

# *Universidad Nacional del Altiplano*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA  
GIMNASIA DEPORTIVA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
PRIMARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO - 2015.”**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**WILFREDO TICONA LOPEZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROMOCIÓN: 2014 - II**

**PUNO – PERÚ**

**2017**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**‘FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA DEPORTIVA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIMARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO - 2015’**

**WILFREDO TICONA LOPEZ**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**



29 MAY 2017

**APROBADA POR LOS SIGUIENTES JURADOS:**

**PRESIDENTE**

:

\_\_\_\_\_  
Dr. Efraim Humberto Yupanqui Pino

**PRIMER MIEMBRO**

:

\_\_\_\_\_  
Lic. Simón Eduardo Villasante Saravia

**SEGUNDO MIEMBRO**

:

\_\_\_\_\_  
Mg. Yanet Amanda Maquera Maquera

**DIRECTOR DE TESIS**

:

\_\_\_\_\_  
M.Sc. Nelly Edith Mamai Quispe

**ASESOR DE TESIS**

:

\_\_\_\_\_  
M.Sc. Nelly Edith Mamai Quispe

**ÁREA:** Educación Física, Deporte y Recreación  
**TEMA:** Gimnasia Deportiva

## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado con gratitud y honor a mis padres Félix, Alvina, a mis hermanos y a todos mis seres queridos quienes me brindaron su apoyo en el transcurso de mi formación profesional y en la ejecución del presente trabajo.

*Wilfredo*

## AGRADECIMIENTO

- Primeramente agradezco a Dios por darme sus bendiciones, y por haberme guiado para alcanzar este objetivo.
- A la Universidad Nacional del Altiplano por ser alma mater de mi formación profesional.
- A la Facultad de Ciencias de la Educación y a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, quienes con sus conocimientos y experiencias contribuyeron a mi formación profesional.
- Finalmente agradezco a las Instituciones Educativa Primarias de la ciudad de Puno.

## ÍNDICE

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen.....	09
Abstract.....	11
Introducción.....	13

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema .....	14
1.2. Definición del problema .....	15
1.2.1. Problema general .....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Justificación del problema de investigación .....	15
1.4. Objetivos de la investigación .....	16
1.4.1. Objetivo general.....	16
1.4.2. Objetivos específicos.....	16

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes de la investigación.....	17
2.2. Sustento teórico .....	19
2.4. Hipótesis y variables .....	61

2.4.1. Hipótesis general.....	61
2.4.2. Hipótesis específica.....	61
2.5. Sistema de variables.....	62

### **CAPÍTULO III**

#### **DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo y diseño de investigación.....	63
3.2. Población y muestra de investigación.....	64
3.2.1. Población.....	64
3.2.2. Muestra.....	64
3.3. Ubicación y descripción de la población.....	65
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	65
3.5. Plan de recolección de datos.....	65
3.6. Plan de tratamiento de datos.....	66
3.7. Diseño estadístico para probar la hipótesis.....	66

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Conclusiones.....	88
Sugerencias.....	89
Bibliografía.....	90
Anexos.....	94

**LISTA DE CUADROS**

Cuadro N°01 sistema de variables.....	62
Cuadro N°02 población de docentes.....	64
Cuadro N° 03 programaciones anuales .....	67
Cuadro N° 04 sesiones de clases .....	79
Cuadro N° 05 métodos .....	70
Cuadro N° 06 materiales didácticos .....	72
Cuadro N° 07 padres de familia y el director.....	73
Cuadro N° 08 factores subjetivos.....	75
Cuadro N° 09 hábitos .....	76
Cuadro N° 10 esfuerzo .....	78
Cuadro N°11 valores .....	79
Cuadro N° 12 estado emocional .....	81
Cuadro N° 13 voluntad .....	82
Cuadro N° 14 factores objetivos.....	84
Cuadro N° 15 enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva .....	85

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01 resultado de las programaciones anuales.....	68
Gráfico N° 02 resultado de las sesiones de clases .....	69
Gráfico N° 03 resultado de los métodos empleados .....	71
Gráfico N° 04 resultado de los materiales didácticos .....	72
Gráfico N° 05 resultado de los padres de familia y el director .....	74
Gráfico N° 06 resultado de los factores subjetivos.....	75
Gráfico N° 07 resultado de los hábitos de los estudiantes .....	77
Gráfico N° 08 resultado del esfuerzo para realizar ejercicios.....	78
Gráfico N° 09 resultado de la práctica de valores .....	80
Gráfico N° 10 resultado del estado emocional de los estudiantes .....	81
Gráfico N° 11 resultado de la voluntad de los estudiantes.....	83
Gráfico N° 12 resultado de los factores objetivos .....	84
Gráfico N° 13 resultado de la enseñanza - aprendizaje de la gimnasia deportiva .....	86

## RESUMEN

En el trabajo de investigación titulado: “Factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Puno - 2015”. Se realizó durante el año académico 2016, el cual estuvo orientado por el enunciado: ¿Cómo son los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015?

El objetivo general es analizar los factores que influyen la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015.

Metodológicamente, la investigación corresponde al paradigma cuantitativo. El tipo de investigación es descriptivo y el diseño es diagnóstico. La muestra de estudio está conformada por 38 docentes, a quienes se les proporcionó un cuestionario con 10 ítems para analizar los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva.

