandos bosquejar un problema de tipo cognoscitivo por ejemplo de cuantas formas puede golpearse o tocarse el esférico en un saque de esquina encaminado hacia el punto penalti. Estos analizan y practican distintos golpes (puntera, interior, exterior, empeine, etc.) elegidos algunos de ellos pasan a comprobarlo haciendo una demostración ante el maestro, aportando así varias soluciones a la dificultad planteada.

En este proceso didáctico por cada dificultad planteada por el maestro debe investigar diversas alternativas con el propósito de interesar a los educandos para que sean más creativos y de vigorizar el movimiento con sus variables, es expresar debe hallarse una variedad de posibilidades para ejecutar un movimiento, sea este con o sin implementos para la realización, este asunto se les debe bosquejar que ejercicios ayudaran al incremento de la flexibilidad. (Pila, 2002, pág. 155)

Este procedimiento didáctico que consiste en la investigación de la averiguación a través de la investigación de muchas posibilidades para llevarle cabo. El educando es el intérprete de este progreso pedagógico, es el que averiguación las alternativas de solución a la dificultad planteada. La dificultad planteada es una abertura abierta para que el educando busque variedad de alternativas para resolver una dificultad sea este de ejemplo cognoscitivo o motriz.

1.3.6 Resolver problemas

El educando el procedimiento descubrimiento guiado y resolución de problemas plantea una sucesión de interrogantes para que los educandos poco a poco las vayan resolviendo, ya sea con la auxilio del maestro solos, los educandos son los primeros

protagonistas de este sumario didáctico, ya intervienen claramente en la realización de determinadas tareas. Esta intensa diligencia cognitiva le pone en la palestra de revelar algo significativo, por varias alternativas.

Cada suceso respuesta dada por el alumno es un descubrimiento de algo que hasta el instante le era ignorado. En definitiva un descubrimiento minucioso, pero es que cada uno de ellos tiene la iniciación del valor de ilustrar el entendimiento. Descubrir algo desconocido, por minúsculo que este sea, significa destrozarse una barrera cognitiva. (Pila, 2002, pág. 156)

El precio que se da al estilo es la diligencia cognitiva que el docente desarrolla contiguo al movimiento. Por cada interrogación formulada por el maestro el educando tiene que memorizar, confrontar, obtener conclusiones y arrebatar decisiones para la ejecución de algún movimiento que de contiguo debe efectuar.

1.4 Medios para su desarrollo

En sentido concreto, la didáctica de la cultura física se refiere al conjunto de actividades, procedimientos y medios que permiten lograr un objetivo. A partir de este punto de vista estaría iniciada preferentemente en la variedad de movimiento y sucesiones que se distribuyen de modo planificado actuando a manera de recetas.

Mientras que en un sentido desarrollado de la Didáctica de la Cultura Física, las actividades, evoluciones y en definitiva la diversidad de acciones estarían dirigidas a un pensamiento más profundo de la movimiento educativo que requiere el maestro su posicionamiento en el perímetro cultural y científico. Pues como quiera que la asignatura de Cultura Física, como las demás, no resulte imparcial en sus planteamientos, requiere el amparo de decisiones en torno a los

finés educativos, conjunto de los contenidos, papel del maestro y de los docentes, conjunto de teorías de aprendizaje. (Contreras, 2002, pág. 40)

Por lo tanto, si las tareas físicas o movimientos han sido seleccionadas como elemento escolar en lo que constituye la Cultura Física, el campo de estudio de la Didáctica de la Educación Física está integrada por la variedad de unidades que conforman el transformación de enseñanza aprendizaje, así como los contextos en los que el propio se da en informe a las conductas motrices de importancia educativa.

1.4.1 Asignación de roles

En el intercambio que determina entre el maestro y el educando dentro del área de Cultura Física y, de manera más concreta, dentro de la tarea lúdica, el papel del educando está unida a la edificación de aprendizajes a partir de la colaboración activa, vivenciada y reflexiva, mientras el rol asumido por el maestro va unido a la acción como inmediato entre los contenidos abordados a través del juego.

El maestro interviene para fundar zonas de progreso próximo y para embarcar por ellas promoviendo la formación de individuos capaces para la resolver situaciones problemas de índole motriz, para el aprendizaje de procedimientos de acción o para la corporación de relaciones sociales constructivas. (Omeñaca, 2005, pág. 30)

Cada vez que el maestro insta al educando a concentrar la atención en la propia operación motriz, cada vez que le orienta en la investigación de los modelos de movimiento más adecuadas para enfrentar las demandas de la diligencia lúdica, cada vez que recorre con él las posibles procedimientos tácticas y le ayuda a recapacitar en la indagación de las opciones más adecuadas para proceder en el juego, cada vez que aclara una regla y la dota de sentido dentro del juego.

1.4.2 Selección de actividades

En ocasiones el docente elige a aquellas actividades para el logro de los propósitos de la sesión en base a la descripción efectiva sobre la materia que esté desarrollando.

Cuestión que el docente a de examinar y estacionar en el contenido existente en el que se desarrolla su experiencia educativo, donde es posible que el nivel del alumnado no sea semejante al que figura determinado en la descripción según la edad. Así, resulta prioritario trazar las actividades según el nivel del alumnado importando menos la edad que debe considerarse escuetamente como un pertinente. (Delgado, 2005, pág. 139)

Resulta indiscutible pero no por ello se refleja eternamente en la experiencia. Las actividades y se lleven a cabo de desarrollar a lo largo de la clase desde las más fáciles y menos intensas incluso las más complejas. El desempeño de este juicio facilitará al educando la consecución de los propósitos así como evitara la aspecto de situaciones indeseables como los posibles alternativas, la tensión psíquica que genera una serie mal planteada, la sobrecarga física, etc.

1.4.3 La motivación

Solo hay instrucción verdadera a partir de un adeudo discrecional del humano, a partir de una colaboración activa por su parte. Lo significativo, desde el lugar de vista metodológico es por supeditado, hallar la motivación que lleve al indivisible a actuar en forma ventajoso para su propio adelanto. La psicología moderna afirma que la mayor parte de los utilidad sean por la instrucción y el medio (la familia, el grupo social), la divulgación. Pero existe un interés universal, específico del individuo, es el aspiración de ponerse a ensayo, de superarse en la investigación de los logros. Esta

necesidad de afirmarse y de superarse ante cualquier diligencia se manifiesta en el esparcimiento y en el deporte. Por supeditado, el individuo es principalmente un ser practicante en el amplio sentido de la palabra.

La motivación puede ser intrínseca o extrínseca. La primera se produce cuando la motivación hacia el aprendizaje proviene de la propia experiencia, por lo que esta tiene la primicia y de superación. Es muy significativo, en este caso, que el estudiante tenga la impresión de adelanto progresiva y que sienta placer por el hecho de instruirse y jugar. (Gisper, 2005, pág. 54)

La segunda se produce cuando la orientación del empeño que un estudiante pone en una ocupación la fundamenta en aspectos externos no conectados claramente con dicha tarea, universalmente por la mediación de otras personas (padres, escuela, entorno social, etc.) Existe un gran número de estudiantes que abandonan la experiencia deportiva a partir de los doce años y este se atribuye principalmente a un abundancia de motivación de carácter extrínseco.

Las causas de este abandono son la orientación motivacional exclusiva hacia los resultados, el exceso del estrés en los participantes o la presión excesiva que ejercen los entrenadores, profesores y familiares. En Educación Física una manera de fomentar la motivación consiste en crear un estado de disonancia cognitiva en el alumno.

1.4.4 Participación activa

El esbozo de un trabajo para su aprendizaje debe realizarse atendiendo a dos aspectos básicos: La diversidad de la trabajo, existen tareas más sencillas, denominadas simples y tareas de mayor problema, denominadas complejas. La alta o baja colocación son aquellos cuya realización no presenta una distribución estable,

sino que su serie puede ser variable como las transformadoras circunstancias lo vayan requiriendo (como cualquiera de los deportes de equipo). Por el inverso, las tareas de alta ordenación son las que están estructuradas acorde a una serie estable.

La información precedentemente del ejercicio o información primero es aquella que se produce anticipadamente a la ejecución del corriente y sirve de informe al indivisible para su realización. Es transmitida por el maestro para mostrar la clase y cada una de las tareas. La aptitud de esta comunicación incidirá en la motivación, en la colocación de la clase y sobre todo en el lugar de práctica. La investigación originaria debe ser transitoria y enérgica para no reducir el tiempo de experiencia. (Gisper, 2005, pág. 54)

En los procesos de aprendizaje, un dispositivo de gran categoría es conocer y establecer la motivación de los estudiantes. Si los entrenadores no trasmisibles a los deportista la concepción conforme de motivación. Si los maestros no transmiten a los deportistas la noción correcta de motivación, tampoco podrán esbozar los objetivos adecuados para modificarla.

Los estudiantes en este proceso educativo deben participar activamente, empezando a realizar los ejercicios desde los más básicos hasta los más complejos, aquí el docente juega un papel muy importante como el de dominar un gran repertorio de ejercicios que ayuden a mejorar los procesos de aprendizaje, para ello utilizaran una gran variedad de estrategias didácticas que los educandos desarrollen con gran facilidad esta cualidad que decrece conforma avanza la edad.

1.5 Desarrollo de la flexibilidad

Respecto a la correspondencia entre edad y flexibilidad existen datos contradictorios, fundamentalmente en correspondencia con el acrecentamiento y disminución de la flexibilidad mientras los años de desarrollo. No obstante, las investigaciones parecen mostrar que los niños pequeños son suficiente dúctiles, y que mientras los años de la escuela primaria la flexibilidad incrementa.

La flexibilidad no se incrementó de carácter semejante en los distintos periodos de la existencia de una persona, y no es igual para los diversos movimientos. Sin embargo es el dictamen de que una edad es tan buena como otra para aprender la distribución de la flexibilidad eternamente y cuando el artículo se mantenga intrínsecamente de una profundidad limitada de edad. No obstante sugieren que cuando se evalúe la flexibilidad de los niños y adolescentes, debería tenerse en cuenta el desarrollo (fundamentalmente las diferencias individuales en el desarrollo) (Alter, 2004, pág. 79)

El valor deseado de la flexibilidad depende manifiestamente de una afluencia de factores interactivos. En el área del atletismo, la flexibilidad debería unirse con el horizonte de los preliminares deportiva. Como sería de hacer tiempo, cuantas más altas sean las exigencias de apreciación para muchos deportes y competiciones, mayor será la prontitud del atleta. Para las personas no profesionales, la aptitud y aumento de las actividades, ya sea profesionalmente o por apego, serian de primordial importancia.

1.6 Tipos de flexibilidad

1.6.1 Flexibilidad activa

La calidad de flexibilidad está ajustada por las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo, el vigor de la medida nerviosa de la tensión muscular y la distribución de las articulaciones. La flexibilidad activa depende asimismo del horizonte de progreso de la potencia y de la perfección de la coordinación. La distribución de algunas articulaciones predetermina los límites de la anchura del movimiento. Esto, por ejemplo, se refiere a la dilatación del brazo en la articulación del codo y de la pierna en la rodilla. Sin embargo, para la generalidad de los movimientos la restricción de su extensión está condicionada por los tejidos blandos y de la regulación neuromuscular, es decir, por las propiedades que pueden transformar bajo el ejercicio del entrenamiento.

El movimiento de cada articulación puede deberse a la forma de los músculos y particularidades de los fascias, así como a la ejercicio del ligamento sobre una o más articulaciones. Las particularidades del establecimiento de las aponeurosis de los tendones en los músculos peniformes determinan, naturalmente, su menor dimensión de estiramiento relación a los músculos fusiformes que por regla general, tienen menor faceta de interacción con el ligamento. (Platanov, 2001, pág. 311)

Es expresar los músculos que se extienden a varias articulaciones, a desacuerdo de los que se movilizan una sola, pueden aplacar algunos movimientos de las articulaciones al sitio de los cuales pasan. Por modelo, la extensión del movimiento de la articulación coxofemoral al enaltecer el muslo hacia delante (su flexión) y hacia atrás (extensión) depende de la perspectiva de la pierna en relación con el muslo.

1.6.2 Flexibilidad general

Los ejercicios de preparativo ordinario que se aplican para amplificar la flexibilidad son movimientos basados en flexiones y extensiones, giros, etc. Estos ejercicios pretenden acrecentar la movilidad de todas las articulaciones y se realizan independientemente de la particularidad deportiva. Los ejercicios auxiliares se eligen según el pliego que desempeña la movilidad de tal o cual articulación para perfeccionarse en un deporte valeroso teniendo en enumeración los movimientos característicos que exigen una máxima movilidad. Los ejercicios de preparativo especial se estructuran según las exigencias a las principales acciones motrices que plantea la diligencia competitiva. Para desarrollar la movilidad articular, se suele utilizar un conjunto de actividades análogos que actúan de forma polifacética en la articulación y en los músculos que limitan el altura flexibilidad.

Los ejercicios para acrecentar la flexibilidad pueden manifestar un carácter diligente, pasivo y mixto. Los ejercicios pasivos consisten en dominar la firmeza de los músculos y ligamentos estirados con la tracción del organismo y conjunto una a partir sus partes, con medios auxiliares (mancuernas, cinta elástica, poleas, etc.) o con la auxilio de un deportista. Los ejercicios activos pueden realizarse con y sin exceso, y presupone conservar estáticamente el movimiento, a los movimientos. (Platanov, 2001, pág. 311)

Los recursos que se utilizan para el incremento de la flexibilidad se dividen en ejercicios de flexibilidad pasiva y activa. Para el progreso de la flexibilidad pasiva se utilizan varios movimientos pasivos, que se efectúan con la auxilio de un compañero y con distintos cargas (pesas, cintas elásticas, etc.) con su propia potencia (por ejemplo, acercar las piernas al tronco, flexionar la muñeca con la otra mano, etc.) o su

propio peso del cuerpo, y con ejercicios, estáticos (mantener la extremo en la posición de la máxima extensión).

1.6.3 Flexibilidad específica

La flexibilidad se puede definir como la habilidad de una determinada articulación de moverse libremente en su máximo rango de movimiento. Siendo específica para cada articulación y va a depender de las características de las superficies articulares y de los tejidos que rodean la articulación.

La flexibilidad se la dispone la como la amplitud de movimiento que dispone una articulación o grupo de articulaciones y esta condiciona por estructuras más articulación, cuya función es la fijación y estabilización.

Se debe tener en valor que la flexibilidad tiene como pedestal la oscilación y la elasticidad muscular. En base a esto, otras definiciones incluye el concepto de rango de vibración articular quedando definida como la proceder física que permite al estable la movilización de los segmentos corporales llegando a grandes rangos de movimiento articular. (Caraballo, 2016, pág. 98)

Se ha de tener en cuenta que la flexibilidad es específica según para una articulación como para un movimiento articular determinado. La flexibilidad general o específica se refiere a su forma de manifestación y engloba el grado de capacidad de distensión en músculos y ligamentos, según la estructura articular que esté analizando y que permite la amplitud de movimientos características de la misma. La flexibilidad dinámica consigue una amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos y en la elasticidad se consigue mantener una postura con una gran

amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos y en estática se consigue mantener una postura con gran amplitud articular.

1.6.4 La flexibilidad pasiva

La flexibilidad pasiva es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, mediante la ayuda de un compañero, aparate, el propio peso corporal etc. La flexibilidad pasiva la incrementa los ejercicios efectuados con y sin carga. Son varios ejercicios de balanceados, rebotes y flexiones. La diligencia de cargas (mancuernas, balones medicinales, halteras, distintas máquinas de pujanza, etc.) aumenta el vigor de los ejercicios al acrecentar la extensión del movimiento utilizando la inercia.

Un calentamiento agudo con estiramientos estáticos previos disminuye la posibilidad de dañar tejidos. Hay que sugerir que muchos especialistas no recomiendan la utilización de ejercicios activos para amplificar la flexibilidad, basándose indispensablemente en la probabilidad de producir traumatismos, y suelen proponer el ajustarse a estiramientos estáticos. (Platanov, 2001, pág. 311)

Los ejercicios destinados a amplificar la flexibilidad pueden edificar el adjunto de sesiones de adiestramiento especiales. Sin embargo, se suelen planear en sesiones conjuntas donde, conjuntamente del adeudo de flexibilidad, se realiza la preparativo de la potencia de los deportistas. Los ejercicios para incrementar la flexibilidad se incluyen en el calentamiento; también forman parte significativo del entrenamiento temprano. Sin embargo, dado que existe un gran peligro de traumatismo, hay que tomar muchas precauciones mientras la realización de estos ejercicios.

1.6.5 Flexibilidad anatómica

La flexibilidad anatómica es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural. Ejercitar la flexibilidad mejora, el rendimiento físico y la calidad de los movimientos, permite una mejor postura, disminuye el dolor muscular después del ejercicio, facilita el flujo sanguíneo y previene lesiones etc.

La anatomía es la erudición encargada de la exposición del cuerpo humano, ayudándose de la osteología, que estudia los huesos, cuyo vinculado forman un esqueleto humano, el cual se une mediante articulaciones, y que gracias a los músculos permiten el movimiento y desplazamiento del ser humano. Los siguientes conceptos nos ayudan a localizar puntos o segmentos del ser humano.

Es primordial emprender este argumento con el esclarecimiento de la enfoque anatómica que es una perspectiva que por convenio se considera adecuada para el artículo del cuerpo humano. Se adopta mediante la bipedestación erecta, con la cabeza mirando hacia adelante, los brazos extendidos hacia abajo, los antebrazos en supinación y las palmas de las manos mirando hacia adelante y otros miembros inferiores con las puntas de los dedos del pie dirigidas también hacia adelante. (Bernal, 2009, pág. 14)

Se entiende por eje anatómico, la raya real o imaginaria que pasa por el centro de la corporación o una parte del idéntico. Existen tres ejes imaginarios que se pueden trabajar con esta cualidad física de flexibilidad, como se ha manifestado es una cualidad que decrece con el franquear del tiempo, sino se la trabaja o se utiliza una inadecuada sistemática de enseñanza. Al respecto se manifiesta que existen tres ejes

imaginarios que son los siguientes: El plano anatómico es una superficie imaginaria que atraviesa el cuerpo en un sentido determinado. Existen tres planos imaginarios (sagital, coronal y horizontal) que pasan por el cuerpo en posición anatómica.

1.6.7 Planos anatómicos

- **Plano frontal o coronal:** son planos imaginarios verticales, se denominan así por la sutura coronal o frontal del cráneo. Está formado por los ejes transversal y vertical. Dividen el cuerpo en parte anterior y posterior. Se realizan los movimientos de abducción /aducción.
- **Plano sagital:** Planos verticales imaginarios que pasan paralelos al plano medio, se llaman así por la sutura sagital del cráneo con la que son paralelos. Está formado por el eje vertical y el eje anteroposterior. Dividen al cuerpo en derecho e izquierdo. Se realizan en ese plano los movimientos de flexión y extensión.
- **Plano horizontal:** Son planos imaginarios que pasan por el cuerpo perpendicular a los planos medios y a los coroneales. Está formado por los ejes anteroposterior y transversal. Estos planos dividen al cuerpo en una posición superior y la otra inferior. En este plano se realizan movimientos de rotación.

1.6.8 Importancia de la flexibilidad

Una buena flexibilidad permite limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no solo musculares, incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un musculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento, garantiza la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimiento más naturales, realizan y perfeccionan movimientos aprendidos, economiza los

desplazamientos y las repeticiones, se desplaza con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancadas, refuerza el conocimiento del propio cuerpo, llega a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de esta forma activa, aumenta la relajación física, estar en forma y refuerza la salud. (Delgado, 2002, pág. 233)

Es muy importante que antes de estiramientos hagamos un calentamiento de 5 a 10 minutos (caminar, trotar, dar pequeños saltos continuos, movimientos libres, etc.), esto prepara a los músculos a tener un mayor rango de movimiento y elasticidad. La flexibilidad es una capacidad que nace con nosotros y se va perdiendo con el crecimiento, de manera, más acelerada si no se ejercita frecuentemente

1.6.9 Factores que influyen y limitan la flexibilidad

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamentos, tendones huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema musculo-esquelético. Dicho ROM va a estar influenciado por todas las estructuras que forman la articulación, músculos implicados en los movimientos articulares, tendones que conexionan músculos con huesos que forman la articulación, etc. Continuación se expone cómo influye cada una de estas estructuras en el movimiento articular y como pueden limitar la movilidad de dicha articulación.

Las estructuras anatómicas de las articulaciones la amplitud de movimiento está muy determinada por la estructura que presenta cada articulación. Podemos distinguir los siguientes tipos de articulaciones, en función de la capacidad de movimiento de las mismas. Sinartrosis articulaciones fibrosas; los huesos que forman la articulación

están unidos entre si y algunas presentan leves movimientos, aunque la mayoría son fijas presentan una capacidad de movimiento nula o muy pequeña del cráneo. Anfiartrosis o articulaciones cartilagosas, estas articulaciones solo permiten realizar movimientos muy limitados del pubis durante el parto. diartrosis o articulaciones sinoviales, son articulaciones de libre movimiento. No solo son las más móviles del cuerpo, sino también las más numerosas y complejas.

Las limitaciones de estiramiento de la fibra muscular; los sarcomeros tienen una capacidad limitada de estiramiento, dentro de la fibra muscular, no todos los sarcomeros se elongan movilidad articular que aquellas que aquellas que no practican ningún tipo de actividad. (Brazo, 2013, pág. 75)

La temperatura es un factor bastante importante en cuanto a los valores obtenidos en evaluación de la flexibilidad. Existen algunos estudios que indican que cuando incrementamos la temperatura del musculo, podemos mejorar la amplitud de movimiento articular hasta un 20%, mientras que una disminución de la temperatura, por debajo de los 20. Pueden produce entre un diez y un veinte por ciento de perdida. Esto da idea de la importancia del calentamiento previo a las pruebas de flexibilidad.

1.7 Test físico de flexibilidad

1.7.1 Test de flexibilidad girar los brazos hacia atrás

Objetivo: Medir la movilidad articular de la cintura escapular.

Material e instalaciones: Bastón dividido en centímetros

Desarrollo: El examinado toma con ambas manos, con poca distancia entre ellas, un bastón provisto de división en centímetros. Lo pasará, con los brazos extendidos desde

delante, por arriba, hacia atrás hasta tocar el cuerpo. Una vez lo haya hecho volverá de la misma manera, a la posición inicial. Se mide la distancia mínima necesaria entre las manos para la ejecución correcta del ejercicio. Como esa distancia depende de la movilidad articular, ancho de hombros se necesita para hacer evaluaciones exactas, este parámetro.

El ancho de los hombros se mide de un acromion al otro. Con estos dos parámetros (distancia, entre manos en el bastón, anchura de hombros) calculamos el índice de valoración. (Blázquez, 2002, pág. 200)

1.7.2 Test de flexibilidad de tronco hacia adelante

Objetivo: Medir la movilidad estática de la cadera y la columna lumbar

Materiales e instalaciones. Indicador móvil con centímetro, banco o cajón.

Desarrollo: Si no se dispone de un cursor se puede marcar una escala en el lateral de un cajón sobre el que se coloca el alumno. El examinado se pone de pie con los pies juntos sobre un banco sueco, directamente detrás del medidor fijado en él. Las puntas de los pies están atrás con el borde del banco. Con las piernas extendidas, el examinado flexiona el tronco al máximo y con ambas manos, sin movimiento de insistencia, empuja todo el posible el cursor hacia abajo.

Conservará la posición extrema. “Si el cursor se halla por encima del punto 0 (altura del apoyo de los pies), se obtendrá un valor negativo (por ejemplo – 5 cm) en caso contrario un valor positivo (por ejemplo + 12)” (Blázquez, 2002, pág. 200)

1.7.3 Test flexión profunda del tronco

Objetivo: Medir la flexión Global de tronco y extremidades

Materiales e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0,88 m sobre la que se sitúa una regla cuadrada.

Desarrollo: De pie descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible sobre la regla.

Observaciones: Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor. No se registran fracciones de centímetros. (Blázquez, 2002, pág. 202)

1.7.4 Test spagat

Objetivo: Medir la flexión de las caderas y piernas

Material e instalaciones: Cinta métrica rígida

Desarrollo: El alumno se sitúa junto a la espaldera y se agarra a ella. Va descendiendo poco a poco a la posición de spagat. Se mide la distancia entre la entrepierna y el suelo. Realiza dos intentos cambiando la pierna delantera (Blázquez, 2002, pág. 202)

1.7.5 Flexión de tronco sentado

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco

Material e instalaciones: Un cajón con las siguientes medidas: largo, 35 cm, ancho 45 cm y alto 32 cm. Una placa superior de 55 cm de largo 45 cm de ancho sobresale 15 cm de largo del cajón. Una regla de 0 – 50 cm adosada a la placa. A partir de 0, la

escala se gradúa en centímetros, con signo positivo hacia el lado que se aleja del ejecutante y con signo negativo hacia el lado que se acerca a él.

Desarrollo: El ejecutor, descalzo, sentará frente al lado ancho del cajón con las piernas totalmente extendidas y con la planta de los pies en contacto con el cajón. Flexionar el tronco hacia adelante sin flexionar las piernas y extendiendo los brazos y la palma de la mano sobre la regleta, para llegar lo más lejos posible. En el momento que llegue a la posición máxima se quedará inmóvil durante dos segundos para que se pueda registrar el resultado conseguido. (Blázquez, 2002, pág. 203)

Observaciones: Si los dedos no están paralelos, se registrará la máxima distancia que marque la punta de los dedos de la mano que este más retrasada. No se permitirá que el ejecutor flexione las rodillas. La prueba se realizará lentamente y no se permitirán movimientos bruscos. Deberá mantenerse en la posición de máxima flexibilidad durante dos segundos.

1.7.6 Flexión de tronco sentado con las piernas extendidas y separadas

Objetivo: Medir la flexibilidad de la espalda

Materiales e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0,88 m sobre la que se sitúa una regla cuadrada.

Desarrollo: se ejecuta sobre el suelo, sentado con las piernas extendidas y separadas al máximo. Debes intentar colocar la frente abajo entre las piernas. La distancia entre tu frente y el suelo es tu medición (Marinovich, 2003, pág. 323)

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación es de gran utilidad, ya que sirvió para la elaboración del marco teórico acerca de las categorías de las estrategias metodológicas y de la flexibilidad en el área de educación física, para ello se basó en libros, revistas, folletos, artículos científicos e internet, que son las fuentes que coadyuvaron para la construcción de las fundamentaciones teóricas.

2.1.2 Investigación campo

Este tipo de investigación sirvió de gran importancia, ya que aplicó en el lugar de los hechos en este caso el colegio universitario “UTN”, allí se aplicó una encuesta y test de flexibilidad a los estudiantes de los Décimos Años para recabar información relacionada con el problema de estudio.

2.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación, sirvió para describir cada uno de los aspectos relacionados a las estrategias metodológicas como es los métodos, técnicas y procedimientos y además se aplicó diferente test de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales, estos resultados fueron procesados para luego plantear una solución al problema detectado.

2.1.4 Investigación propositiva

Este tipo de investigación es importante, ya que sirvió para proponer una alternativa de solución al problema detectado, en este caso se investigó a cerca de qué

tipo de estrategias metodológicas utilizaron para desarrollar la flexibilidad, una vez detectada esta problemática se planteó una alternativa de solución, para que los docentes de educación física utilicen las estrategias metodológicas adecuadas.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda, ya que mediante la utilización de aspectos particulares se llegó a ese gran contenido o gran tema que es las estrategias metodológicas y el desarrollo de la flexibilidad, es decir se trató aspectos relacionados a métodos, técnicas y procedimientos didácticos, para llegar a descubrir ese todo que es como enseñar determinado contenido.

2.2.2 Método deductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda, ya que mediante la utilización de aspectos generales se llegó a ese contenido de manera particular que es las estrategias metodológicas y el desarrollo de la flexibilidad, es decir este tipo de investigación se la utilizó para seleccionar el tema de investigación, que es el inicio para resolver el problema detectado sea en el interior de las aulas o el lugar de los hechos.

2.2.3 Método analítico

Este método de investigación se utilizó para realizar los respectivos análisis e interpretaciones de la aplicación de las encuestas de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad y de test de flexibilidad de las diferentes partes del

cuerpo, esta información se realizó el análisis en base a los resultados obtenidos, el posicionamiento del autor y la interpretación del investigador.

2.2.4 Método sintético

Este método de investigación se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones luego de la aplicar las encuestas de las estrategias metodológicas que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad y de test de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo, esta información se la sintetizó luego de obtener la información relacionada con el problema de estudio.

2.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se utilizó para primeramente recabar la información relacionada con el problema acerca del Análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad y posteriormente al problema detectado se le representó gráficamente mediante diagramas circulares o barras.

2.3 Las técnicas e instrumentos

Las técnica e instrumentos que se utilizaron para recabar la información relacionada con el problema acerca del análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad fue la encuesta y los test de flexibilidad aplicados a los estudiantes, que son la fuente principal del estudio de investigación.

2.4 Matriz de relación

| Objetivos del diagnóstico | Variables del diagnóstico | Indicadores | Técnicas | Fuentes de información |
|--|-------------------------------|---|----------------------|------------------------|
| Diagnosticar Analizar Identificar | Estrategias metodológicas | Directo | Encuesta | Docentes |
| | | Asignación de tareas | | |
| | | Resolución de Problemas | | |
| | | Descubrimiento guiado | | |
| | | Global | | |
| | | Libre exploración | | |
| | | Explicación, Demostración. | | |
| | | Ensayo | | |
| | | Corrección de errores, Plantear un problema, Resolver problemas | | |
| | | Asignación de roles | | |
| | | Selección de actividades | | |
| | | Motivación | | |
| | | Participación activa | | |
| Valorar | Desarrollo de la flexibilidad | Flexibilidad activa | Test de flexibilidad | Estudiantes |
| | | Flexibilidad general | | |
| | | Flexibilidad específica | | |
| | | Flexibilidad pasiva | | |
| | | Flexibilidad anatómica, planos | | |
| | | Importancia de la flexibilidad | | |
| | | Factores flexibilidad | | |
| | | Girar los brazos hacia atrás | | |
| | | Flexibilidad del tronco adelante | | |
| | | Flexión profunda del tronco | | |
| | | Test spagat | | |
| | | Flexión del tronco sentado | | |
| | | Flexión del tronco con las piernas extendidas y separadas | | |

Fuente: La investigación se realizó en el Colegio universitario “UTN”

2.5 La población

| Institución | Paralelos | Damas | Varones | Docentes y practicantes |
|--------------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|
| Colegio | Décimo “A” | 16 | 15 | 15 |
| Universitario | Décimo “B” | 9 | 24 | |
| “UTN” | Décimo “C” | 18 | 13 | |
| | | 43 | 52 | |
| TOTAL | | 95 | | 15 |

Fuente: Estudiantes de los Décimos del Colegio Universitario UTN

1.6 La muestra

Por ser la población inferior a 200 individuos no se hizo ningún cálculo estadístico, es decir no se extrajo la muestra por tratarse de un grupo pequeño y se trabajó con toda la población, que de hoy para adelante se constituirá en un grupo de estudio.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el respectivo análisis e interpretación se efectuó la siguiente metodología de investigación acerca del análisis de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018.

Primeramente se aplicó las encuestas y los test de flexibilidad a los estudiantes, posterior a ello se tabulo las encuestas acerca de las estrategias metodológicas y los resultados de la aplicación de los test físicos a los estudiantes, luego se realizó la operación de cálculo estadístico de regla de tres para sacar los porcentajes, esta información relacionada se representó en cuadros y diagramas circulares y finalmente la información recabada se realizó los respectivos análisis e interpretaciones de resultados.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes se organizaron como a continuación se representa.

- Formulación de la pregunta
- Cuadro, Gráfico, análisis e interpretación de los resultados de las preguntas de acuerdo a los resultados, posicionamiento del investigado y la parte teórica es decir relacionar con el marco teórico.

3.1 Encuesta aplicada a los Docentes y practicantes de Educación Física del Colegio Universitario

Pregunta N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimiento que tiene acerca de las Estrategias metodológicas para la enseñanza de la flexibilidad?

Tabla 1

Conocimiento que tiene acerca de las estrategias metodológicas

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 0 | 0% |
| Muy bueno | 3 | 20% |
| Bueno | 4 | 27% |
| Regular | 8 | 53% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se evidencia que el 53% de los docentes investigados indican que el nivel de conocimiento que tiene acerca de las Estrategias metodológicas para la enseñanza de la flexibilidad es regular en menor porcentaje esta los siguientes porcentajes muy bueno lo que equivale 20% y bueno 27%. Las estrategias metodológicas para la enseñanza de los diversos contenidos y actividades de la educación física y de manera particular el desarrollo de la flexibilidad responden a la pregunta de cómo hay que enseñar, por tanto, nos referimos a una secuencia ordenada de todas aquellas actividades a este se le llama fases o etapas, procedimientos y recursos que utiliza el profesor en su práctica educativa. (Contreras, 2004, pág. 87). El docente debe dominar variedad de estrategias didácticas con el objetivo de mejorar su proceso didáctico e impartir clases de calidad.

Pregunta N° 2

¿Cuáles son los métodos que utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza de la flexibilidad?

Tabla 2

Métodos que utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Directo | 9 | 60% |
| A Tareas | 3 | 20% |
| R Problemas | 1 | 7% |
| D Guiado | 2 | 13% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se considera que el 60% de los docentes investigados indican que los métodos que utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza de la flexibilidad es el método directo en menor porcentaje esta los siguientes asignación de tareas lo que equivale 20%, Resolución de problemas lo que equivale al 7%, Descubrimiento guiado equivalente al 13%. Las estrategias metodológicas para la enseñanza de los diversos contenidos y actividades de la educación física y de manera particular el desarrollo de la flexibilidad responden a la pregunta de cómo hay que enseñar, por tanto, nos referimos a una secuencia ordenada de todas aquellas actividades a este se le llama fases o etapas, procedimientos y recursos que utiliza el profesor en su práctica educativa. (Contreras, 2004, pág. 87). El docente debe dominara variedad de estrategias didácticas con el objetivo de mejorar su proceso didáctico e impartir clases de calidad.

Pregunta N° 3

¿En las clases de educación física usted utiliza variedad de métodos?

Tabla 3

Utiliza variedad de métodos

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 4 | 27% |
| Casi siempre | 2 | 13% |
| Rara vez | 9 | 60% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se revela que el 60% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación utiliza variedad de métodos, en menor porcentaje esta los siguientes porcentajes siempre lo que equivale 27% y casi siempre equivalente 13%. Los métodos didácticos son los vehículos didácticos que conducen por el camino para llegar a un determinado fin, para ello se debe seguir una serie de etapas, fases, procedimientos para cumplir con determinado fin, estos cumplen un papel importantísimo dentro del proceso de enseñanza con respecto a la asignatura o temática que se quiere enseñar. (Contreras, 2004, pág. 87). Al respecto se manifiesta que el docente en una misma clase debe utilizar variedad de métodos didácticos.