El resultado de la prueba de hipótesis a través de la media aritmética es el 2,35. Esto significa que los factores objetivos y subjetivos, influyen indirectamente en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva, en los docentes y estudiantes.

Los factores subjetivos, donde el 63,5% planifica en la programación anual, porque es una exigencia del Ministerio de Educación, la Dirección Regional de Educación y la Unidad de Gestiona Educativa Local. El 53,8% realiza sus sesiones de clases siendo obligación en el desarrollo de la actividad

académica, sin ello sería una improvisación. El 69,2% no emplea métodos, por falta de condiciones y medios, en consecuencia prefieren realizar otras actividades distintas a la gimnasia deportiva. El 57,7% usa materiales didácticos parcialmente puesto que si no hay medios, se sobre entiende que no utilizaran este componente y el 78,8% evidencia que no participan los padres de familia y el director, así cuenten con los medios necesarios para la enseñanza, la indiferencia de los actores educativos de apoyar por iniciativa e identificación con la institución. Los factores objetivos evidencian que los estudiantes no están plenamente consolidados en los siguientes aspectos: El 73,1% no tienen hábitos, porque carecen de práctica de la gimnasia deportiva ya que no es influida ni incentivada por parte de los docentes por el hecho que no cuentan los medios necesarios, durante su aprendizaje a falta de frecuente práctica. El 44,2% no se esfuerzan, porque los educandos y docentes no practican ejercicios básicos de resistencias para realizar con mayor esfuerzo. El 57,7% practican valores, de forma parcial ya que esto es importante para el sujeto por que determina los comportamientos, acciones y hechos durante el aprendizaje ya que constituye como ideal y la conducta del educando porque está influyera en su aprendizaje. El 55,3% tiene un buen estado emocional y comprenden la influencia en los educandos al concebir como un todo y el 44,2% muestran voluntad para el aprendizaje de la dicha disciplina porque esta realiza de forma de libre y consciente durante la práctica.

**PALABRAS CLAVES:** aprendizaje, enseñanza, factores, gimnasia deportiva.

## ABSTRACT

In the research work entitled "Factors that influence the teaching and learning of sports gymnastics in the Primary Educational Institutions of the city of Puno - 2015". It was done during the academic year 2016, which was guided by the statement: How are the factors that influence the teaching and learning of sports gymnastics used by teachers of primary education institutions in the city of Puno, 2015?

The general objective is to analyze the factors that influence the teaching and learning of sports gymnastics used by the teachers of the primary educational institutions of the city of Puno, 2015.

Methodologically, the research corresponds to the quantitative paradigm. The type of research is descriptive and the design is diagnostic. The study sample consists of 38 teachers, who were given a questionnaire with 10 items to analyze the factors that influence the teaching and learning of sports gymnastics.

The result of the hypothesis test using the arithmetic mean is 2.35. This means that objective and subjective factors indirectly influence the teaching and learning of sports gymnastics, in teachers and students.

Subjective factors, where 63.5% plan in the annual programming, because it is a requirement of the Ministry of Education, the Regional Directorate of Education and the Local Educational Management Unit. 53.8% made their class sessions being an obligation in the development of academic activity, without this would be an improvisation. 69.2% do not use methods, due to lack of

conditions and means, consequently prefer to perform other activities than sports gymnastics. 57.7% use didactic materials partially since if there is no means, it is understood that they will not use this component and 78.8% evidence that the parents and the principal do not participate, so that they have the necessary resources for the Teaching, the indifference of the educational actors to support by initiative and identification with the institution. The objective factors show that students are not fully consolidated in the following aspects: 73.1% do not have habits, because they do not practice sports gymnastics because they are not influenced or encouraged by teachers because they do not Have the necessary means, during their learning in the absence of frequent practice. 44.2% do not make an effort, because students and teachers do not practice basic resistance exercises to perform with greater effort. 57.7% practice values, partly because this is important for the subject because it determines the behaviors, actions and facts during the learning as it constitutes the ideal and the behavior of the student because it is influential in their learning. 55.3% have a good emotional state and understand the influence on learners when conceiving as a whole and 44.2% show a willingness to learn the discipline because it is done in a free and conscious way during practice.

**KEY WORDS:** learning, teaching, factors, sports gymnastics,

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo titulado: “Factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en las Instituciones Educativas Primarias de la ciudad de Puno - 2015”; constituye básicamente una investigación de tipo diagnóstico-descriptivo; la muestra de estudio está conformada por 38 docentes a quienes se les proporcionó un cuestionario con 10 ítems para analizar los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva. El presente trabajo se ha organizado de la siguiente manera:

El primer capítulo, está compuesta por el planteamiento del problema de investigación, en el que se precisa el enunciado y esta debe ser respondido. Además, en este capítulo se consideran los objetivos y la justificación.

En el segundo capítulo, se expone los antecedentes de la investigación, la base teórica, glosario de términos, las hipótesis y el sistema de variables, donde se señalan las dimensiones y los indicadores que sirven para elaborar los instrumentos de investigación.

El tercer capítulo, se refiere al tipo y diseño de investigación. Además se establece la población y muestra, la técnica y los instrumentos de recolección de datos, plan de recolección de datos, plan de tratamiento de datos y la prueba de hipótesis.