Pregunta N° 4

¿Según su criterio en las clases de educación física quien da la señal de mando para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 4

Señal de mando para los ejercicios

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Docentes | 12 | 80% |
| Estudiantes | 3 | 20% |
| Ambos a la vez | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se concluye que el 80% de los docentes investigados indican que según su criterio en las clases de educación física quien da la señal de mando para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad es el docente mismo, otros en un 20% dicen que lo hacen los estudiantes, al respecto se dice que quien conduce las clases es el docente, estamos frente a un estilo directivo. En Educación Física se han sistematizado algunas estrategias metodológicas en lo que se ha dado en llamar estilos de enseñanza entre los que podemos citar algunos métodos y procedimientos didácticos, donde los principales protagonistas del proceso educativos a veces son los estudiantes en otras ocasiones son los docentes. (Contreras, 2004, pág. 87). Dentro de los métodos donde son protagonistas los maestros son, mando directo, asignación de tareas, mixto, pues ellos son los que tienen el control y dan la señal de mando para las clases de educación física.

Pregunta N° 5

¿En las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de estrategias metodológicas, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 5

Cambio de estrategias metodológicas

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Docentes | 12 | 80% |
| Estudiantes | 3 | 20% |
| Ambos a la vez | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se evidencia que 80% de los estudiantes investigados indican que en las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de estrategias metodológicas, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad son los docentes en menor porcentaje equivalente al 20% indican que los estudiantes. Este método de enseñanza está basado en la toma de mayor parte de decisiones por parte del maestro, es el más usado por la mayoría de docentes de educación física. Este conjunto de decisiones está referido al que, cuando y como. (Vidal, 2002, pág. 25). Estamos frente a una situación donde el docente toma la mayoría de decisiones y esto en la pedagogía actual no debe suceder porque es estudiante también quien debe tomar las decisiones, pero estamos frente al tratamiento de métodos directivos, es decir donde el docente es quien se desenvuelve para la toma de decisiones en la toma de decisiones.]

Pregunta N° 6

¿Según su consideración para el desarrollo de la flexibilidad, usted aplica las siguientes estrategias?

Tabla 6

Aplica las siguientes estrategias

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|-------------------------|-------------------|-------------|
| Asignación de tareas | 8 | 54% |
| Dirige los ejercicios | 3 | 20% |
| Plantea un problema | 2 | 13% |
| Propicia la creatividad | 2 | 13% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se considera que 54% de los docentes investigados indican que para el desarrollo de la flexibilidad, el docente aplica la asignación de tareas, es decir es el quien imparte y organiza el conocimiento, es decir reparte el trabajo por estaciones, en menor porcentaje están las alternativas dirige los ejercicios con un 20%, plantea problemas con un 13% y con un 13% propicia la creatividad. Este método es fácil ejecutarlo porque el estudiante empieza a trabajar en estaciones, ya recorrer en el las estaciones según las manecillas del reloj, para desarrollar los diferentes segmentos corporales con respecto al trabajo de las cualidades físicas y de manera particular la flexibilidad. (Vidal, 2002, pág. 25). En relación con el mando directo, este estilo concede una mayor autonomía al estudiante. La información inicial la imparte el docente y el estudiante comienza a ejecutar previa las orientaciones de los docentes, el docente indica el número de repetidores, el ritmo.

Pregunta N° 7

¿En las clases de educación física usted utiliza variedad de procedimientos didácticos?

¿En las clases de educación física usted utiliza variedad de métodos?

Tabla 7

Variedad de procedimientos didácticos

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 3 | 20% |
| Casi siempre | 4 | 27% |
| Rara vez | 8 | 53% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se revela el 53% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación utiliza variedad de procedimientos didácticos, en menor porcentaje esta las alternativas siempre equivalente al 20% y casi siempre equivalente al 27%.. “Los procedimientos es un método u operación con el que se pretende obtener un resultado, también se dice que es un conjunto de métodos y técnicas que utiliza el profesor para educar a sus alumnos” (Marti, 2002, pág. 353). Son las distintas acciones que el docente realiza al aplicar un determinado método de enseñanza para hacer más clara y precisa, además de variada enseñanza. Mientras la forma es la presencia de las cosas o del conocimiento, el procedimiento es la operación para aprehender deferentes aspectos del área del conocimiento en este caso la educación física y de manera particular el desarrollo de la flexibilidad

Pregunta N° 8

¿Indique cuáles de estos procedimientos utiliza usted con mayor frecuencia?

Tabla 8

Procedimientos con mayor frecuencia

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Explicación | 3 | 20% |
| Demostración | 9 | 60% |
| P Problemas | 2 | 13% |
| Reforzar | 1 | 7% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se concluye que el 60% de los docentes investigados indican que los procedimientos que utiliza con mayor frecuencia para impartir las clases de educación física y de manera particular para el desarrollo de la flexibilidad es la demostración, en menor porcentaje está la explicación con un 20%, planteamiento de problemas con un 13%, corregir los errores con un 7%. "Es el procedimiento didáctico mediante el cual, a través de la aplicación de las reglas de la lógica, se llega al afirmación de la verdad de una proposición". (Pila, 2002, pág. 119). La demostración es uno de los procedimientos didácticos que ayuden a comprender los ejercicios físicos, técnicos, es por ello que las demostraciones deben ser cortas y precisas, a veces no hace falta muchas explicaciones para que los estudiantes comprendan los ejercicios.

Pregunta N° 9

¿Según su criterio en las clases de educación física quien explica y demuestra para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 9

Quien explica y demuestra

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Docente | 13 | 87% |
| Estudiantes | 2 | 13% |
| Ambos a la vez | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se evidencia que el 87% de los docentes investigados indican que según su criterio en las clases de educación física quien explica y demuestra para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad es el docente mismo, en menor porcentaje está la alternativa los estudiantes con un 13%, es decir estamos el principal protagonista de este proceso didáctico es el docente, es quien dirige todo el proceso de la clase. "El profesor no será exigencia en el ensayo, pues sólo se trata de que los estudiantes comprendan en que consiste el ejercicio y como se realizan o las reglas en cuestión". (Pila, 2002, pág. 167). Este procedimiento didáctico es parte de un método didáctico, que hace alusión a adiestrar, formalizar o educar a alguien, para que una técnica o ejercicio este bien depurada se debe hacer varios ensayos hasta que los ejercicios estén listos para presentar al público o listos para la ejecución de una determinado fundamentos técnico de cualesquier disciplina deportiva o cualidad física sea estas condicionales o coordinativas.

Pregunta N° 10

¿En las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de procedimientos didácticos, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 10

Cambio de procedimientos didácticos

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Docente | 15 | 100% |
| Estudiantes | 0 | 0% |
| Ambos | 0 | 0% |
| Ninguno | | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 100% de los docentes investigados indican que en las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de procedimientos didácticos, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad es el docente. La metodología de la Educación Física ha sido siempre una de las situaciones de mayor preocupación para los científicos, pedagogos, psicólogos , pero paradójicamente en los actuales momentos el momento tomando en cuenta a la hora de impartir una clase de educación, muchos docentes noveles e inclusive algunos docentes de gran experiencia tienen dificultades a la hora de tratarlos, por el sencillo motivo de que desconocen los pasos o las fases, como se dijo en párrafos anteriores existe métodos donde el principal protagonista del proceso educativo es el maestro y otros el protagonista es el educando, todo método tiene sus características particulares y en una misma clase se puede utilizar varios métodos y técnicas didácticas. (Contreras, 2004, pág. 87)

Pregunta N° 11

¿Según su criterio usted utiliza los procedimientos didácticos siguiendo el orden lógico de cada método?

Tabla 11

Orden lógico de cada método

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 3 | 20% |
| Casi siempre | 4 | 27% |
| Rara vez | 8 | 53% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

Se considera que 53% de los docentes investigados indican que rara vez utiliza variedad de procedimientos didácticos tomando el orden lógico de cada método, en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre, esta situación preocupa por cuanto los docentes utilizan variedad de procedimientos y no siguen un orden lógico. Según (Marti, 2002, pág. 353). Un procedimiento didáctico es un uno de los caminos concretos que conducen hacia el logro de los objetivos específicos de la enseñanza, dentro de la orientación, dirección señalada por el método. Los procedimientos son series cronológicas de acciones requeridas. Son pautas de acción más que de pensamiento, que detallan la forma en que se deben realizar determinadas actividades. Los procedimientos en educación física, son los siguientes: Son un conjunto de fases sucesivas de uno o varios métodos para conseguir un determinado fin.

Pregunta N° 12

¿Cuáles son los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 12

Medios didácticos flexibilidad

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------------|-------------------|-------------|
| Ejercicios generales | 10 | 67% |
| Ejercicios específicos | 3 | 20% |
| Juegos | 2 | 13% |
| Ninguno | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 67% de los docentes investigados indican que los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad son ejercicios generales, en menor porcentaje están las alternativas ejercicios de carácter específicos con el 20% y otros por medio de juegos con el 13%, lo que se puede manifestar que los docentes deben dominar un repertorio de ejercicios para que los estudiantes desarrollen la flexibilidad. Mientras que en un sentido amplio de la Didáctica de la Educación Física, los ejercicios, progresiones y en definitiva el conjunto de actividades estarían dirigidas a una concepción más profunda de la acción educativa que requiere el profesor su posicionamiento en el ámbito cultural y científico. (Contreras, 2002, pág. 40). Pues como quiera que la materia de Educación Física, como las demás, no resulte neutral en sus planteamientos, requiere la adopción de decisiones en torno a los fines educativos, selección de los contenidos, papel del profesor y de los estudiantes, selección de teorías de aprendizaje.

Pregunta N° 13

¿Según su criterio usted utiliza variedad de medios didácticos para el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 13

Variedad de medios didácticos

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi siempre | 4 | 27% |
| Rara vez | 11 | 73% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio “UTN”

Interpretación

El 73% de los docentes investigados indican que rara vez utiliza variedad de materiales didácticos para el desarrollo de la flexibilidad, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre con el 27%. El docente debe utilizar variedad de materiales didácticos para que los estudiantes desarrollen esta importante cualidad física que ha sido relegada a un segundo plano. Referente. (Delgado, 2005, pág. 139). Resulta obvio pero no por ello se refleja siempre en la práctica las actividades y se lleven a cabo de evolucionar a lo largo de la sesión desde las más sencillas y menos intensas hasta las más complejas y más intensas. El cumplimiento de este criterio facilitará al alumnado la consecución de los objetivos así como evitara la presencia de situaciones indeseables como los posibles accidentes, la tensión psíquica que genera una progresión mal planteada, la sobrecarga física, etc.

Pregunta N° 14**¿Usted en las clases de educación física trabaja la flexibilidad?**

Tabla 14

Los docentes trabaja la flexibilidad

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 3 | 20% |
| Casi siempre | 4 | 27% |
| Rara vez | 8 | 53% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 53% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación física trabaja la flexibilidad, en menor porcentaje están las alternativas siempre con un 20% y casi siempre con el 27%. Esta situación preocupa por cuanto el desarrollo de la flexibilidad ha quedado a un segundo plano y es una cualidad física que va decreciendo conforme avanza la edad. La flexibilidad no se desarrolla de modo idéntico en los distintos periodos de la vida de una persona, y no es igual para los diversos movimientos. Sin embargo es de la opinión de que una edad es tan buena como otra para estudiar la estructura de la flexibilidad siempre y cuando el estudio se mantenga dentro de una amplitud limitada de edad. (Alter, 2004, pág. 79). No obstante sugieren que cuando se evalúe la flexibilidad de los niños y adolescentes, debería tenerse en cuenta el crecimiento (especialmente las diferencias individuales en el crecimiento), la flexibilidad es la cualidad física que decrece conforme avanza la edad.

Pregunta N° 15

¿Según su criterio cual es el nivel de desarrollo de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años?

Tabla 15

Nivel de desarrollo de la, flexibilidad

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 0 | 0% |
| Muy bueno | 3 | 20% |
| Bueno | 4 | 27% |
| Regular | 8 | 53% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 53% de los docentes investigados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años es regular en menor porcentaje están las alternativas muy bueno 20% y bueno el 27%. La flexibilidad no se desarrolla de modo idéntico en los distintos periodos de la vida de una persona, y no es igual para los diversos movimientos. Sin embargo es de la opinión de que una edad es tan buena como otra para estudiar la estructura de la flexibilidad siempre y cuando el estudio se mantenga dentro de una amplitud limitada de edad. (Alter, 2004, pág. 79). Esta cualidad física, se la debe trabajar de manera permanente, debido a que es descuida por muchos docentes, siendo esta cualidad que va decreciendo conforme avanza la edad y debe ser trabajada en las sesiones de clase con normalidad.

Pregunta N° 16

¿Según su criterio considera importante que el autor de trabajo elabore una guía didáctica de estrategias metodológicas para mejorar la flexibilidad?

Tabla 16

Guía de estrategias metodológicas

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Muy importante | 15 | 100% |
| Importante | 0 | 0% |
| Poco importante | 0 | 0% |
| Nada importante | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 100% de los docentes investigados indican que consideran muy importante que el autor de trabajo elabore una guía didáctica de estrategias metodológicas para mejorar la flexibilidad. Este instrumento constituye un instrumento eficaz y adecuado, dinámico por excelencia, que sirve de guía general a maestros y alumnos en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje y que ha de subrayar e incorporar de una manera efectiva, y aunque ha de subrayar e incorporar de una manera efectiva los principios curriculares básicos de integración, flexibilidad, individualización, actividad, socialización, esta guía didáctica contendrá criterios organizativos de secuencia, continuidad y gradación. Para planificar el temario, para seleccionar y secuenciar los contenidos, para ofrecer una estructura para desarrollar las distintas unidades, se ha tomado en cuenta la lógica integrada. (Fernandez G. , 2003, pág. 14)

Pregunta N° 17

¿La aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años?

Tabla 17

Aplicación de una propuesta alternativa

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Siempre | 11 | 73% |
| Casi siempre | 4 | 27% |
| Rara vez | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada docentes y practicantes Colegio "UTN"

Interpretación

El 73% de los docentes investigados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años, en menor porcentaje manifiestan casi siempre lo que equivale al 27%, En este método didáctico el principal protagonista de este proceso es docente, es decir este es quien da las ordenes sobre las tareas que hay que cumplir y el estudiante se convierte en el mero receptor de las indicaciones y su aprendizaje lo hace o ejecuta en forma pasiva , es importante la flexibilidad, porque evita las lesiones de los músculos y contribuye técnicamente a la amplitud de los movimientos. (Fernandez G. , 2003, pág. 14). Este método de enseñanza está basado en la toma de mayor parte de decisiones por parte del maestro, es el más usado por la mayoría de docentes de educación física. Este conjunto de decisiones está referido al que, cuando y como.

3.2 Test físico de flexibilidad aplicado a los estudiantes

Test N° 1

Test de flexibilidad girar los brazos hacia atrás

Tabla 18

Girar los brazos hacia atrás

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 1 | 1% |
| Muy bueno | 15 | 16% |
| Bueno | 20 | 21% |
| Regular | 59 | 62% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 62% de los estudiantes aplicados el test de flexibilidad de girar los brazos hacia atrás, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas excelente con el 1%, muy bueno, con el 16% bueno con el 21%, esta situación debe cambiar por cuanto se debe trabajar esta cualidad para mejorar y aumentar la amplitud de sus miembros superiores. La flexibilidad se la dispone la como la amplitud de movimiento que dispone una articulación o grupo de articulaciones y esta condiciona por estructuras mía articulación, cuya función es la fijación y estabilización. (Caraballo, 2016, pág. 98). Debemos tener en cuenta que la flexibilidad tiene como base la movilidad y la elasticidad muscular. En base a esto, otras definiciones incluye el concepto de rango de movimiento articular quedando definida como la cualidad física que permite al sujeto la movilización de los segmentos corporales llegando a grandes rangos de movimiento articular.

Test N° 2

Test de flexibilidad de tronco hacia adelante

Tabla 19

Flexibilidad de tronco hacia adelante

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|----------|
| Excelente | 0 | 0% |
| Muy bueno | 11 | 12% |
| Bueno | 19 | 20% |
| Regular | 65 | 68% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 68% de los estudiantes aplicados el test de flexibilidad de tronco hacia adelante, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas, muy bueno con el 12%, bueno con el 20%. Los ejercicios destinados a desarrollar la flexibilidad pueden construir el contenido de sesiones de entrenamiento especiales. Sin embargo, se suelen planificar en sesiones conjuntas donde, además del trabajo de flexibilidad, se realiza la preparación de la fuerza de los deportistas. (Platanov, 2001, pág. 311). Los ejercicios para aumentar la flexibilidad se incluyen en el calentamiento; también forman parte importante del entrenamiento matutino. Sin embargo, dado que existe un gran peligro de traumatismo, hay que tomar muchas precauciones durante la ejecución de estos ejercicios.

Test N° 3

Test flexión profunda del tronco

Tabla 20

Test flexión profunda del tronco

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 10 | 11% |
| Muy bueno | 12 | 13% |
| Bueno | 21 | 22% |
| Regular | 52 | 54% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 54% de los estudiantes aplicados el test de flexibilidad profunda del tronco, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas, excelente con 11%, muy bueno con 13%, bueno con el 22%, Los ejercicios para aumentar la flexibilidad pueden presentar un carácter activo, pasivo y mixto. Los ejercicios pasivos consisten en vencer la resistencia de los músculos y ligamentos estirados con la tracción del cuerpo y cada una desde sus partes, con medios auxiliares o con la ayuda de un compañero. (Platanov, 2001, pág. 311). Los docentes de educación física deben trabajar la flexibilidad en todas las partes del cuerpo del estudiante, esto ayuda a aumentar los movimientos corporales.