El cuarto capítulo, está orientado a los resultados y sugerencias de la investigación.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

#### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La gimnasia es una disciplina deportiva que la humanidad ha venido practicando desde los antiguos Griegos, asimismo es conocida como deportiva o artística desde 1776, el primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simón, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau.

En 1811, el educador Friedrich Ludwig Jahn, considerado padre de la gimnasia, fundó en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico, en 1888 la gimnasia fue arraigándose en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia. Desde entonces la gimnasia ha evolucionado muy fuertemente en los países desarrollados como en Europa: Rusia, Alemania, Francia, España, otro en Estados Unidos, en centro américa como Cuba y en américa latina se practica en Brasil, Venezuela, en Perú es muy limitado la práctica de la gimnasia de alta competencia y el más bajo en las regiones más lejanas de capital Lima.

En la región de Puno se practicaba la gimnasia deportiva, sin embargo estos últimos años se ha venido disminuyendo su práctica. En los juegos deportivos nacionales escolares del 2014 se ha incorporado como deporte competitivo la gimnasia deportiva, de las catorce UGELS que tiene la región, ninguno participó en esta disciplina pese a ser amena y atractiva. En la ciudad de Puno, según la investigación de Mamani (2003), el aprendizaje de la gimnasia deportiva en niños de 10 años de liga de gimnasia de Puno, era productivo. Sin

embargo, en la actualidad no existe dicha liga, en consecuencia desapareció y en las instituciones educativas no se le presta la debida importancia a la práctica de la gimnasia deportiva por parte de los docentes de educación física.

Por todo ello, se fijó el problema de la no práctica de esta disciplina deportiva. Con el fin de dar a conocer los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje, que serán de mucha relevancia en investigaciones futuras.

## **1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL:**

- ❖ ¿Cómo son los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS:**

- ❖ ¿Cuáles son los factores subjetivos que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno?
- ❖ ¿Cuáles son los factores objetivos que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

El presente estudio de investigación se justifica por las siguientes razones: De las veinte instituciones educativas primarias que participaron en los juegos

deportivos escolares del año 2014 en todas las disciplinas deportivas, ninguna de estas participaron en la disciplina de la gimnasia deportiva, pese a que se publicó las bases los primeros meses del año académico.

La propuesta será válida para los profesores de Educación Física del nivel primario, como instrumento pedagógico para la formación de gimnastas en nuestra ciudad de Puno. Por último, permitirá comprender los factores de la enseñanza aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias en las que aportará y mejorará en la práctica de dicha disciplina con planificación, materiales y resultados adecuados.

#### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

##### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL:**

- ❖ Analizar los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015.

##### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ❖ Describir los factores subjetivos que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno.
- ❖ Describir los factores objetivos en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.

A continuación se desarrolla el marco teórico según la variable de estudio. Esta teoría se organiza de acuerdo al problema de investigación.

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

León, F. (1999), en su trabajo de investigación titulado: *“La demostración de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia artística”*, se planteó el objetivo: demostrar de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia artística.

Arribó a la conclusión: El rendimiento del grupo experimental no se ve mejorado con la aplicación de este programa de intervención didáctica frente a un Grupo Control al que se le aplicaba un programa similar al empleado en el desarrollo de los contenidos de la asignatura. Es probable que prevalezcan las aptitudes gimnásticas o las cualidades físicas de los sujetos, las cuales demostraron ser mejores en el Grupo Control, sobre la influencia del método”.

Mamani, D. (2003), en la tesis titulada: *Aplicación al programa DEPREPCEP para el aprendizaje de la gimnasia deportiva en niños de 10 años de liga de gimnasia de Puno.*

Arriba a la conclusión: De acuerdo a la prueba de hipótesis que se realizó en el presente trabajo de investigación, la hipótesis queda comprobada como no

falsa. Significa, que con la aplicación del programa DEPREPCEP se logró buenos resultados en el aprendizaje de la gimnasia deportiva en las niñas de 10 años de la liga de Puno, finalmente, esto nos indica que con la aplicación del programa DEPREPCEP se llega a conseguir un nivel motriz gimnástico superior en la gimnasia deportiva.

Pino, A. D. y Sacachipana, H. A. (2011), en la tesis titulada: *Influencia del feedback como estrategia en el desarrollo de habilidades a mano libre y con aparatos de la gimnasia en los estudiantes de 5to año de la I.E.S. Telésforo Catacora del distrito de Chucuito – Juli del año 2009.*

Fijo la hipótesis: El uso frecuente y sostenido del *feedback* como estrategia en el desarrollo de habilidades a mano libre y con aparatos de la gimnasia en los estudiantes de 5to año de la I.E.S. Telésforo Catacora del distrito de Chucuito – Juli del año 2009.

Plantea el objetivo: Determinar la influencia del *feedback* como estrategia en el desarrollo de habilidades a mano libre y con aparatos de la gimnasia en los estudiantes de 5to año de la I.E.S. Telésforo Catacora del distrito de Chucuito – Juli del año 2009.

Arribo a la conclusión: El nivel de influencia del *feedback* que presenta como estrategia en el desarrollo de habilidades a mano libre y con aparatos de la gimnasia, coadyuva al mejoramiento de la técnica aceptando la hipótesis alterna por la cual se puede concluir que la influencia del *feedback* es significativa tanto en varones y damas de la I.E.S. Telésforo Catacora del distrito de Chucuito – Juli.

## 2.2. SUSTENTO TEÓRICO.

### 2.2.1. ETIMOLOGÍA:

La gimnasia según la DRAE (2014): Del gr. γυμνασία *gymnasía*. 1. f. Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados. 2. f. Conjunto de ejercicios y movimientos de gimnasia. 3. f. Práctica o ejercicio que adiestra en cualquier actividad o función.

La gimnasia se consolida en la modernidad como una disciplina fundamental para la educación física, un campo del conocimiento que atraviesa transversalmente diferentes ámbitos de la práctica pedagógica. En esta oportunidad nos proponemos realizar un repaso crítico sobre distintos aspectos de la tradición y la historia de la gimnasia, reconociéndola como una pedagogía del cuerpo, discutiendo el desequilibrio entre la literatura y las expectativas educacionales propias de nuestros tiempos. Buscamos, además, presentar algunos de sus rasgos distintivos, por medio de un sintético análisis praxiológico, tratando a continuación de exponer algunas sugerencias para su desarrollo en el ámbito escolar, como estrategias para afrontar la crisis conceptual, referencial y pedagógica que se ha instalado en la actualidad (Cohelo, 2012, p.1).

### 2.2.2. RESEÑA HISTORICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA

Para Carrasco (s.f.) Las actividades físicas son manifestaciones del hombre desde que hace su aparición sobre la tierra. Sin embargo, en el transcurso de la historia estas actividades físicas han estado a distintos objetivos. En los primeros tiempos la actividad física se realiza teniendo como finalidad la

supervivencia: (1) lucha contra las fieras; (2) el hombre se prepara para la guerra; (3) actividad física para luchar contra las fuerzas misteriosas. La influencia del suelo y el clima. Veamos un resumen:

**RESUMEN DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA**

CHINA	JAPÓN	EGIPTO	PERSAS Y MEDOS	FENICIOS Y CRETENSES	GRECIA	ROMA
<p>-Fu, curso físico y él se de ciar a odolo gastic base cione del po, 0 a.c.</p>	<p>-Influencia China, gimnasia médica. El Jiu-jitsu (arte de la flexibilidad). -Sistema de entrenamiento físico y autodefensa. Estuvo durante los samuráis o guerrero.</p>	<p>-Formas humanas desnudas. -Sigue reglas higiénicas tanto en alimentos, con vestidos y cuidados. -La música y danza formaban parte del sistema educativo de los egipcios.</p>	<p>-Pueblos rudos y simples, de cuerpos vigorosos, se dedicaban a cultivar la tierra y al adiestramiento de los caballos. -Carreras, arco, jabalina y trabajar la tierra. -Formación de la juventud.</p>	<p>-Más de 2000 años a. c. -Juegos, carreras de carros, danzas, ejercicios gimnásticos.</p>	<p>-Atenas; ciudadano integral, física, intelectual, estética y moral -Esparta; soldados y preparación para la guerra.</p>	<p>-El desarrollo físico, un soldado y buen guerrero. -Ejercicio de gimnasia militar. -Preparación militar. -Espada, jabalina, lanzamiento de peso, carreras de carros.</p>

fuente: Elaboración a partir de Carrasco (s.f. p.5-8)

**b. RESUMEN DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA**

MEDIA	RENACIMIENTO	GIMNASIA MODERNA
<p>-Constituye un periodo de diez siglos que se extiende desde la caída del imperio romano.</p> <p>-Época feudal: caballería carrera justas y torneos guerras, violencia e invasiones</p>	<p>-Artes y ciencia de Grecia y Roma.</p> <p>-Gimnastica</p> <p>-1667, Comenius “didáctica magna”.</p> <p>-Locke, creía que había que fortalecer el cuerpo para que el alma fortaleciera.</p> <p>-Rousseau “El Emilio”.</p> <p>-Salzman (1744-1811), establece el programa: estudio de las lenguas, artes y la gimnasia.</p> <p>-El método Guts Muhts: ejercicio, juegos y trabajos. Padre de la gimnasia deportiva.</p>	<p>-1760, era gimnastica; se busca fundamentación científica a los ejercicios físicos. Se ordenan los ejercicios, sistematizándolo y se incorpora a la actividad física.</p> <p><b>-Primer periodo:</b> finales S.XVIII y dura todo S. IX, se sistematiza</p> <p><b>-Segundo periodo:</b> Espíritu de renovación. 1939 Estocolmo, centenario de la muerte de Ling y organiza una magna concentración</p> <p><b>-Tercer periodo:</b> internacionalización progresiva de la gimnasia</p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Carrasco (s.f. p.8-14)

### **2.2.2.1. CONCEPTO**

La gimnasia deportiva es una disciplina que va a permitir al alumnado crear un afán de superación gracias a la realización de ejercicios de distinta dificultad y por norma general, novedosos para el alumnado (Trujillo, 2009, p.1).

Además para, Cemsac et al Elizaga (2013, p. 3) (...) es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica combinando de forma simultánea y a alta velocidad movimientos corporales.