Test N° 4

Test spagat

Tabla 21

Test spagat

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 9 | 10% |
| Muy bueno | 14 | 15% |
| Buena | 22 | 23% |
| Regular | 50 | 52% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 52% de los estudiantes aplicados el test de flexibilidad spagat, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas, excelente con el 10%, muy bueno con el 15%, bueno con el 23%, esta situación debe cambiar por cuanto se debe trabajar esta cualidad para mejorar la amplitud de los movimientos de los miembros inferiores. (Platanov, 2001, pág. 311).

La estructura de algunas articulaciones predetermina los límites de la amplitud del movimiento. Esto, por ejemplo, se refiere a la extensión del brazo en la articulación del codo y de la pierna en la rodilla. Sin embargo, para la mayoría de los movimientos la limitación de su amplitud está condicionada por los tejidos blandos y de la regulación neuromuscular, es decir, por las propiedades que pueden variar bajo la acción del entrenamiento.

Test N° 5**Flexión de tronco sentado**

Tabla 22

Flexión de tronco sentado

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 0 | 0% |
| Muy bueno | 0 | 0% |
| Bueno | 2 | 2% |
| Regular | 93 | 98% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 98% de los estudiantes aplicados el test de Flexión de tronco sentado, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas, bueno con el 2%, esta cualidad se la debe trabajar en conjunto y aplicar las mejores estrategias didácticas para desarrollarlas y mejorarlas. La flexibilidad se puede definir como la habilidad de una determinada articulación de moverse libremente en su máximo rango de movimiento. Siendo específica para cada articulación y va a depender de las características de las superficies articulaciones y de los tejidos que rodean la articulación. (Platanov, 2001, pág. 311). La flexibilidad se la dispone la como la amplitud de movimiento que dispone una articulación o grupo de articulaciones y esta condiciona por estructuras mía articulación, cuya función es la fijación y estabilización. Se debe tener costumbre en todos los procesos de aprendizaje, en trabajar la flexibilidad después del calentamiento y en la parte final de la sesión de Educación Física.

Test N° 6**Flexión de tronco sentado con las piernas extendidas y separadas**

Tabla 23

Flexión de tronco sentado con las piernas extendidas y separadas

| RESPUESTA | FRECUENCIA | % |
|------------------|-------------------|-------------|
| Excelente | 7 | 7% |
| Muy bueno | 10 | 11% |
| Bueno | 18 | 19% |
| Regular | 60 | 63% |
| TOTAL | 95 | 100% |

Test aplicado estudiantes de los 10mos años, Colegio UTN

Interpretación

El 63% de los estudiantes aplicados el test de Flexión de tronco sentado con las piernas extendidas y separadas, tienen una condición regular, de acuerdo a las distancias asignadas para aplicar el test, en menor porcentaje están las alternativas, excelente con el 7%, muy bueno con el 11%, bueno con el 19%, esta cualidad se la debe trabajar en conjunto y aplicar las mejores estrategias didácticas para desarrollarlas y mejorarlas. Los ejercicios de preparación general que se aplican para desarrollar la flexibilidad son movimientos basados en flexiones y extensiones, giros, etc. (Platanov, 2001, pág. 311). Estos ejercicios pretenden aumentar la movilidad de todas las articulaciones y se realizan independientemente de la modalidad deportiva. Los ejercicios auxiliares se eligen según el papel que desempeña la movilidad de tal o cual articulación para perfeccionarse en un deporte determinado teniendo en cuenta los movimientos característicos que exigen una máxima movilidad.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

GUÍA DIDÁCTICA DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD PARA LOS DOCENTES

4.2 Justificación

Esta indagación se justifica por las siguientes razones por cuanto con la investigación que se llevó a extremo se identificó algunos problemas que serán superados después, por modelo que en una clase se utiliza un solo procedimiento, no se sigue los procedimientos didácticos que corresponden a cada estilo y asimismo no se utiliza diversidad de técnicas y medios didácticos para desplegar la flexibilidad, asimismo se llegó a la terminación de que se emplea numeroso los métodos directivos es decir los métodos tradicionales para desplegar esta primordial cualidad física.

También se determinó que esta cualidad física los maestros no le trabajan a menudo, es decir a que dado a secundario plano, si bien es innegable esta cualidad es la única que va decreciendo a si se entrene acorde avanza la edad, esta cualidad física tiene un progreso originario en tempranas edades, es por ello que se debe conforme avanza la edad seguir entrenando o manteniendo.

Es por ello que se recomienda utilizar las estrategias didácticas las más adecuadas para su desarrollo e inclusive las innovadoras, donde se le dé un rol protagónico a los estudiantes, para mejorar tal o cual actividad, para ello se debe utilizar los métodos, procedimientos, técnicas, medios y recursos los más adecuados

para que los estudiantes de esta Unidad Educativa logren desarrollar y mantenerla, ya que los estudiantes o deportistas que tengan bien desarrollada obtendrán mejores beneficios por ejemplo en superar las marcas o mejorar su técnica de deportiva, debido a la amplitud de movimientos cuando se ejecuta algún movimiento de alguna disciplina deportiva.

La propuesta de estrategias metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad contendrá variedad de métodos, procedimientos didácticos y un sinnúmero de ejercicios que servirán para desarrollar esta importante cualidad física, que como se dijo en párrafos anteriores ha quedado relegada a un segundo plano, porque los docentes y estudiantes se han dedicado a pasar a la parte fundamental, igualmente cuando finalizan las clases de educación física, no hacen ejercicios para el desarrollo o mantenimiento de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Estrategias metodológicas

Existe en el universo de la formación un desorden terminológico generado por distintos, que provoca la sensación de los que estudian los procesos de enseñanza aprendizaje nos confunden. Este desorden surge en ocasiones por la inexperiencia de los que utilizan estos términos y en otras por las distintas procedencias de la alineación. “El universo de la Cultura física, tal como se observa, se ha vuelto tan complicado y se halla en etapa tan peligroso que ningún vocabulario, ni siquiera de instrucción, puede describirlo completamente, se hace ineluctable acotar de contiguo algunos conceptos”. (Ruiz, 2003, pág. 177)

Los estilo de enseñanza, siguiendo una disposición etimológica, son los caminos que llevan a conseguir a lograr, el aprendizaje en los estudiantes, es decir, alcanzar a

los objetivos de enseñanza, asimismo se dice que un método de enseñanza es un conjunto de momentos técnicos, lógicamente coordinados, para conducir el práctica del estudiante hacia determinados propósitos. En definitiva, el estilo media entre el maestro, el docente y lo que se quiere enseñar.

El estilo deductivo opera de lo general a lo particular. Parte de los principios evidentes por sí mismos, que se admiten sin disputa, para proceder conclusiones particulares. Trasladado al perímetro escolar, consideran que el docente posee averiguación (conocimientos) que debe transmitir a los alumnos. Este procedimiento se puede concernir con la visión etimológica de la educación, que proviene del termino latino educare, y que indica la ejercicio de orientar desde exterior. Este bosquejo de enseñanza tradicional magistrocéntrica que subraya el papel pasivo del aprendiz. (Ruiz, 2003, pág. 177)

El método inductivo, en cambio, opera del particular a lo general. En el ámbito escolar se relacionan con los procesos de experimentación de los alumnos para adquirir conocimientos. Este método de enseñanza se puede enlazar con la visión etimológica de la educación, que proviene del termino latino educere, este término indica la acción de extraer de adentro hacia afuera., por lo tanto, con la enseñanza de la escuela nueva de carácter paidocentrico, que subraya el papel activo del alumno.

Ambos métodos quedan estrechamente relacionados con los paradigmas vistos en los apartados anteriores. El deductivo estaría conectado con el paradigma asociacionista o conductista, mientras que el inductivo lo estaría con los paradigmas humanistas y constructivistas. En cuanto a las estrategias pedagógicas, se refiere a la

estrategia dentro del contexto militar, esta definición ha considerado dos acepciones. Arte de dirigir las operaciones de la enseñanza. Arte, traza de dirigir un asunto.

Las técnicas de enseñanza presentan un incesante que va a partir la máxima directividad, donde el maestro es el encargado de transmitir los contenidos, hasta llegar a la mínima directividad, donde el discípulo es el que llega a atracar los contenidos de las asignaturas escolares.

Dentro de este incesante y a partir de las aportaciones de M. Mosston, podemos establecer dos técnicas de enseñanza, la educación directa y la enseñanza por indagación. La diferencia entre estas dos técnicas está en cruzar el umbral de la indagación. En la primera se da una aprobación cognitiva, mientras que en la segunda aparece la discrepancia cognitiva.

La habilidad de enseñanza tiene como esencia la comunicación didáctica, los comportamientos del maestro que están conectados con el modo de dar la averiguación, la introducción de tareas y actividades a efectuar por el discípulo y con todas aquellas reacciones del catedrático a la acción y realización de los alumnos. La esencia primordial de la técnica de enseñanza es elegir el modo más correcto de transmitir lo que pretendemos que realicen nuestros alumnos. (Ruiz, 2003, pág. 178)

Es la representación de conducirse, técnicamente correcta del maestro a la hora de gobernar la atención a la actividad de ejecutar, de originar y cuidar el interés de los dicentes, de suministrar el modelo esperado de actuación, de suministrar retroalimentación, de evitar la frustración.

4.3.2 La programación didáctica en Educación Física; contenido y estructura

La clasificación didáctica tiene por esencia la planificación de las enseñanzas correspondientes a una fase educativa mientras el curso académico, como parte del plan curricular y su producción concierne al Departamento de Cultura Física.

La clasificación de la instrucción contiene los siguientes elementos como los propósitos, contenidos y criterios de valoración establecidos para cada uno de los cursos, la colocación de los contenidos en cada curso, la metodología didáctica que va emplear, los procedimientos de valoración del aprendizaje de los docentes, los criterios de designación que se vayan emplear, las actividades de recobro para los alumnos y las alumnas, los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar. (González, 2010, pág. 13)

La Cultura física es una pauta que en las últimas décadas, ha vivido grandes cambios en correspondencia con el modo en que se programa y se imparte la docencia. La modo de frecuentar la práctica educativa, como un dificultad técnico ha sido perpetuamente muy propia de la Cultura Física, hace ya algunos años, se refería a la modo en que los teóricos del currículo de la Cultura Física, han seguido esta orientación tradicionalista incluido más celosamente que ningún otro grupo. En los últimos tiempos, sin embargo, empiezan a ser más habituales aquellas formas de organizar la docencia de la Cultura Física que centra el cuidado en la comunicación y en la contextualización de las acciones didácticas.

La Educación física constituye una disciplina vivencial. No debemos olvidar que el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra su acción educativa. Se trata, por un lado, de mejorar el comportamiento motor del alumnado y con ello la consolidación de hábitos saludables y por otro de la educación a través del cuerpo y el

movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesaria para la vida en sociedad. Conseguir que esto sea una realidad dependerá de la programación que se realice, de las estrategias metodológicas que se apliquen, del clima de clase que se consiga, de la utilización de los recursos materiales y tecnológicos y de la forma que se integre la evaluación en el proceso de aprendizaje.

4.3.3 Flexibilidad y coordinación

En el complicado proceso del adiestramiento deportivo intervienen muchos elementos, entre los que se hallan las capacidades físicas. De todas ellas todas, la flexibilidad y la coordinación han estado marginadas en numerosa disciplina, a pesar de poseer una categoría capital. “Al presente, estas capacidades han ido recuperando su peso específico, al constatarse que no solo influyen directamente sobre el beneficio, sino que asimismo ayudan a evitar las lesiones del esfuerzo, dilatado así la camino deportiva de los deportistas que las trabajan”. (Gispert, 2005, pág. 500)

La flexibilidad es una cualidad física compleja que se ve incidida por varios factores, lo que explica que muchas ocasiones se unen conceptos, utilizándose términos varios para precisar lo igual y ello genera cierto desorden. Algunas de las palabras que se utiliza como sinónimo de flexibilidad.

4.3.4 El concepto de flexibilidad

La flexibilidad es la cualidad de trasladar una articulación o una serie de articulaciones a través de una extensión de movimientos completa sin restricciones ni sufrimiento. Definida asimismo como extensión de movimiento de una articulación, la flexibilidad refleja la cualidad de los músculos y los tendones de alargarse.

La flexibilidad ha sido una capacidad física controvertida, que ha pasado de ser secundaria a convertirse casi en la medio a todos los problemas del estudiante, adoptar el término medio parece la actitud más acertada, nadie duda que el trabajo equilibrado de flexibilidad incrementa y progreso el aprendizaje la experiencia y el beneficio de los movimientos. Permite a los estudiantes ejecutar movimientos fluidos, elegantes relajados, coordinados y con control. (Gispert, 2005, pág. 500)

4.3.5 Necesidades de flexibilidad y elasticidad muscular

Existen cuatro categorías de articulaciones; En un primer dispositivo se agrupan las articulaciones o regiones corporales a las que la habilidad deportiva exige una gran prontitud de realización y poca extensión de movimiento. En otro tipo de deportes exigen una gran extensión de movimiento y poca agilidad segmentaria.

Un tercer conjunto comprende las técnicas deportivas que exijan gran movilidad articular y, a la vez, una elevada ligereza segmentaria. “En este grupo hay que subrayar la gimnasia artística. Si se tiene en cuenta el oposición entre flexibilidad y elasticidad, encontrar un incremento equilibrado de las dos cualidades resulta muy dificultoso y en muchas ocasiones comporta dificultades. (Gispert, 2005, pág. 501)

Supremamente se agrupan aquellas articulaciones y grupos musculares que experimentadamente requieren un progreso protector de la movilidad, sitio que tienden a perder extensión de movimiento debido a un acortamiento de la musculatura, siendo muchas veces un freno del rendimiento deportivo y la causa de muchas lesiones de sobrecarga. En este sentido se puede subrayar la musculatura aductora y la lumbar.

4.3.6 Factores que limitan la flexibilidad

Si se considera que el estiramiento es la cabida de dominar las resistencias que los componentes del organismo ofrecen a la elongación, se debe reflexionar a la distribución ósea como el primer factor limitador del estiramiento. Cada articulación y grados de independencia, se pueden desigualar articulaciones como uno, dos, tres grados de corriente. La distribución del acoplamiento determina el camino a perseguir por los segmentos corporales como si fuesen vías de un tren.

A veces, los límites normales de movimiento son superados por la diligencia de grandes tensiones que llegan a deteriorar las articulaciones, como es el caso de la excesiva movilidad en el tobillo de las niñas que practican gimnasia. Estas deformaciones se producen normalmente cuando los huesos aún no han acabado su proceso de osificación. (Gispert, 2005, pág. 502)

Los tejidos que presentan gran elasticidad son menos propensos a aguantar lesiones como el esguince, el cual afecta frecuentemente a los ligamentos. Por otro lado, los tejidos blandos no son afinadamente eléctricos, ya que, más allá del término elástico, no pueden volver a su distancia único una vez retroceso su fuerza de estiramiento. La diferencia entre la nueva longitud y la longitud original se define como una deformación permanente.

4.3.7 Otros factores que influyen en la movilidad articular

La firmeza que los componentes del organismo ofrecen a la elongación hay que sumarle una serie de factores externos que influyen en la movilidad articular. Dichos factores son: la edad, el sexo, la herencia genética, la calentura, las costumbres y el trabajo tradicional, el estrés, la tensión muscular, etc.

4.3.8 La edad

A medida que los individuos se hacen mayores pierden elasticidad y flexibilidad, a pesar de que esta correspondencia no es lineal. Es una capacidad involutiva que a partir de los 3 o 4 años comienza un retroceso progresivo. Los niños posteriormente de una fase de mucha laxitud con pocas variaciones hasta los 10-11 años, entran en la juventud, donde este modo se estabiliza, para posteriormente comenzar a reducir. “Es necesariamente desde la pubertad hasta los 30 años donde el desperfecto es más significativo con relación al ampliación de masa muscular”. (Gispert, 2005, pág. 502)

4.3.9 El sexo y la herencia genética

Generalmente se acepta que la mujer es más flexible que el hombre, en igualdad de edad. Estas diferencias que se acentúan durante el periodo de embarazo por una relajación de la musculatura de la pelvis, puede ser fruto de las diferencias anatómicas entre ambos sexos. La mujer está genéticamente más preparada para una mayor amplitud de movimiento articular, especialmente en la región de la pelvis.

4.3.10 La temperatura

Se ha demostrado que, con los cambios de temperatura, los tejidos modifican sus propiedades, siendo un agente trascendental que afecta a la extensibilidad muscular. Cuando la temperatura del tejido del organismo se eleva en general, disminuye la dureza, incrementándose la extensibilidad. “El calentamiento, experto como un aumento de la temperatura orgánico, aumenta la extensión de movimiento gracias a un aumento de la irrigación sanguínea muscular”. (Gispert, 2005, pág. 502)

4.3.11 La hora del día

La elasticidad también varía durante el jornada, con una máxima anchura de movimiento entre las 10 00 y las 11 00 h, y las 16 00 y las 17 00h. Los valores más bajos se localizan a primera período de la mañana y al anochecer. Estos cambios pueden poseer una analogía muy directa con las modificaciones directas biológicas. El cambio de posición al levantarse de la cama hace que disminuya la extensión del organismo, a la misma estación que incrementa la elasticidad del dorso.