Este es uno de los deportes con más técnicas de ejecución, existente debido a que está integrado por una amplia variedad de elementos y cada uno de ellos requiere técnicas absolutamente diferentes. El gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Se trata de un deporte individual. En el hombres habitualmente su práctica comienza a los 7 años, el máximo rendimiento se logra aproximadamente a los 20, y a los 30 finaliza la carrera (en mujeres todas estas etapas suelen darse antes) Cemsac et al Elizaga (2013, p.3) (...).

### **2.2.2.2. OTRAS PERCEPCIONES DE LA GIMNASIA**

#### **a. La gimnasia como pedagogía de los cuerpos**

“A verdadeira novidade nesse início de século consiste na análise do movimento: o cálculo das forças produzidas, assim como o cálculo das velocidades e dos tempos [...]. O tema central é certamente o da eficácia mensurável, aquela traduzida pelas forças musculares, pelas velocidades e regularidades. A ginástica é instrumentalizada com a finalidade de multiplicar os números, ela se reestrutura com muita precisão para transformá-los em performances e melhorar os índices: o corpo deve produzir resultados que

podem ser vistos, aferidos entre sí, figuráveis no rigor de uma tabela. Surge, então, essa possibilidade totalmente nova de transpor cada performance em uma escala abstrata, possibilidade que permitirá intermináveis comparações” (Vigarello, 2003,13, citado en Cohelo, 2012, p. 48).

“Llegar a ser un gimnasta significa aprender progresivamente desde los diferentes elementos gimnásticos a los diferentes aparatos, de los más simples (algunos elementos de base para cada aparato) a los más complejos cada vez más acrobáticos. Se trata también, al mismo tiempo, de buscar una cierta actitud mediante una ejecución correcta y dominada con la amplitud más grande posible” (Thomas, Fiard, Soulard & Chautemps, 1997, p. 31, citado en Cohelo, 2012, p. 50).

#### **b. La gimnasia desde la perspectiva de la Praxiología motriz**

Frente a la visión tradicional de la Gimnasia Rítmica (GR), que hasta la fecha sólo ha sido estudiada desde ciencias no específicas de la actividad física (biomecánica, fisiología, .etc.) o desde perspectivas mecanicistas que sólo contemplaban la G.R. desde el aspecto técnico, la Praxiología Motriz nos ofrece un marco teórico y los instrumentos para analizarla desde una perspectiva mucho más en consonancia con la propia especificidad de la acción motriz y, con la especificidad de la realidad competitiva (Sierra, 2000, Sierra, 2011, p.11, citado en Cohelo, p. 52).

Una vez presentado el contexto en el que la práctica de la gimnasia se encuentra inmersa, trataremos, a continuación de analizarla de modo genérico e introductorio, según las directrices que establecen los fundamentos de la praxiología motriz. Nos parece interesante empezar por situar las diferentes

modalidades gimnásticas reconocidas oficialmente por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en los distintos dominios de la acción motriz, poniendo al descubierto las tendencias estructurales y los rasgos dominantes de dichas prácticas motrices. Debemos recordar que conocer estos rasgos generales, significa poseer información privilegiada a la hora de proponer cualquier tipo de intervención pedagógica, como advierten Collard (1998, citado en Cohelo, p. 52).

Parlebas y Dugas (2003), a partir de la referida aproximación a la lógica interna de las prácticas gimnásticas, estaremos en condiciones de constatar si todas estas modalidades basan sus mecanismos de funcionamiento en criterios estructurales similares o por el contrario, pertenecen a dominios de acción muy dispares y por lo tanto, generan comportamientos diferenciados en sus practicantes (Citado en Cohelo, p. 52).

### **c. La gimnasia como una situación motriz expresiva**

Tal y como sugieren Mateu y Bortoleto (2005, p. 2011), así como Parlebas (2003), podemos profundar un nivel más en esta taxonomía praxiológica localizando la Gimnasia en el subdominio de las situaciones motrices expresivas (SME). Las prácticas, deportivas o no, que pertenecen a este subdominio incorporan a su desarrollo práxico elementos simbólicos, estéticos o, lo que es lo mismo, un componente expresivo definido por sus objetivos motores.

Hay que reconocer que, dentro de la escala de subjetividad que pueden llegar a tener las prácticas motrices expresivas, la gimnasia deportiva se sitúa en el extremo “más objetivo” con una carga subjetiva y expresiva mínima

(Bortoleto, 2000), con predominio de los objetivos deportivos según determina el reglamento, más concretamente el código de puntuación de cada una de las modalidades gimnásticas (Bortoleto, 2004). En el otro extremo de la escala estarían las prácticas artísticas “más subjetivas”, como por ejemplo, la mayor parte de las modalidades de danza o de circo no deportivizadas. Quizás, la GPT sería la práctica gimnástica más subjetiva (y por lo tanto, que permite mayor libertad expresiva), una vez que su desarrollo no obedece a un código gestual, o mejor dicho, a modelos de ejecución (patrones técnicos) estrictos. Además, es una práctica que en general tiende a mostrar su producto, en espectáculos públicos, como es el caso de los festivales gimnásticos, por tanto, la expresividad (tanto en su función poética como en la referencial) adquiere gran importancia sea en la valoración de los aspectos técnicos como de los artísticos (Bortoleto & Mateu, 2005, citado en Cohelo, 2012, p. 54).

#### **d. La gimnasia en el ámbito escolar: apuntes pedagógicos**

“O reconhecimento da ginástica como um dos conteúdos da educação física escolar, ou seja, como conhecimento a ser estudado na escola, é legítimo, segundo o Coletivo de Autores (1992, p. 77) “[...] na medida em que a tradição histórica do mundo ginástico é uma oferta de ações com significado cultural para os praticantes, onde novas formas de exercitação em confronto com as tradicionais possibilitam uma prática corporal que permite aos alunos darem sentido próprio às suas exercitações ginásticas” (Ayoub, 2007, p. 84 citado en Cohelo, 2012, p. 57).

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un

enfoque integrador que establezca interrelaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área. Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados. Los aspectos más importantes que vamos a tratar en este trabajo son aquellos que, desde una vertiente educativa, nos marca la estructura de una Unidad Didáctica, donde tendremos en cuenta los objetivos relacionados con el ciclo, la temporalización, los contenidos específicos (actividades de enseñanza-aprendizaje), así como la evaluación de las tareas propuestas (Gutiérrez & Vernetta, s.f. p.10).

### **2.2.3. MODALIDADES**

Según, Carreño (s.f.): Las competiciones oficiales de gimnasia artística, o también conocida como gimnasia deportiva, suelen tener tres modalidades tanto en la categoría masculina como en la categoría femenina. Estas categorías son:

**(a) Competición individual general:** la puntuación es acumulativa y define al campeón del evento (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores gimnastas)

**(b) Competición por equipos:** la puntuación es acumulativa para todo el equipo y define al mejor equipo del evento (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores equipos)

**(c) Finales individuales por aparatos:** la puntuación es independiente en cada aparato y compiten los ocho mejores gimnastas en cada aparato (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores gimnastas en cada aparato).

Para llegar a estas competiciones los gimnastas y equipos deberán clasificar en una prueba preliminar donde todos los asistentes compiten, de allí clasificarán los 36 mejores gimnastas para la competición individual general, los 6 mejores equipos para la competición final por equipos y los 8 mejores gimnastas en cada aparato independientemente de los demás (Carreño, s.f., s. p.).

Según, Carreño (s.f.) Por lo general, en las competencias internacionales los evaluadores son: 12 jueces árbitro, 11 asistentes y de 44 a 66 jueces. Todos ellos se dividen por aparatos para calificar en cada uno de los gimnastas las siguientes características: dificultad, combinación, originalidad, virtuosismo, calidad de los movimientos, postura, personalidad, presentación y fuerza. La mezcla de todo esto va dando centésimas en la puntuación siendo el 10 la máxima calificación dada.

La gimnasia artística, según Escolapias, (s.f., s. p.) es un deporte con diferentes modalidades según se trate de categoría femenina o masculina. La categoría femenina incluye 4 disciplinas y la masculina. Pues para ello, citamos las categorías de la Institución Educativa Escolapias.

### 2.2.3.1. CATEGORÍA FEMENINA

**a) Suelo o manos libres:** se practica en un tapiz cuadrado (12 m X 12 m), del que las gimnastas no pueden salirse. Durante un tiempo que oscila entre un minuto y minuto y medio, debe practicarse una composición coreográfica con música que tenga todos los elementos gimnásticos que se quiera.

**b) Barra de equilibrios:**

En el competitivo mundo de la gimnasia femenina, el ejercicio de la barra de equilibrio suele ser el factor determinante para que un gimnasta gane o pierda una competición.

En el aprendizaje de una técnica intervienen 3 tipos de receptores nerviosos: Los exteroceptores, los interoceptores y los propioceptores. El estímulo para los exteroceptores incluyen los ojos (solo en la retina se encuentra unos ciento millones de elementos sensoriales) y aquellas partes del oído que intervienen en la audición. Los interoceptores incluyen en el tracto digestivo y los pulmones, mientras que los propioceptores se encuentran en los músculos, ligamentos y articulaciones.

La visión proporciona información sobre la posición del cuerpo en relación con el espacio, esto significa que si la gimnasta realiza un movimiento en la barra y puede ver el lugar donde va a tomar el suelo, esta información podrá ser utilizada para corregir cualquier error que se pueda producir debido a su posición en el espacio, por ejemplo, si un gimnasta va realizar un salto en la barra, debe ver donde a finalizarlo y su dirección, además también puede oír como apoya sus pies en el suelo cuando vuelve a la posición inicial y los músculos, tendones y ligamentos, por su parte sentirán ese apoyo y el oído,

proporcionará una sensación de rotación. Esta información que llega al cerebro permitirá tomar decisiones que permitirán a la gimnasta anticiparse a ciertos tipos de aterrizaje y a las posibles correcciones, y mientras más tiempo.

**c) Potro de saltos:** tiene una altura de 1,20 m. Está colocado perpendicular a la carrera de la gimnasta. El salto tiene diversas fases: una carrera para aproximarse al aparato, una batida sobre el trampolín, un vuelo hasta colocar las manos sobre el aparato, un segundo vuelo en el que es habitual efectuar ejercicios acrobáticos y una caída con los pies juntos.

**d) Paralelas asimétricas:** son dos barras paralelas colocadas a diferente altura y separadas la una con respecto a la otra. La barra superior está situada a 2,30 m del suelo y la inferior a 1,50 m.