4.3.12 El trabajo habitual y las costumbres sociales

La cualidad de una persona tiene cada día y las costumbres sociales influyen de un modo cierto en el valor de movimiento articular. En algunos casos esta autoridad puede considerarse beneficiosa y en otros ser el efecto de desequilibrios que conviene reformar. El ajuste estructural humana a las posturas del trabajo, como puede ser las posiciones forzadas de la columna vertebral al trabajar con máquinas, o aprender con posturas incómodas pueden rebajar la capacidad de movimiento en determinadas articulaciones.

A pesar de poseer una cierta cantidad de elasticidad original, las personas pueden no expresarla en su totalidad si la intervención muscular general no es el apropiado. Nos referidos al equilibrio a la combinación entre las partes del organismo y la colocación de la potencia eficaz para ejecutar los movimientos..
(Gispert, 2005, pág. 502)

El estrés puede definirse como un deterioro o demasía de tensión en la vida diaria, y puede expresarse comenzando en el lugar de vista intelectual, emocional y físico. Todas estas formas afectan al ente, siendo a veces niveles normales de rigidez

saludables y deseables, y otras, cuando los niveles son intensos y persistentes constituyen un existente riesgo para la salud.

La relajación muscular permite aminorar la acción muscular y por consiguiente constituye de modo claro en la anchura de movimiento y en el beneficio deportivo, asimismo implica un agotamiento económico de energía y una mayor firmeza a la agotamiento, lo que caracteriza los movimientos para una aspecto de talento en la realización fácil coordinación, autocontrol, paz precisión, etc.

4.3.13 Estiramiento estático versus estiramiento dinámico

Existe un convenio general en el que el estiramiento estático o lento es preferente al dinámico o vertiginoso. Entre las razones citadas por muchos autores se puede enfatizar un mínimo gasto de energía y un mínimo malestar muscular. En realidad, pocos son los argumentos contrarios a este tipo de estiramiento. Sin embargo se debe acentuar que no puede utilizarse como única técnica válida y abandonar de lado el estiramiento cuidadoso. “Como siempre la solución a la dificultad puede ser la utilización combinada de entrambos métodos”. (Gispert, 2005, pág. 506)

4.3.14 Relación entre flexibilidad, elasticidad y fuerza muscular

En todos los movimientos que se realizan en contra de la potencia de gravedad y sin el auxilio de ninguna fuerza externa, la capacidad de contorsión muscular se convierte en un agente concluyente de la capacidad de anchura de movimientos. El concepto de elasticidad como similar de amplitud de movimiento pasivo delimita las posibilidades máximas de movimiento. La elasticidad y la potencia son dos cualidades exageradamente cercanas que están adentro del argumento de la amplitud de movimiento máximo. Cuando se realiza

un movimiento a rapidez media en enfrente de la gravedad, la energía. (Gispert, 2005, pág. 506)

En situación normales, el ampliación o disminución de la fuerza no debe entremeterse en la movilidad articular. Solo el ejercicio intensivo de energía que conduce a una hipertrofia, puede aminorar los índices de elasticidad, si el ejercicio no se acompaña de ejercicios orientados de la movilidad.

4.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar una Guía didáctica de las estrategias metodológicas de ejercicios físicos adecuados para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar las estrategias metodológicas adecuadas para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física para los estudiantes de los Décimos años del colegio universitario “UTN” en el año 2017.
- Buscar los medios didácticos los más adecuados para el desarrollo de la flexibilidad, para que los estudiantes mejoren la amplitud de los movimientos, cuando ejecuten alguna determinada técnica deportiva.
- Socializar la Guía didáctica de Estrategias metodológicas a las Autoridades, docentes de Educación física y estudiantes, con el objetivo de mejorar su práctica docente y el desarrollo de la flexibilidad

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Institución: Colegio Universitario UTN


Beneficiarios: Docentes, estudiantes y público en general


4.6 Desarrollo de la propuesta


Presentación

La enseñanza es la fusión y surtido de acciones que, de modo intencional y sistemático, se realiza para facilitar el aprendizaje. Enseñar por tanto se refiere a la acción de transmitir un conocimiento, habilidad, procedimiento o valor a alguien con el fin de que lo aprenda, empleando para ello un conjunto de métodos, técnicas en definitiva procedimientos adecuados. En efecto, enseñar consiste en mostrar, indicar, transmitir, acercar, incluso hacer comprender, aquellos que conviene, apreciado desde la esfera de los deseos, los intereses. Por su parte la metodología o estrategias metodológica centra su interés en cómo enseñar la materia a una determinada persona, de una fijada edad y un determinado contexto y en cómo lograr que dicha persona aprenda el referido contenido hallando el método adecuado, dando una respuesta eficaz a la pregunta de cómo el docente debe enseñar mejor aquello que ha quedado claro que debe ser enseñado.



La metodología permitirá a los maestros tomar decisiones sobre cómo enseñar, el papel va a desempeñar el alumno, cuáles van a ser las funciones del maestro, como se van a desarrollar las tareas, en que tiempos y espacios, con que materiales y cuál será el proceso evolutivo, en fin existe un sinnúmero de estrategias que ayudan en el proceso enseñanza aprendizaje, es por ello que los maestros de educación física deben dominar variedad de métodos con sus respectivos procedimientos didácticos, deben utilizar de medios didácticos sean estos generales y específicos y también deben tener conocimientos profundos sobre el tema que va a ser tratado, en este caso la flexibilidad, tal vez es la cualidad física menos tratada o trabajada, siempre ha quedado a un segundo plano.


| SESIÓN N° 1 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad del cuello | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad del cuello mediante ejercicios adecuados para mejorar la flexibilidad del cuello. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 minutos |
| Materiales: Espacio físico, barra. | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores |
| Trote movimiento brazos Circunducción de hombros Rotación de brazos Manos extendidas a lo largo del troco Brazos elevados a la altura de los hombros | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- Posición de pie el estudiante coloca una barra de tras de la cabeza y toma con sus manos el aparato para luego hacer torsiones a la derecha izquierda. 2.- Posición de pie el estudiante coloca una barra de tras de la cabeza y toma con sus manos el aparato para luego hacer torsiones lateral derecho e izquierdo. 3.- En parejas, espalda con espalda realizar el ejercicio anteriormente descrito. 4.- En la misma posición que las dos anteriores levantando la rodilla sea derecha o izquierda en sentido lateral, tratando de pasar la rodilla los límites de la cadera. Dosificación: ejecutar los ejercicios durante 10 segundos aumentando la velocidad del recorrido articular. | |
| Variante: Cogido del codo y con la mano hacer insistencias para ganar flexibilidad. | |
| Parte Final 10 m. Juego corre que te quemó con balón. | |
| Fuente: Eduardo Gavilima | |

| SESIÓN N° 2 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad del hombro | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad del hombro mediante la selección adecuada de ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento de los brazos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, botellas de agua. | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Asignación de tareas Los estudiantes ejecutan Trabajar de forma simultánea en las estaciones Corregir errores Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación |
| Trotando y cruzando brazos Alternar elevación de brazos frontalmente Estirar brazos lateralmente y hacer rotaciones hacia adelante | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- Flexión de brazos con pequeños saltos a los lados apoyando las rodillas al suelo. 2.- Flexión de brazos con diamante apoyando las rodillas al suelo. 3.- De pie flexión y extensión de bíceps utilizando una barra 4.- Sentado flexión y extensión de bíceps utilizando botellas de agua de forma alternada. Dosificación: Realizar el movimiento de 10 a 20 segundos. | |
| Variante: Cogido del codo y con la mano hacer insistencias para ganar flexibilidad. | |
| Evaluación Final 10 minutos: Sentado pasar el balo medicinal al compañero que esta atrás por detrás de la cabeza. | |
| Fuente: Eduardo Gavilima | |

| SESIÓN N° 3 | |
|--|--|
| Tema: Flexibilidad para hombros | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad del hombro mediante la selección ejercicios para mejorar la amplitud de movimientos | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| Jugadores: 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, botellas de arena, balón medicinal, barra. | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores |
| Movimiento circular brazos Movimiento de brazos elevados por encima de la cabeza Movimiento de brazos lateralmente | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios 1.- En posición de pie utilizando la barra hacemos flexiones y extensiones de brazos desde los hombros arriba abajo. 2.- En posición de pie utilizando botellas llenas de arena hacemos flexiones y extensiones de brazos alternadamente arriba y abajo 3.- En parejas de frente a una distancia de 4 metros realizar el pase de pecho con balón. 4.- En Posición de pie lanzar el balón hacia arriba extendiendo los brazos lo que más pueda Dosificación: Hacer 7 repeticiones de cada ejercicio. |  |
| Variante: De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos por encima de la cabeza Pero con pelotas de beisbol. | |
| Parte Final 10 m. Juego lanzar los balones lo más distante posible. | |

Fuente: Eduardo Gavilima


| SESIÓN N° 4 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de hombros | |
| Objetivo: Mejorar los movimientos amplios de los hombros mediante ejercicios seleccionados para aplicar cunado realicen algún ejercicio | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal, barra. | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| Trote movimiento brazos Circunducción de hombros Rotación de brazos Manos extendidas a lo largo del troco Brazos elevados a la altura de los hombros | El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios: 1.- En tendido supino, sujetando un balón detrás de la cabeza con brazos estirados, elevar los brazos colocándolos delante del cuerpo. 2.- En tendido supino sujetando la barra flexión y extensión de brazos arriba y abajo. 3.- Acostado lateralmente realizar flexión y extensión de brazos con mancuernas. 4.- De pie utilizando la barra y junto al cuerpo realizar movimiento e hombros hacia arriba y hacia abajo. |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Variante: Formados en posición de espaldas pasar el palo al compañero. | |
| Parte Final 10 min. Pasar el balón medicinal al compañero que esta tras. | |

| SESIÓN N° 5 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad de hombros | |
| Objetivo: Desarrollar los movimientos amplios de hombros mediante ejercicios seleccionados para aplicar en otros deportes. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, espaldera | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores Ejecución nuevamente del ejercicio. |
| En parejas agarradas las manos y realizamos sentadillas En parejas uno al frente del otro y realizar flexiones En parejas realizamos Circunducción de brazos arriba abajo y lateralmente. | |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- El compañero se sitúa atrás agarrándole de los pulgares y trata de cerrar los brazos. 2.- apoyado en la pared se hace varias insistencias para que el hombro y el brazo trabajen en la flexibilidad. 3.- en posición sentado los brazos tras del cuerpo, tratar de hacer insistencias hacia adelante. 4.- Agarrando un palo de escoba tratamos tras la espalda tratamos de subir los brazos hacia arriba. | |
| Dosificación: estos ejercicios repetirlos en series y repeticiones para mejorar la flexibilidad. | |
| Variante: Apoyándose en una silla tratar de bajar los brazos y hombros. | |
| Parte Final 10m. Agarrados las manos en posición de espaldas el compañero le hala de las manos hasta llevarlo al campo contrario. | |


| SESIÓN N° 6 | |
|--|--|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios previamente establecidos para aumentar la amplitud de movimientos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo:60 min |
| Materiales: Espacio físico, barra, balón medicinal. | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| De pie, piernas separadas a la anchura de las caderas Realizar circunducciones de cadera. De pie, piernas separadas a la anchura de los hombros. Realizamos adelante atrás. De pie, movimientos de cadera izquierda derecha. | Explicación Asignación de tareas Los estudiantes ejecutan Trabajar de forma simultánea en las estaciones Corregir errores Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios 1.- Tratar de topar al piso con la barra que tiene entre las manos 2.- Con las mancuernas flexionar el tronco lo más que pueda hacia adelante. 3.- Con un balón en parejas espalda con espalda pasar el balón entre las piernas. 4.- En parejas espalda con espalda tratar de topar las manos que envía entre las piernas. | |
| Variante: sentado con piernas juntas estiradas y manos entrelazadas detrás de la cabeza. Flexión de tronco hacia adelante. | |
| Parte Final 10 minutos: Mantener la posición durante 20 segundos con brazos en cruz y piernas separadas. | |




Fuente: Eduardo Gavilima

| SESIÓN N° 7 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la articulación de cadera mediante ejercicios específicos para aplicar en movimientos específicos | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balones, ulas. | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores Ensayo Descubrir la nueva información |
| Movimiento circular rodillas Movimiento circular cadera Movimiento circular Brazos Sentado elevar piernas juntas Sentado elevando piernas repetitivamente izquierda y derecha. | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios. 1.- En posición sentado la pelota esta entre los tobillos tratar de pasar al compañero que esta atras. 2.- En posición acostado de espaldas pasar el balon x debajo de la espalda. 3.- El balon le toma con los tobillos y trata de lanzarlo mas alto posible para mejorar la flexibilidad de cadera. 4.- entre compañeros frente a frente sentados hacer cicunducciones de piernas para mejorar la flexibilidad. | |
| Variante: Tendido en posición tendido boca abajo elevar la pelota que está entre los tobillos. | |
| Parte Final 10 m. Con ulas trabajar movimiento de cadera. | |


Fuente: Eduardo Gavilima


| SESIÓN N° 8 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios específicos para aplicar en la carrera | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balones. | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Caminar alrededor de la cancha | |
| Movimiento circular de hombros y brazos. Movimiento circular de cadera Movimiento de piernas abiertas y cerradas. Sentado elevar piernas juntas | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios 1.- Con piernas abiertas y flexión del tronco hacia adelante, dibujar un 8 rodando la pelota por el suelo. 2.- Circunducciones del balón con pierna izquierda y derecha. 3.- Caminando con el balón realizar el 8. 4.- Circunducciones del balón alrededor de las dos piernas con el propósito de mejorar la flexibilidad. | |
| Variante: Desplazarse haciendo el 8 hacia atrás . | |
| Parte Final 10 minutos En flexión de tronco hacia adelante con piernas semi abiertas. Rodar la pelota de un lado al otro. | |

Fuente: Eduardo Gavilima


| SESIÓN N° 9 | |
|--|--|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios previamente seleccionados evitar lesiones. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 minutos |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal. | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores Ejecución nuevamente del ejercicio |
| Movimiento circular de hombros y brazos Movimiento circular de cadera Movimiento de piernas abiertas y cerradas. De pie flexionando la cadera hacia adelante tocarse los pies con las manos | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios: 1.- En posición separado las piernas tratar de topar con el balos pie derecho y pie izquierdo. 2.- Flexión de cadera hacia abajo pero con una cuerda. 3.- Con la ayuda de un compañero en la posición piernas separadas el compañero insiste desde la espalda para que tope al piso. 4.- En posición sentado con las piernas separadas trata de topar las manos al centro y lo más distante posible. |  |
| Variante: De pie, flexionado el tronco hacia adelante agarrando la pelota. | |
| Parte Final 10 minutos: El mismo ejercicio anterior pero con piernas cerradas. | |

Fuente: Eduardo Gavilima



| SESIÓN N° 10 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en patada específicamente natación. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal. | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| <p>Caminar haciendo movimientos de brazos lateralmente.</p> <p>Trote suave alrededor de la cancha moviendo brazos adelante y atrás.</p> <p>Caminar haciendo respiraciones.</p> <p>De Pie, piernas separadas, haciendo Circunducción de cadera.</p> | <p>Explicación</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Los estudiantes ejecutan</p> <p>Trabajar de forma simultánea en las estaciones</p> <p>Corregir errores</p> <p>Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación</p> |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Explicar el gesto técnico: 1.- Con piernas separadas en balón esta en el piso, luego lanzamos lo que mas pueda hacia arriba. 2.- En la misma posición del ejercicio anterior lanzamos el balón hacia atrás. 3.- En parejas espalda con espalda pasamos el balón lateralmente. 4.- En parejas frente a frente un compañero coge un balón medicinal que esta topando el piso y lanza al que esta al frente para que lo coja. | |
| Variante: Caminar y sin flexionar las rodillas con el balón en el piso. | |
| Parte Final 10 minutos: Con saltos y movimiento de cadera hacia adelante lanzamos el balón hacia arriba. | Fuente: Eduardo Gavilima |


| SESIÓN N° 11 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad de tronco | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de tronco mediante ejercicios específicos para mejorar la amplitud del movimiento. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| <p>Caminar haciendo movimientos de brazos lateralmente.</p> <p>Trote suave alrededor de la cancha moviendo brazos adelante y atrás.</p> <p>Caminar haciendo respiraciones.</p> <p>De Pie, piernas separadas, haciendo Circunducción de cadera.</p> <p>De pie, flexionando el tronco hacia adelante.</p> | <p>Preguntas sucesivas por parte del profesor</p> <p>Respuestas de los estudiantes</p> <p>Practica</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Ensayo</p> <p>Descubrir la nueva información</p> |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios: 1.- Con piernas separadas, realiza pequeñas inclinaciones del tronco. 2.- posición de pie hacer inclinaciones laterales izquierda y derecha. 3.- separar las piernas lo más amplio posible hasta tratar de topar al piso. 4.- Caminar con las piernas separadas a la anchura de los hombros en una posición con semi sentadilla. |  |
| Variante: Sentadillas agarrado botellas con arena. | |
| Parte Final 10 m. Sentado en el suelo, con las manos coger un pie y extender la pierna. | |
| | Fuente: Eduardo Gavilima |

| SESIÓN N° 12 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera y tronco | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de cadera y tronco mediante ejercicios específicos para aumentar la amplitud de movimientos | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| Jugadores: 25 jugadores | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal. | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos Caminar haciendo movimientos de brazos lateralmente. Trote suave alrededor de la cancha moviendo brazos adelante y atrás. De Pie, piernas separadas, haciendo Circunducción de cadera. De pie, flexionando el tronco hacia adelante. | Procedimiento didáctico El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- En posición inclinado con un balón en el piso hacer rodar sobre la línea de marca torio de básquet pero sin flexionar las rodillas. 2.- El mismo ejercicio anterior pero caminando de espaldas. 3.-En posición inclinada en el mismo sitio hacemos rodar el balón lo más que pueda hacia adelante y hacia atrás. 4.- en posición de pie agarrado el balón medicinal se inclina hacia abajo y luego extiende la cadera hacia arriba. | |
| Variante: De pie, flexión de tronco hacia adelante con una sogá. | |
| Parte Final 10 minutos. Formados en columna con un balón en el piso tratamos de agarrar y pasar al compañero de atrás. | Fuente: Eduardo Gavilima |