Las gimnastas pueden hacer cambios de barra, realizar volteos, giros, balanceos, etc., sin tocar el suelo hasta el final del ejercicio.

### 2.2.3.2. CATEGORÍA MASCULINA

**a) Suelo o manos libres:** es igual que en la categoría femenina, con dos diferencias: el ejercicio dura entre 50 y 70 segundos y no se utiliza música.

**b) Barra fija:** se trata de una barra de acero situada a 2,60 m del suelo, que tiene una longitud de 2,40 m. En ella los movimientos más importantes que el gimnasta puede realizar son los balanceos, los molinos con una y dos manos, etc.

**c) Caballo con arcos:** se trata de un potro más largo, de una altura de 1,10 m. y que tiene encima dos arcos donde el gimnasta se coge para la realización del ejercicio. Mientras dura éste, no se permite al gimnasta tocar el aparato con

ninguna parte del cuerpo ni realizar ninguna parada. Se realizan movimientos pendulares (pases laterales y tijeras) y circulares (molinos).

**d) Potro de saltos:** es el mismo aparato que se emplea en categoría femenina. La única diferencia es que se coloca a lo largo, es decir, en la misma dirección que la carrera de impulso del gimnasta.

**e) Paralelas:** son dos barras de madera paralelas, situadas a 1,75 m del suelo. El gimnasta, cogido de una o de las dos simultáneamente, puede realizar equilibrios, vuelos, giros, tijeras, etc.

**d) Anillas:** en esta modalidad, hay dos anillas de madera sujetas a unos cables y colgadas a 2,65 m del suelo. En ellas el gimnasta realiza giros, volteos o equilibrios tan inverosímiles como la vertical invertida o el famoso "Cristo".

### 2.2.3.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

Según Carroll, en la gimnasia, al igual que en otros deportes, existen una serie de factores, los cuales pueden incidir en los resultados posteriores. En la literatura psicológica, estas dificultades se dividen en dos grupos: objetivos y subjetivos (Egurrola, 1992, citado en Carroll p.1).

M.L. Ukran, en su libro "Metodología del entrenamiento de los gimnastas", señala lo siguiente: "Con las dificultades objetivas se relaciona la actividad de movimiento de las gimnastas en el transcurso del proceso de entrenamiento; obligándose a entrenarse mucho y de forma intensiva, el gimnasta educa su voluntad." "Las dificultades subjetivas son de carácter personal y tienen gran importancia" (Ukran, s.f., p.139-240, citado en Carroll, p.1).

### **a) Factores o dificultades objetivas**

Son aquellos fenómenos, objetivos o situaciones implícitas en la actividad, que puede resultar un obstáculo para la realización exitosa de ésta (Pita, 1982, citado en Carroll, p.1).

Los factores objetivos son denominados factores internos, comprende: El nivel de aprendizaje, maduración del sujeto, condición física, motivación, edad y sexo (Caracuel y Pérez, 1995, p. 126).

### **Enseñanza**

“La enseñanza puede ser descrita como un proceso continuo de negociación de significados, de establecimiento de contextos mentales compartidos, fruto y plataforma a la vez de este proceso de negociación” (Coll & Solé, 1990, citado en Picardo, 2006, p. 26).

### **Aprendizaje**

Es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que resulta de la experiencia. El aprendizaje como adquisición no hereditaria en el intercambio con el medio es un fenómeno incomprensible sin su vinculación a la dinámica del desarrollo humano. Las estructuras iniciales condicionan el aprendizaje.

Éste provoca la modificación y transformación de las estructuras que al mismo tiempo, una vez modificadas, permiten la realización de nuevos aprendizajes de mayor riqueza y complejidad. Los seres humanos nacemos con la capacidad de aprender, pero el aprendizaje sólo tiene lugar con la

experiencia. Así, el aprendizaje es una forma de adaptación al entorno. Los tipos de aprendizaje son habituación y condicionamiento. La habituación es un proceso por el cual la exposición repetida a un estímulo particular (p. e. un sonido) resulta en una respuesta reducida a dicho estímulo (v. Habituación).

Dado que la habituación implica un cambio en el comportamiento basado en la experiencia, esta es una forma simple de aprendizaje. Los bebés aprenden de otras maneras además de la habituación y el condicionamiento. Por ejemplo, aprenden observando e imitando modelos (v. Imitación) (Consuegra, 2010, p.27).

En el caso de los aprendizajes que se producen en el ámbito escolar, la posibilidad de enriquecer los conocimientos, de ampliar perspectivas y del desarrollo personal del estudiante, está determinada por la comunicación y el contacto interpersonal con los docentes y los compañeros de grupo (Picardo, 2006, p. 25).

### **b) Factores o dificultades subjetivas**

Asimismo, los factores subjetivos son denominados factores externos, comprende: Características de la tarea motriz, metodología a aplicar, medios técnicos, didáctica y estilos de enseñanza (Caracuel y Pérez, 1995, p. 126).