| SESIÓN N° 13 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de tronco y cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de tronco y cadera mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en algunos deportes. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, compañeros, balón medicinal cuerdas. | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores Ejecución nuevamente del ejercicio. |
| Circunducción de brazos Trotar moviendo brazos Trote suave alrededor de la cancha moviendo brazos adelante y atrás. De Pie, haciendo Circunducción de cadera. De pie, flexionando el tronco hacia adelante. | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- Con las piernas separadas inclinar el tronco hacia atrás lo más distante posible. 2.- El ejercicio anterior pero con balón. 3.- en parejas espalda con espalda tratar de agarrarse las manos del compañero. 4.- Con piernas separadas y con una cuerda hacer varias insistencias en el pie izquierdo luego en el derecho. | |
| Variaciones: Flexión de tronco hacia adelante con piernas separadas hacer circunducciones de brazos y tronco. | |
| Parte Final 10 minutos: En flexión del tronco hacia adelante y piernas estiradas elevar y descender los brazos estirados. | Fuente: Eduardo Gavilima |


| SESIÓN N° 14 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de Tronco y cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de tronco y cadera varias repeticiones de ejercicios para mejorar los movimientos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| Jugadores: 25 jugadores | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal. | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| Movimiento circular de hombro y brazos Caminar moviendo brazos Movimiento circular de cadera De pie, flexionando el tronco hacia adelante | Explicación Asignación de tareas Los estudiantes ejecutan Trabajar de forma simultánea en las estaciones Corregir errores Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios 1.- Con piernas separadas con un balón entre las piernas lanza hacia arriba y trata de atraparlo. El mismo ejercicio anterior pero caminando. 3.- En parejas espalda con espalda lanzar el balón por debajo de las piernas para que el otro compañero lo atrape. | |
| 4.- En parejas espalda con espalda pasarse e balón por debajo de las piernas y el otro compañero le pasa por encima de la cabeza. | |
| Variante: Movimientos de columna hacia adelante con brazos atrás. | |
| Parte Final 10 minutos. Piernas separadas y brazos atrás, realizar 10 flexiones de cadera hacia adelante. | Fuente: Eduardo Gavilima |


| SESIÓN N° 15 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad del hombro, columna y cadera. | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de los hombros, columna y cadera con ejercicios generales y específicos para aumentar la movilidad articular. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 minutos |
| Materiales: Espacio físico, balón medicinal | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| Correr en parejas saltar y topar las manos En parejas agarradas las manos y realizamos sentadillas En parejas realizamos Circunducción de brazos alternadamente arriba abajo y lateralmente. | Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores Ensayo Descubrir la nueva información |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- En posición de espaldas tratar de pasar el balón por encima de la cabeza y luego entre las piernas. 2.- El mismo ejercicio anterior pero sin implemento a toparse las manos arriba como abajo. 3.- Espalda con espalda tomar los brazos del compañero y hacer balanceos hacia adelante. 4.- Espalda con espalda entrelazado los brazos hacer flexiones del cuerpo hacia adelante sentados. | |
| Variante: En tendido prono y brazos extendidos al frente, se elevan y descienden pero con una barra al frente. | |
| Parte Final 10 minutos. Espalda con espalda realizar Movimientos del cuerpo adelanta y atrás de forma alternada (Noche y Día) | |


| SESIÓN N° 16 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de la cadera mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en la ejecución de nuevos movimientos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| Jugadores: 25 jugadores | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico. | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Caminar alrededor de la cancha en cuclillas Caminar alrededor de la cancha elevando rodillas De pie, piernas separadas y sin doblar rodillas flexión del tronco hacia adelante. | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- en posición de espaldas abrir las piernas lo más amplio posible. 2.- sentados frente a frente con piernas separadas el compañero trata de separar las piernas lo más amplio posible. 3.- Frente a frente separados las piernas agarrados con las manos hacer movimientos de piernas en posición de spagat de forma alternada. 4.- Separado las piernas lo más amplio posible caminar con las manos haciendo movimientos adelante y atrás. | |
| Variante: Con la manos en la cintura realizar movimientos de cadera adelante atrás | |
| Parte Final 10 m. De pie con las manos entrelazadas en la nuca, bascular la cadera de un lado al otro. | |

Fuente: Eduardo Gavilima


| SESIÓN N° 17 | |
|--|--|
| Tema: Flexibilidad de la cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de la cadera mediante ejercicios específicos para aumentar la movilidad de la cadera. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 minutos |
| Materiales: Espacio físico, patea, sogas, balón medicinal. | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores |
| <p>Caminar alrededor de la cancha</p> <p>Trote movimiento brazos</p> <p>De pie, sube y baja piernas una después de la otra.</p> <p>Sentado elevar piernas juntas coordinadamente.</p> | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| <p>Ejercicios: 1.- En posición de espaldas separar las piernas lo más amplio posible. 2.- El mismo ejercicio anterior pero topar la pierna con un balón medicinal. 3.- Con una patea y una cuerda amarrado en el tobillo tratar de separar la pierna lo más amplio posible. 4.- en posición sentada con piernas separadas tratar de topar tronco hacia adelante.</p> |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Variantes: Sentados juntamos la planta de los pies y sin forzar empujar suavemente de tus rodillas hacia el suelo. | |
| Parte Final 10 minutos: Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y brazos hacia adelante | |



| SESIÓN N° 18 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de cadera y tronco. | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de cadera y tronco mediante ejercicios preestablecidos y aumentar su amplitud de movimientos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| Jugadores: 25 jugadores | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Asignación de tareas Los estudiantes ejecutan Trabajar de forma simultánea en las estaciones Corregir errores Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación |
| Caminar haciendo movimientos Trote suave alrededor de la cancha Correr cruzando piernas Elevación de rodillas Pequeños saltos Sentado elevamos una pierna tras de otra secuencialmente. | |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios. 1.-Sentado con piernas abiertas y estiradas, flexión del tronco hacia adelante con manos entrelazadas en la espalda. 2.- Separados las piernas con un balón hacer recorridos hacia adelante y hacia atrás. 3.- con la ayuda de un compañero tratar de separar las piernas lo más amplio posible. 4.- en parejas un compañero separado las piernas y el otro hace insistencias aplastando en la cadera para que baje y abra más las piernas. | |
| Variante: Con las piernas separadas realizar movimientos de columna hacia adelante | |
| Parte Final 10 minutos: En tendido supino con una pierna abierta al lado y flexionada, la otra se abre hacia el otro lado. | |



| SESIÓN N° 19 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de Cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios específicos para realizar para mejorar la amplitud de movimiento | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores Ensayo Descubrir la nueva información |
| Trotar alrededor de la cancha Movimientos circular rodillas Movimiento cadera Trote elevando rodillas Sentadillas Pequeños saltos | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios. 1.- Sentado en el suelo con piernas lo más abiertas posibles. 2.- De pie, con uno en el piso y el otro en una valla realizar inclinaciones del tronco hacia adelante. 3.- con la ayuda de un compañero que está apoyado la espalda en la pared el otro trata de subir la pierna lo más amplio posible. 4.- En parejas frente a frente cogidos de la mano separados las piernas lo más amplio posible. |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Variante: Piernas abiertas de un lado para el otro lateralmente. | |
| Parte Final 10 minutos: Apoyado la pierna en un banco de una altura de 40cm, ir abriendo lo máximo posible. | |


| SESIÓN N° 20 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de Columna y cadera. | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de la columna y cadera mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar los movimientos de piernas. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Caminar alrededor de la cancha elevando rodillas. Trote suave alrededor de la cancha elevando rodillas. Movimientos circular rodillas Movimiento cadera De pie, flexionamos el tronco hacia adelante repetidas veces. | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- En posición sentado con piernas separadas, con las manos tratar de topar el pie. 2.- El mismo ejercicio anterior con una cuerda eta alrededor de la planta de pie hacer insistencias para inclinar el tronco hacia adelante. 3.- en parejas frente a frente el compañero separa lo más lejos posible las piernas, realizar ejercicios de spagat pero con ayuda de unas mancuernas. 4.- En posición sentada con piernas separadas, con las manos tratar de topar el pie derecho e izquierdo alternadamente. | |
| Variante: En parejas con las piernas flexionadas realizamos sentadillas. | |
| Parte Final 10 minutos: Sentado con las piernas cruzadas, presionar con las manos por las rodillas. | |


Fuente: Eduardo Gavilima

| SESIÓN N° 21 | |
|--|--|
| Tema: Flexibilidad de la cadera y rodilla | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de la cadera y rodilla mediante la selección de ejercicios previamente establecidos para aumentar la flexibilidad general | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| <p>Caminar elevando rodillas</p> <p>Trotar elevando rodillas y elevando brazos</p> <p>De pie, separadas las piernas y realizamos Circunducción de cadera</p> <p>De pie, piernas separadas flexión de tronco lateral</p> | <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Organización</p> <p>Practica</p> <p>Ejercicios</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Ejecución nuevamente del ejercicio.</p> |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- En posición sentada con piernas estiradas tratar de topar el pecho a las rodillas. 2.- El mismo ejercicio anterior pero con manos en la cabeza y piernas separadas, hacer movimientos laterales para topar el pecho en las rodillas. 3.- En posición sentada con piernas separadas realizar circunducciones del tronco. 4.- En posición sentada con un balón entre las piernas, tratar de llevarlo el implemento hacia atrás. | |
| Variante: Sentado una pierna estirada y la otra flexionada la acercamos a la cabeza | |
| Parte Final 10 minutos: Sentado una pierna estirada y la otra flexionada la acercamos al cuerpo haciendo presión, mantener la posición durante 10 segundos. | Fuente: Eduardo Gavilima |


| SESIÓN N° 22 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad del hombro, columna y cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad hombro, columna y cadera mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la flexibilidad general. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| <p>Caminando alrededor de la cancha levantando brazos.</p> <p>Trote suave elevando rodillas.</p> <p>Circunducción de cadera.</p> <p>Trotar moviendo cadera</p> <p>Trote lateral parejas</p> <p>Sentadillas en parejas</p> | <p>Explicación</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Los estudiantes ejecutan</p> <p>Trabajar de forma simultánea en las estaciones</p> <p>Corregir errores</p> <p>Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación</p> |
| Parte Principal 35 minutos | |
| <p>Ejercicios: 1.- en parejas frente a frente presionamos lo sombras hacia abajo. 2.- El mismo ejercicio anterior pero con piernas separadas y tronco inclinado hacer insistencias de hombros hacia abajo. 3.- En parejas realizar sentadillas, bajando los hombros hacia abajo. 4.- En forma individual hacer simulacros de lanzamiento de pelota de tenis.</p> |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| <p>Variante: En parejas agarrado de las manos realizan sentadillas durante 10° segundos.</p> |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| <p>Parte Final o 10 minutos. En Posición de espaldas con una barra afrente tratar de pasar al compañero que está atrás.</p> | |

| SESIÓN N° 23 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la amplitud de movimientos de los miembros superiores. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| Movimiento circular de hombros Movimiento circular brazos Circunducción de cadera De pie, flexión de tronco hacia adelante Sentado estiramos las piernas hacia adelante | Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores Ensayo Descubrir la nueva información |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- Sentado, con piernas abiertas, rodar la pelota hacia adelante y otra vez hacia nosotros. 2.- En posición sentada agarramos y realizamos flexión y extensión arriba y hacia abajo. 3.- El mismo ejercicio pero ahora flexionamos de forma lateral. 4.- En parejas frente a frente separadas las piernas, rodamos el balón en el piso hacia el compañero. | |
| Variante: En posición de pie Flexionamos los brazos hacia arriba con el balón medicinal. | |
| Parte Final 10 minutos: En parejas frente a frente realizar Pase de pecho con balón medicinal. | |


| SESIÓN N° 24 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de hombros y cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de hombros y cadera mediante ejercicios de carácter general para aplicar en un determinado movimiento de algún deporte. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico El proceso plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| Movimiento circular de hombros Movimiento circular brazos Circunducción de cadera De pie, flexión de tronco hacia adelante Sentado estiramos las piernas hacia adelante | |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- En tendido supino con la pelota agarrada detrás de la cabeza, elevar el tronco y las piernas para colocar la pelota entre los pies. 2.- en posición acostada agarramos el balón en medio de los tobillos y subimos las piernas hacia arriba. 3.- el mismo ejercicio pero ahora agarramos el balón en medio de los tobillos y lanzamos el balos hacia arriba. 4.- En posición sentado con las piernas separadas trata de topar las manos al centro y lo más distante posible. | |
| Variante: En posición sentado sujetando con los tobillos el balón lanzar el balón al compañero de frente | |
| Parte Final 10 minutos: En posición sentada mantener los brazos extendidos hacia arriba. Piernas elevarlas a la altura del pecho sujetando el balón con las manos | Fuente: Eduardo Gavilima |

| SESIÓN N° 25 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera. | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de cadera mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar el movimiento del cuerpo. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 minutos |
| Materiales: Espacio físico | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación Demostración Organización Practica Ejercicios Corrección de errores |
| Trote suave movimiento de brazos hacia arriba y hacia abajo Movimiento circular de hombros Movimiento circular de brazos | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios: 1.- Sentado elevar una pierna para pasar la pelota por debajo de ésta. 2.- Sentado elevar las dos piernas y pasar el balos por a debajo. 3.- Con la ayuda de un compañero en posición acostado le ayudamos a elevar pierna las dos piernas y la pelota la pasa por atrás de las piernas. 4.- El mismo ejercicio pero sin ayuda del compañero. |  |
| Variante: De pie, repetimos el mismo ejercicio y pasamos el balón por entre las piernas. | |
| Parte Final 10 minutos. En parejas en posición de pie realizamos competencias de los ejercicios anteriores | |


Fuente: Eduardo Gavilima

| SESIÓN N° 26 | |
|---|---|
| Tema: Flexibilidad de cadera | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de tronco y cadera mediante la selección de ejercicios previamente establecidos para aumentar la amplitud de movimientos. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| <p>Caminar alrededor de la cancha Trote movimiento brazos Movimiento circular de cadera De pie, sube y baja piernas una después de la otra. Sentado elevar piernas juntas coordinadamente.</p> | <p>Explicación Asignación de tareas Los estudiantes ejecutan Trabajar de forma simultánea en las estaciones Corregir errores Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación</p> |
| Parte Principal 35 minutos |  |
| Ejercicios: 1.- De pie, piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante y brazos estirados en la espalda. 2.- El mismo ejercicio anterior pero con ayuda de un compañero le sostenemos de los brazos. 3.- De pie con piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante intentamos topar las palmas de las manos al piso. 4.- El mismo ejercicio pero intentamos topar la cabeza al piso. | |
| Variante: De pie con piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante intentamos poner una mano en el piso alternadamente. | |
| Parte Final 10 minutos: En posición boca abajo cogerse los pies con las manos arqueando el cuerpo y elevando la cabeza. | |


Fuente: Eduardo Gavilima

| SESIÓN N° 27 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de cadera y tronco. | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de cadera y tronco mediante ejercicio específico y para ampliar sus movimientos en los lumbares. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Resolución Problemas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Preguntas sucesivas por parte del profesor Respuestas de los estudiantes Practica Corrección de errores Ensayo Descubrir la nueva información |
| Movimiento circular de hombros y brazos Movimiento circular de cadera Movimiento de piernas abiertas y cerradas. De pie flexionando la cadera hacia adelante tocarse los pies con las manos | |
| Parte Principal 35 minutos | |
| Ejercicios: 1.- De pie, piernas abiertas y estiradas, flexión de tronco hacia la pierna adelantada. 2.- De pie, piernas juntas flexión de tronco hacia las dos piernas lo más que se pueda. 3.- Caminando poniendo una pierna delante de la otra flexionamos el tronco a topar una de ellas. 4.- De pie, piernas abiertas y estiradas, flexión de tronco hacia la pierna lateralmente. |  |
| Variante: En tendido prono cogerse los pies con las manos arqueando el cuerpo y elevando la cabeza. | |
| Parte Final 10 minutos: En parejas uno frente al otro agarrados por las manos y brazos estirados, flexión del tronco hacia atrás, arqueando el cuerpo los dos a la vez. | |

Fuente: Eduardo Gavilima

| SESIÓN N° 28 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de hombro y columna | |
| Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de hombro y columna realizando variedad de ejercicios para ampliar los movimientos de los piernas | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Descubrimiento guiado |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico El profesor plantea un problema El profesor ofrece un indicio Los estudiantes analizan antes de ir a la practica Los estudiantes resuelven y ponen en practica Organiza grupos Corregir errores |
| <p>Caminar haciendo movimientos de brazos lateralmente.</p> <p>Trote suave alrededor de la cancha moviendo brazos adelante y atrás.</p> <p>Caminar haciendo respiraciones.</p> <p>De Pie, piernas separadas, circunducción de cadera.</p> <p>De pie, flexionando el tronco hacia adelante.</p> | |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- De rodillas con flexión del tronco hacia adelante y brazos estirados al frente, abrirlos lateralmente. 2.- De rodillas con flexión de tronco hacia adelante extender y flexionar brazos adelante y atrás. 3.- De pie, flexionamos las rodillas e intentamos topar las manos al piso. 4.- En parejas frente a frente agarrados de una barra intentamos flexionar las rodillas hacia abajo. | |
| Variante: En parejas agarrados de las manos realizan sentadillas. | |
| Parte Final 10 minutos: En parejas cogidos por los hombros con un brazo y con el otro aguantamos la pierna del compañero que eleva lateralmente. | |

| SESIÓN N° 29 | |
|--|---|
| Tema: Flexibilidad de hombro y cadera | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de hombro y cadera mediante ejercicios previamente establecidos para aumentar la amplitud de movimientos de los miembros superiores. | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Método Directo |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico |
| Movimiento circular de hombros Circunducción de cadera De pie, flexión de tronco hacia adelante Sentado estiramos las piernas hacia adelante | Explicación Demostración Practica Ejercicios Corrección de errores Ejecución nuevamente del ejercicio. |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- Sentado uno frente al otro con piernas abiertas y plantas de los pies en contacto. Sujetando los dos una pelota, flexión del tronco hacia adelante uno de ellos y el otro hacia atrás. 2.- De pie, realizamos el mismo ejercicio utilizando un palo de escoba. 3.-En posición sentado uno frente al otro con piernas abiertas y plantas de los pies en contacto sujetamos una barra eh intentamos flexionar el tronco atrás y hacia adelante. 4.- En grupos de 4 personas 2 sentadas y dos de pie intentamos que empujar las espaldas de los compañeros que están sentados repetitivamente. | |
| Variante: Realizar este ejercicio en posición de pie, separadas las piernas. | |
| Parte Final 10 minutos: Juego pase de pecho con balón medicinal. | |

| SESIÓN N° 30 | |
|---|--|
| Tema: Flexibilidad de Codo, hombro y columna | |
| Objetivo: Mejorar la flexibilidad de hombro y cadera mediante ejercicios previamente establecidos para desarrollar la flexibilidad general | Lugar: Colegio Universitario UTN |
| 25 estudiantes | Tiempo: 60 min |
| Materiales: Espacio físico | Método: Asignación de tareas |
| Calentamiento Previo: 15 minutos | Procedimiento didáctico Explicación. Asignación de tareas. Los estudiantes ejecutan. Trabajar de forma simultánea en las estaciones. Corregir errores. Terminada el tiempo de ejecución cambia la estación. |
| Movimiento circular de hombros. Movimiento circular brazos. Circunducción de cadera. De pie, flexión de tronco hacia adelante. Sentado estiramos las piernas hacia adelante. | |
| Parte Principal 35 minutos |  <p style="text-align: center;">Fuente: Eduardo Gavilima</p> |
| Ejercicios: 1.- Sentado uno frente al otro con piernas juntas y estiradas. Sujetando los dos una pelota, flexión del tronco hacia adelante uno de ellos y el otro hacia atrás. 2.- De pie, uno frente al otro con piernas juntas y estiradas. Sujetando los dos una pelota, flexión del tronco hacia abajo y arriba. 3.- De pie, uno frente al otro con piernas separadas y estiradas. Sujetando los dos una pelota, flexión del tronco hacia abajo y arriba. 4.- De pie, uno frente al otro con piernas separadas y estiradas. Sujetando los dos una pelota, flexión del tronco realizamos sentadillas. | |
| Variante: En parejas dorso con dorso, de pie agarrando la pelota sobre la cabeza. | |
| Parte Final 10 minutos: juego con pelotas de tenis realizando los mismos ejercicios anteriores. | |

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto educativo

Con la utilización adecuada de las estrategias metodológicas se mejorará los procesos de enseñanza aprendizaje es decir los maestros y estudiantes interactuarán de la mejor manera con el objetivo de desarrollar esta importante cualidad física. Las estrategias metodológicas son herramientas educativas que conducen o direccionan de la manera más adecuada los procesos de aprendizaje, pero de una manera lógica.

4.7.2 Impacto psicológico

El trabajar la flexibilidad es de gran impacto psicológico, porque ayuda a aumentar la autoestima de quienes tienen desarrollado esta cualidad, para ayudar a mejorar y ejecutar la amplitud de movimientos, también con el desarrollo de esta cualidad se desarrolla la parte técnica de la ejecución de determinados ejercicios. La flexibilidad es la cualidad física que conforme avanza la edad, es una cualidad física que decrece conforme avanza la edad, es por ello que los docentes y estudiantes no deben descuidar el trabajo, porque se ha visto que esta cualidad ha quedado a un segundo plano.

4.7.3 Impacto deportivo

El trabajo de esta cualidad física y con la ayuda de algunas estrategias didácticas sean estas tradicionales e innovadoras, mejorarán notablemente los resultados deportivos, porque una persona que goza de una buena flexibilidad realizará los ejercicios con naturalidad y amplitud de movimientos y por ende se tendrá una ventaja sobre su adversario y ganar a distancia y tiempo cuando este en una competencia.

4.8 Difusión

La socialización de la propuesta se la realizó a los directivos, docentes y estudiantes, dándoles a conocer acerca de la importante que es utilizar las estrategias didácticas de manera adecuada para el desarrollo de la flexibilidad, también hacerle conocer que esta cualidad es importante dentro de la ejecución de la técnica en el ámbito deportivo.

4.9 Conclusiones

- Se evidencia que el 60% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación utiliza variedad de métodos, en menor porcentaje esta los siguientes porcentajes siempre lo que equivale 27% y casi siempre equivalente 13%.
- Se considera que el 80% de los docentes investigados indican que en las clases de educación física quien da la señal de mando para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad es el docente mismo, otros en un 20%.
- Se revela que 80% de los docentes investigados indican que en las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de estrategias metodológicas, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad son los docentes en menor porcentaje equivalente al 20% indican que los estudiantes.
- Se revela que 54% de los docentes investigados indican que para el desarrollo de la flexibilidad, el docente utiliza el método asignación de tareas, es decir es el quien imparte y organiza el conocimiento, es decir reparte el trabajo por estaciones, en menor porcentaje están las alternativas dirige los ejercicios con un 20%, plantea problemas con un 13% y con un 13% propicia la creatividad.

- Se concluye el 53% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación utiliza variedad de procedimientos didácticos, en menor porcentaje esta las alternativas siempre equivalente al 20% y casi siempre equivalente al 27%..
- Se evidencia que el 60% de los docentes investigados indican que los procedimientos que utiliza con mayor frecuencia para impartir las clases de educación física y de manera particular para el desarrollo de la flexibilidad es la demostración, en menor porcentaje está la explicación con un 20%, planteamiento de problemas con un 13%, corregir los errores con un 7%.
- Se considera que 53% de los docentes investigados indican que rara vez utiliza variedad de procedimientos didácticos tomando el orden lógico de cada método, en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre, esta situación preocupa por cuanto los docentes utilizan variedad de procedimientos y no siguen un orden lógico.
- El 53% de los docentes investigados indican que rara vez en las clases de educación física trabaja la flexibilidad, en menor porcentaje están las alternativas siempre con un 20% y casi siempre con el 27%.

4.10 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de Educación Física, utilizar variedad de métodos didácticos, ya que estos son los vehículos que conducen por el camino para llegar a un determinado fin, para ello se debe seguir una serie de etapas, fases, procedimientos para cumplir con determinado fin, estos cumplen un papel importantísimo dentro del proceso de enseñanza con respecto a la asignatura o temática que se quiere enseñar.

- Se exhorta a los docentes de Educación Física utilizar variedad de estrategias metodológicas, donde los principales protagonistas del proceso educativo a veces son los estudiantes en otras ocasiones son los docentes.
- Se sugiere a los docentes de Educación Física, utilizar variedad de métodos de enseñanza donde la toma de decisiones se realice en forma conjunta, es decir respetando las opiniones de los estudiantes, para llegar a un mejor entendimiento y organización de la clase.
- Se recomienda a los docentes de Educación Física utilizar este método porque es fácil ejecutarlo, porque sirve para desarrollar los diferentes segmentos corporales, en cada estación se lleva a cabo series y estaciones.
- A los docentes de Educación física se sugiere utilizarlos procedimientos didácticos de acuerdo al método seleccionado, cuyo objetivo principal es pretender obtener un resultado, en este caso el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes.
- Se exhorta a los docentes utilizar todos los procedimientos didácticos con el objetivo de que ayuden a mejorar la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales, es por ello que las explicaciones y demostraciones deben ser cortas y precisas, a veces no hace falta muchas explicaciones para que los estudiantes comprendan los ejercicios.
- Se sugiere a los docentes de Educación Física utilizar los medios y ejercicios de carácter general y específico, para el desarrollo de la flexibilidad física, que es la cualidad física de suma importancia para mejorar la amplitud de los movimientos.
- A los docentes de Educación física en sus clases trabajar más la flexibilidad, ya que es una cualidad física que va decreciendo conforme avanza la edad. Esta cualidad física es muy importante porque ayuda a desarrollar y ejecutar con gran amplitud los movimientos corporales.

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuáles son los métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018?

Se considera que el 60% de los docentes investigados indican que los métodos que utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza de la flexibilidad es el método directo en menor porcentaje esta los siguientes asignación de tareas lo que equivale 20%, Resolución de problemas lo que equivale al 7%, Descubrimiento guiado equivalente al 13%.

Las estrategias metodológicas para la enseñanza de los diversos contenidos y actividades de la educación física y de manera particular el desarrollo de la flexibilidad responden a la pregunta de cómo hay que enseñar, por tanto, nos referimos a una secuencia ordenada de todas aquellas actividades a este se le llama fases o etapas, procedimientos y recursos que utiliza el profesor en su práctica educativa. (Contreras, 2004, pág. 87). El docente debe dominara variedad de estrategias didácticas con el objetivo de mejorar su proceso didáctico e impartir clases de calidad.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuáles son los procedimientos didácticos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018?

Se concluye que el 60% de los docentes investigados indican que los procedimientos que utiliza con mayor frecuencia para impartir las clases de educación física y de manera particular para el desarrollo de la flexibilidad es la demostración, en menor porcentaje está la explicación con un 20%, planteamiento de problemas con un 13%, corregir los errores con un 7%. “Es el procedimiento didáctico mediante el cual, a través de la aplicación de las reglas de la lógica, se llega al afirmación de la verdad de una proposición”. (Pila, 2002, pág. 119). La demostración es uno de los procedimientos didácticos que ayuden a comprender los ejercicios físicos, técnicos, es por ello que las demostraciones deben ser cortas y precisas, a veces no hace falta muchas explicaciones para que los estudiantes comprendan los ejercicios.

Pregunta de investigación N° 3

¿Cuáles son los medios didácticos que utilizan para el desarrollo en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018?

Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad son ejercicios específicos, en menor porcentaje están las alternativas ejercicios de carácter general y otros manifiestan que desarrollan la flexibilidad por medio de juegos.

Pregunta de investigación N° 4

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la, flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018?

El 53% de los docentes investigados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años es regular en menor porcentaje están las alternativas muy bueno 20% y bueno el 27%. La flexibilidad no se desarrolla de modo idéntico en los distintos periodos de la vida de una persona, y no es igual para los diversos movimientos. Sin embargo es de la opinión de que una edad es tan buena como otra para estudiar la estructura de la flexibilidad siempre y cuando el estudio se mantenga dentro de una amplitud limitada de edad. (Alter, 2004, pág. 79). Esta cualidad física, se la debe trabajar de manera permanente, debido a que es descuida por muchos docentes, siendo esta cualidad que va decreciendo conforme avanza la edad y debe ser trabajada en las sesiones de clase con normalidad.

Pregunta de investigación N° 5

¿La aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años?

Más de la mitad de los estudiantes investigados coinciden que es importante elaborar una propuesta alternativa de estrategias metodológicas para desarrollar la flexibilidad.

4.12 Fuentes de información

4.12.1 Glosario de términos

- **Actitud:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.
- **Actividad:** Facultad de obrar. Eficacia, diligencia, prontitud, rapidez en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o de una entidad. Facultad de obrar. Rapidez de una persona al obrar.
- **Actividades de aprendizaje:** Acciones integradoras integradas entre sí por los aprendices con la orientación del instructor a lo largo de la formación entre lo que se debe hacer en el centro formativo y lo que más tarde se hará en el mundo laboral.
- **Adolescencia:** Constituye una edad en el desarrollo humano con caracteres propios y no meramente accidentales, como se creía antes.
- **Agilidad:** Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.
- **Aprendizaje Motor:** En el mundo del deporte básicamente se refieren al proceso por el cual un niño o una niña aprenden una nueva técnica deportiva.
- **Aptitud física:** Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.
- **Asignar roles:** En la interacción que establece entre el profesor y el alumno dentro del área de Educación Física y, de forma más específica, dentro de la actividad lúdica, el papel del estudiante está vinculada a la construcción de aprendizajes a partir de la participación activa, vivenciada y reflexiva

- **Coordinación:** Combinación de los movimientos en el orden asignado para el fin que deben llevar. Su mecanismo depende sólo de la acción cerebral motora, sino también de lo molecular y cerebelosa. Disponer cosas con métodos, ponerlas.
- **Demostración:** La demostración es uno de los procedimientos didácticos que ayudan a comprender los ejercicios físicos, técnicos, es por ello que las demostraciones deben ser cortas y precisas, a veces no hace falta muchas explicaciones para que los estudiantes comprendan los ejercicios.
- **Destreza:** Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve.
- **Ejercicios:** Los ejercicios son un acto motor repetido sistemáticamente que influyen en diverso grado en la formación del rendimiento deportivo.
- **Estrategias Metodológicas:** Combinación de métodos utilizados por los instructores y aprendices para facilitar el aprendizaje, y tener resultados en el diseño curricular.
- **Explicación:** La explicación es parte de uno de los procedimientos didácticos que en todos los métodos de enseñanza existe, la explicación debe cumplir ciertas condiciones como debe ser corta, precisa y palabras no rebuscadas, también la explicación de cumplir ciertos principios pedagógicos como ir de lo simple a lo complejo.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de los movimientos de todos los músculos que componen una articulación.
- **Flexibilidad activa:** El nivel de flexibilidad está condicionado por las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo, la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular y la estructura de las articulaciones.

- **Flexibilidad pasiva:** El nivel de flexibilidad está condicionado por las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo, la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular y la estructura de las articulaciones.
- **Flexión:** Doblar una parte del cuerpo sobre otra.
- **Medio didáctico.** Es el material creado para facilitar el aprendizaje. Por ejemplo un libro creado en multimedia para facilitar el aprendizaje.
- **Método Directo:** Este método didáctico es uno de los más antiguos, es el más utilizados por los docentes de educación física sea por los noveles o los más experimentados.
- **Método Asignación de tareas:** Este método también es utilizada en gran magnitud por la mayoría de los docentes de educación, porque consiste en asignar tareas a los educandos, en este método todavía están bajo su dirección y responsabilidad, es decir el docente es quien propicia en las estaciones.
- **Método Descubrimiento Guiado:** Este método se aparece, en su forma, al de resolución del problema y constituye como éste un proceso inductivo, es de decir parte de hechos particulares para posteriormente ir a generalizaciones.
- **Método Resolución de problemas:** El docente el método descubrimiento guiado y resolución de problemas plantea una serie de interrogantes para que los estudiantes poco a poco las vayan resolviendo, ya sea con la ayuda del docente o solos, los estudiantes son los principales protagonistas de este proceso didáctico
- **Organización:** La organización eficaz de la sesión fomenta una mayor motivación y la participación de los estudiantes y propicia una óptima consecución de los aprendizajes. Permite disponer, con mejores garantías del poco tiempo que tienen las sesiones.

- **Orientación:** Es la capacidad en la que la percepción posibilita la orientación y la realización de movimientos en tiempo y en el espacio.
- **Plantear un problema:** El docente propone a sus estudiantes principiantes plantear un problema de tipo cognoscitivo por ejemplo de cuantas formas puede golpearse o tocarse el balón en un saque de esquina dirigido hacia el punto penalti.
- **Procedimiento:** Es el modo de proceder o el método que se implementa para llevar a cabo ciertas cosas, tareas o ejecutar determinados acciones.
- **Proceso:** Conjunto de actividades sistematizada interrelacionadas para cumplir las acciones productivas determinadas en las normas de competencia.
- **Resistencia muscular:** Capacidad de un músculo o grupos musculares de realizar contracciones repetidas con una carga ligera durante un período prolongado de tiempo.
- **Resistencia:** La capacidad de mantener una actividad física durante largos periodos
- **Selección de actividades:** En ocasiones el profesor elige a aquellas actividades para el logro de los objetivos de la sesión en base a la bibliografía existente sobre el contenido que esté desarrollando.
- **Tarea Motriz:** Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución exitosa de un acto deseado.
- **Técnica:** La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia
- **Test:** Una prueba determinada que permite la medida en un individuo, de una característica precisa, comparándola a los resultados obtenidos por otras personas.
- **Velocidad:** Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

4.12.2 Referencias bibliográficas

Alter Michael (2004) *Los estiramientos desarrollo de ejercicios* Barcelona España Paidotribo

Bernal Javier (2009) *La flexibilidad y el sistema oseoarticular en la educación física y el deporte* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Blázquez Domingo (2002) *Evaluar en educación física* Barcelona España Inde. com

Brazo Javier (2013) *Evaluación fisiológica en la actividad física y el deporte* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Caraballo Israel (2016) *Vela Deportiva* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Contreras Onofre (2004) *Didáctica de la Educación Física* Zaragoza España Inde Publicaciones

Delgado Manuel (2005) *Estrategias de intervención en Educación para la salud* Barcelona España Inde Publicaciones

González Carlos (2010) *Didáctica de la Educación Física* Barcelona España GRAO de IRIF S.L

Gil Pablo (2007) *Metodología didáctica de actividades físicas deportivas* Cádiz España Wanceulen Editorial Deportiva

Gisper Carlos (2005) *Manual de Educación física y deportes* España Oceano

Marianovich Marv (2003) *Probox el fitness total* Paidotribo Barcelona España

Martí Isabel (2002) *Diccionario Enciclopedia de Educación Física* España Ediciones Ceac

Omeñeca Raúl (2005) *Juegos cooperativos y educación física* Barcelona España Paidotribo

Pila Augusto (2002) *Educación Física Deportiva* España Pila Teleña

Platanov (2001) *Teoría general del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo

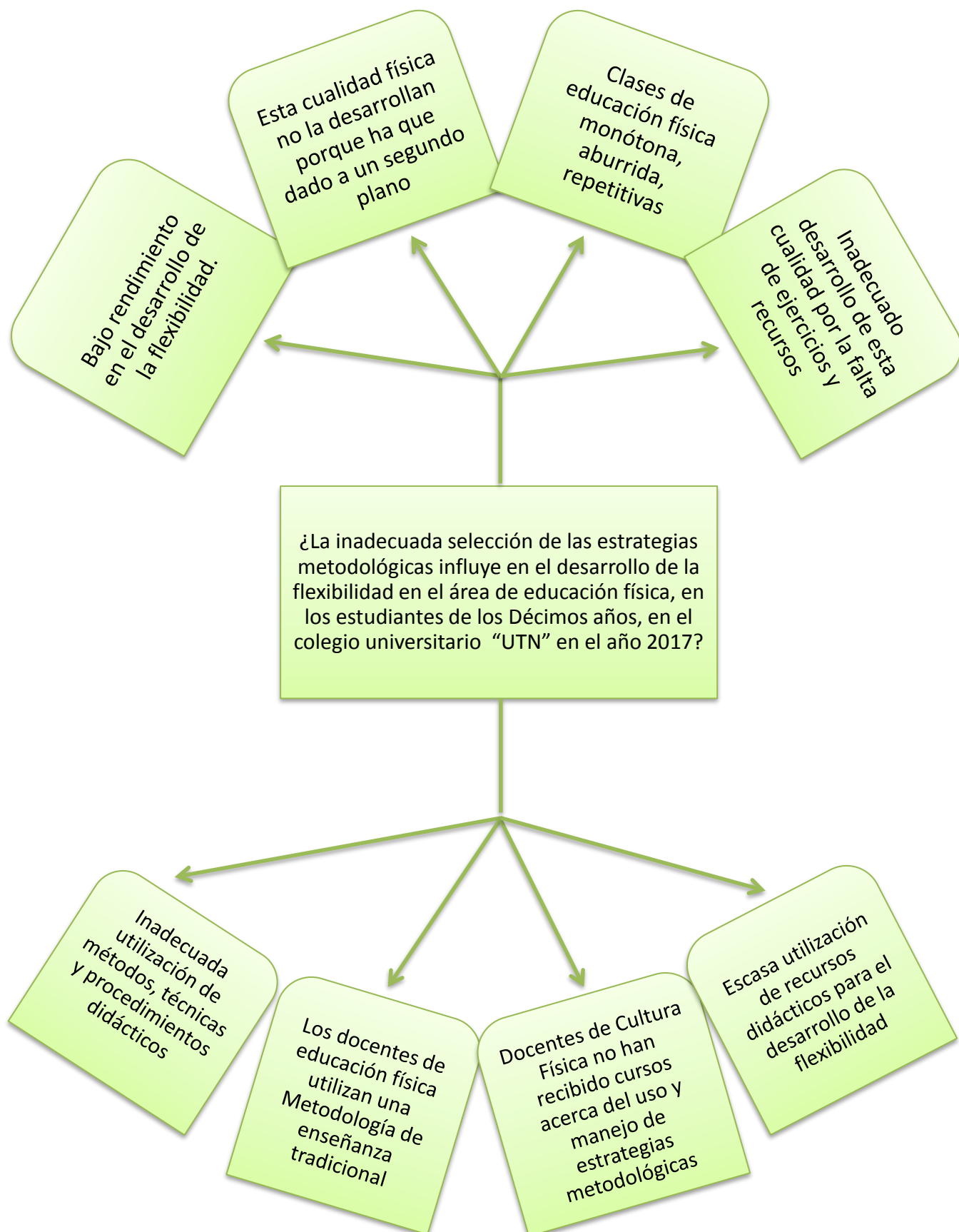
Ruiz Jesús (2003) *Educación física* España Editorial Mad S.L

Scilia Álvaro (2002) *Educación Física y los estilos de enseñanza* España Inde Publicaciones

Vidal José (2002) *Manual de Educación Física y Deportes* España Océano

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

| EL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|---|--|
| <p>¿La inadecuada selección de las estrategias metodológicas influye en el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017 - 2018?</p> | <p>Determinar las estrategias metodológicas que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018.</p> |
| INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
| <p>¿Cuáles son los métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario?</p> <p>¿Cuáles son los procedimientos didácticos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN”?</p> <p>¿Cuáles son los medios didácticos que utilizan para el desarrollo en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN”?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de la, flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años?</p> | <p>Diagnosticar el tipo de métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años.</p> <p>Analizar que procedimientos didácticos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años.</p> <p>Identificar los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017.</p> <p>Valorar el nivel de desarrollo de la, flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de estrategias metodológicas para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años.</p> |

Anexo 3 Matriz categorial

| Concepto | Categorías | Dimensiones | Indicadores | |
|---|---|---|---|-------------------------|
| Es un conjunto de métodos, procedimientos y medios que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. | Estrategias metodológicas | Métodos | Directo | |
| | | | Asignación de tareas | |
| | | | Resolución de Problemas | |
| | | Procedimientos | Descubrimiento guiado | |
| | | | Global | |
| | | | Libre exploración | |
| | Medios para su desarrollo | Explicación, Demostración. Ensayo Corrección de errores, Plantear un problema, Resolver problemas | Asignación de roles | |
| | | | Selección de actividades | |
| | | | Motivación | |
| | | | Participación activa | |
| | Es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. | Desarrollo de la flexibilidad | Tipos de flexibilidad | Flexibilidad activa |
| | | | | Flexibilidad general |
| | | | | Flexibilidad específica |
| Flexibilidad pasiva | | | | |
| Flexibilidad anatómica, planos | | | | |
| Importancia de la flexibilidad | | | | |
| Factores flexibilidad | | | | |
| Test de flexibilidad | | | Girar los brazos hacia atrás | |
| | | | Flexibilidad del tronco adelante | |
| | | | Flexión profunda del tronco | |
| | | | Test spagat | |
| | | | Flexión del tronco sentado | |
| | | | Flexión del tronco con las piernas extendidas y separadas | |

Anexo 4 Matriz de relación

| Objetivos del diagnóstico | Variables del diagnóstico | Indicadores | Técnicas | Fuentes de información |
|--|---------------------------|---|----------|------------------------|
| Diagnosticar Analizar Identificar | Estrategias metodológicas | Directo | Encuesta | Docentes |
| | | Asignación de tareas | | |
| | | Resolución de Problemas | | |
| | | Descubrimiento guiado | | |
| | | Global | | |
| | | Libre exploración | | |
| | | Explicación, Demostración. Ensayo | | |
| | | Corrección de errores, Plantear un problema, Resolver problemas | | |
| | | Asignación de roles | | |
| | | Selección de actividades | | |
| | | Motivación | | |
| | | Participación activa | | |
| | | Valorar | | |
| Flexibilidad general | | | | |
| Flexibilidad específica | | | | |
| Flexibilidad pasiva | | | | |
| Flexibilidad anatómica, planos | | | | |
| Importancia de la flexibilidad | | | | |
| Factores flexibilidad | | | | |
| Girar los brazos hacia atrás | | | | |
| Flexibilidad del tronco adelante | | | | |
| Flexión profunda del tronco | | | | |
| Test spagat | | | | |
| Flexión del tronco sentado | | | | |
| Flexión del tronco con las piernas extendidas y separadas | | | | |

Anexo N° 5 Encuesta dirigido a los docentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Estimados Docentes

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer Cuáles son los métodos que utilizan los docentes para el desarrollo de la flexibilidad en el área de educación física, en los estudiantes de los Décimos años, en el colegio universitario “UTN” en el año 2017-2018“. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1. **¿Cuál es el nivel de conocimiento que tiene acerca de las Estrategias metodológicas para la enseñanza de la flexibilidad?**

| Excelente | Muy bueno | Bueno | Regular |
|-----------|-----------|-------|---------|
| | | | |

2. **¿Cuáles son los métodos que utilizan con mayor frecuencia para la enseñanza de la flexibilidad?**

| Directo | Asignación tareas | Resolución Problemas | Descubrimiento guiado |
|---------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | |

3. **¿En las clases de educación física el docente utiliza variedad de métodos?**

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

4. **¿Según su criterio en las clases de educación física quien da la señal de mando para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?**

| | | |
|---------|-------------|----------------|
| Docente | Estudiantes | Ambos a la vez |
| | | |

5. **¿En las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de estrategias metodológicas, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?**

| | | |
|---------|-------------|----------------|
| Docente | Estudiantes | Ambos a la vez |
| | | |

6. **¿Según su consideración para el desarrollo de la flexibilidad, el docente aplica las siguientes estrategias?**

| | | | |
|---------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| Asigna tareas | Dirige los ejercicios | Plantea un problema | Propia la creatividad |
| | | | |

7. **¿En las clases de educación el docente utiliza variedad de procedimientos didácticos?**

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

8. **¿Indique cuáles de estos procedimientos utiliza con mayor frecuencia?**

| | | | |
|------------|--------------|-------------------|--|
| Exposición | Demostración | Plantea problemas | Reforzar en todo momento de la respuesta |
| | | | |

9. ¿Según su criterio en las clases de educación física quien explica y demuestra para que se lleve a cabo los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

| Docente | Estudiantes | Ambos a la vez |
|---------|-------------|----------------|
| | | |

10. ¿En las clases de educación física, quien toma las decisiones para el cambio de procedimientos didácticos, cuando se está realizando ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad?

| Docente | Estudiantes | Ambos a la vez |
|---------|-------------|----------------|
| | | |

11. ¿Según su criterio el docente utiliza variedad de procedimientos siguiendo el orden lógico de cada método?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|---------|--------------|----------|-------|
| | | | |

12. ¿Cuáles son los medios didácticos que utilizan para el desarrollo de la flexibilidad?

| Ejercicios generales | Ejercicios específicos | Juegos | Ninguno |
|----------------------|------------------------|--------|---------|
| | | | |

13. ¿Según su criterio el docente utiliza variedad de medios didácticos para el desarrollo de la flexibilidad?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|---------|--------------|----------|-------|
| | | | |

14. ¿Los docentes en las clases de educación física trabaja la flexibilidad?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|---------|--------------|----------|-------|
| | | | |

15. ¿Según su criterio cual es el nivel de desarrollo de la, flexibilidad de los diferentes segmentos corporales en los estudiantes de los Décimos años?

| Excelente | Muy bueno | Bueno | Regular |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| | | | |

16. ¿Según su criterio considera importante que el autor de trabajo elabore una guía didáctica de estrategias metodológicas para mejorar la flexibilidad?

| Muy importante | Importante | Poco importante | Nada importante |
|-----------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| | | | |

17. ¿La aplicación de una propuesta alternativa de estrategias metodológicas ayudará a desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de los Décimos años?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|----------------|---------------------|-----------------|--------------|
| | | | |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 6 Test de flexibilidad

Test N° 1

Test de flexibilidad girar los brazos hacia atrás

| Condición | Puntaje |
|------------|--------------|
| Excelente | 35 cm |
| Muy Buena | 45 cm |
| Buena | 55 cm |
| Regular | 65 cm |
| Deficiente | 75 cm |

Test N° 2

Test de flexibilidad de tronco hacia adelante

| Condición | Puntaje |
|------------|--------------|
| Excelente | 20 cm |
| Muy Buena | 15 cm |
| Buena | 10 cm |
| Regular | 5 cm |
| Deficiente | -5 cm |

Test N° 3

Test flexión profunda del tronco

| Condición | Puntaje |
|------------|--------------|
| Excelente | 25 cm |
| Muy Buena | 20 cm |
| Buena | 15 cm |
| Regular | 10 cm |
| Deficiente | 5 cm |

Test N° 4

Test Spagat (Split)

| Condición | Puntaje |
|------------|--------------|
| Excelente | 10 cm |
| Muy Buena | 15 cm |
| Buena | 20 cm |
| Regular | 25 cm |
| Deficiente | 30 cm |

Test N° 5**Flexión de tronco hacia adelante sentado**

| Condición | Puntaje |
|------------|-----------|
| Excelente | 25 |
| Muy Buena | 20 |
| Buena | 15 |
| Regular | 10 |
| Deficiente | 5 |

Test N° 6**Flexión de tronco sentado con las piernas extendidas y separadas**

| Condición | Puntaje |
|------------|-----------|
| Excelente | 5 |
| Muy Buena | 10 |
| Buena | 15 |
| Regular | 20 |
| Deficiente | 25 |

Anexo N° 7 Certificados**Colegio Universitario "UTN"**

Telefax 062 641-784

Ibarra - Ecuador

Ibarra, 4 de diciembre del 2018

CERTIFICO:

Que, el señor Gavilima Julio Eduardo Raúl, con número de cédula: 100366682-1, aplicó encuestas a los pudientes de decimos años de educación general básica en el Colegio Universitario UTN, con fecha correspondiente al día martes 14 de marzo del 2017.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

Lic. **HERNAN SARMIENTO**
INSPECTOR GENERAL

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"

Anexo a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
De la Universidad Técnica del Norte
Ibarra-Ecuador

A QUIEN INTERESE

CERTIFICO

QUE: El señor **GAVILIMA JULIO EDUARDO RAUL** realizó la socialización de la propuesta sobre **ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL AREA DE EDUCACION FISICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DECIMOS AÑOS, EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL AÑO 2017**, actividad que se desarrolló el 2 de octubre del 2017 con los estudiantes de los décimos años de educación general básica.

Faculto al interesado, hacer uso del presente como estime conveniente.

Ibarra, octubre 2 de 2018

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA
AL SERVICIO DEL PUEBLO


Dra. Diana Flores
RECTORA (E)



Anexo N° 8 Fotografías



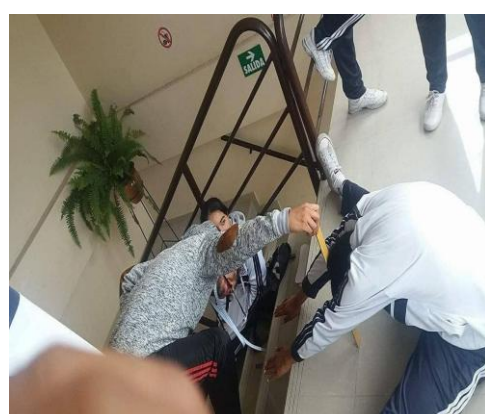
Fuente: Eduardo Gavilima



Fuente: Eduardo Gavilima



Fuente: Eduardo Gavilima



Fuente: Eduardo Gavilima



Fuente: Eduardo Gavilima



Fuente: Eduardo Gavilima

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: RAUL GAVILIMA URKUND.docx (D44941634)
Submitted: 12/3/2018 3:57:00 PM
Submitted By: eduardojuliop@hotmail.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

ESQUEMA URKUND.docx (D44931325)
 TRABAJO DE GRADO.docx (D23945092)
 CORREGIDO ANDERSON (3).docx (D31682788)
 tesis corregida imprimir.docx (D21691458)
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2945/1/T-UTC-3194.pdf>

Instances where selected sources appear:

37

| DATOS DE LA OBRA | |
|------------------------|--|
| TÍTULO: | PROBLEMAS DE LAS ESTADÍSTICAS MATEMÁTICAS PARA EL DESEMPEÑO DE LA FAMILIARIDAD DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN LOS ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO UTEC EN EL AÑO 2017-2018 |
| AUTOR (ES): | Eduardo Juliop Gavilima |
| FECHA: AAAAMMDD | 2018/12/03 |
| PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| GRADUACIÓN: | <input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| OPCIÓN AL QUE OPTA: | Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especial en Educación Especial |
| OPCIÓN AL QUE OPTA: | Msc. Ana Guerra |



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: | 100366682-1 | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Gavilima Julio Eduardo Raúl | | |
| DIRECCIÓN: | Antonio Cordero 3-45 y Toro Moreno Yacucalle | | |
| EMAIL: | eduardojuliop@hotmail.com | | |
| TELÉFONO FIJO: | 062 605 095 | TELÉFONO MÓVIL | 0980482199 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|-----------------------------|---|
| TÍTULO: | ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS, EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL AÑO 2017-2018 |
| AUTOR (ES): | Eduardo Raúl Gavilima Julio |
| FECHA: AAAAMMDD | 2018/12/17 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física. |
| ASESOR /DIRECTOR: | MSc. Anita Gudiño |

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Eduardo Raúl Gavilima Julio, con cédula de identidad Nro. 100366682-1, 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 17 días del mes de diciembre de 2018

EL AUTOR:

Ibarra, a los 17 días del mes de diciembre de 2018

(Firma).....


Nombre: Eduardo Raúl Gavilima Julio
 C.C. 100366682-1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Eduardo Raúl Gavilima Julio, con cédula de identidad Nro. 100366682-1 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS, EN EL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL AÑO 2017-2018** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 17 días del mes de diciembre de 2018

(Firma) 
Nombre: Eduardo Raúl Gavilima Julio
Cédula: 100366682-1