Son aquellos estados, pensamientos, sentimientos, actitudes y vivencias, que surgen como consecuencia de la realización de la actividad pueden llegar a convertirse en elementos negativos para la actuación

competitiva (Pita, 1982, citado en Carroll, p.1). Para ello, a partir de Caruel y Pérez (1995) y Pita (citado en Carroll), establecemos las siguientes categorías

### **Método**

Es el conjunto de procedimientos que se utilizan para obtener conocimientos científicos, el modelo de trabajo o pauta general que orienta la investigación. El estudio del método - o de los métodos, si se quiere dar al concepto un alcance más general - se denomina metodología, y abarca la justificación y la discusión de su lógica interior, el análisis de los diversos procedimientos concretos que se emplean en las investigaciones y la discusión acerca de sus características, cualidades y debilidades (Picardo, 2005, p. 253).

Sin embargo, se suele utilizar la palabra metodología en sentidos diferentes, opuestos a veces al anterior: se habla así de "metodología de la investigación" para hacer referencia a los pasos y procedimientos que se han seguido en una indagación determinada, para designar los modelos concretos de trabajo que se aplican en una determinada disciplina o especialidad y también para hacer referencia al conjunto de procedimientos y recomendaciones que se transmiten al estudiante como parte de la docencia en estudios superiores (Picardo, 2005, p. 253).

### **Hábito**

Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática. / Unidad de aprendizaje básica y molar (de gran tamaño), postulada por Hull; pauta de

conducta adquirida mediante el aprendizaje que se manifiesta a sí misma mediante una mayor facilidad o frecuencia de desempeño (Consuegra, 2010, p.134).

### **Valores**

Modos de conducta y estados ideales normativos que indican cómo actuar. Determinan la normatividad en Valor Valores 298 V la acción y la motivación a la acción, meta hacia la cual se dirige la conducta. Representan orientaciones éticas que inspiran los cánones o modos de ser y de comportarse considerados como los más perfectos, acabados y completos para una época y una sociedad dada, sobre cuyas creencias y costumbres influyen (Consuegra, 2010, pp. 297-298).

En estadística es cualquier rasgo, atributo, dimensión o propiedad capaz de adoptar más de un valor o magnitud. / Variable dependiente: v. Método experimental. / Variable independiente: v. Método experimental. Vejez. Proceso diferencial que consiste en cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica. Verbigeración. Repetición monótona de fragmentos de frases o palabras de intensa carga afectiva. Vida cotidiana. Conjunto de actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales, a su vez, crean la posibilidad de la reproducción cultural (Consuegra, 2010, pp. 297-298).

Estas actividades lo conservan como ente natural, viviente. Pero a diferencia del animal, el hombre reproduce lo social sólo cuando desarrolla una

función en la sociedad: la autorreproducción es por tanto, un momento de la reproducción de la sociedad. La vida cotidiana muestra por un lado la socialización de la naturaleza, pero también la humanización (propio, esto, del hombre) (Consuegra, 2010, pp. 297-298).

La vida cotidiana tiene, así, una historia. Todas las capacidades fundamentales, los afectos y los modos de comportamiento fundamentales con los cuales trasciendo mi ambiente y que yo remito al mundo “entero” alcanzable por mí y que yo objetivo en este mundo, en realidad me los he apropiado en el curso de la vida cotidiana: el coraje, el autocontrol, el compromiso, la gratitud, etc. La unidad de la personalidad se realiza en la vida cotidiana (Consuegra, 2010, pp. 297-298).

### **Estado Emocional**

Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo la depresión, alegría, cólera y ansiedad. / Tipos de estado de ánimo: 1) Disfórico: es desagradable (p. e. tristeza, ansiedad o irritabilidad); 2) Elevado: sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría; 3) Eutímico: estado de ánimo ubicado dentro de la gama «normal», que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado; 4) Expansivo: ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobre valoración del significado o importancia propios; e 5) Irritable: fácilmente enojado y susceptible a la cólera (Consuegra, 2010, p.105).

### **Voluntad**

Facultad psíquica que tiene el individuo para elegir entre realizar o no un determinado acto. Depende directamente del deseo y la intención de realizar

un acto en concreto. / Voluntad de sentido: según Frankl, es el impulso innato a encontrar un significado y propósito en la propia vida (Consuegra, 2010, p.299).

La práctica de la preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter. Una gran parte de ellas se produce en el interior de la gimnasta y son dificultades de carácter subjetivo como: el miedo de ejecutar ejercicios nuevos, miedo por una experiencia negativa, cansancio etc. Las otras clases de dificultades se producen en el ambiente y las condiciones en la que trabaja el atleta, estas son dificultades objetivas como: cambio de lugar de los aparatos, el clima, comida, iluminación, etc. (Pita, 1982, citado en Carroll, p.1).

#### **2.2.3.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS DEPORTIVOS.**

Para Moreno (2014): El mantenimiento o abandono de la práctica deportiva, va a depender de las condiciones, entorno, personalidad de cada sujeto. En este hecho, van a influir factores sobre el comportamiento, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales (Oña et al., 1999, citados por Quevedo, Quevedo y Bermúdez, 2009). Revisando los datos aportados por diferentes autores y, concretamente, por Rodríguez (2000, citado en Moreno, p.15), podemos concretar los siguientes factores que influyen en los hábitos deportivos: *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”*. Los cuales son, según Moreno (2014, pp. 15-16):

**a. Ambientales.**-La distancia o cercanía a las instalaciones deportivas, los espacios físicos en los que realizar deporte influyen a la hora de practicar deporte con mayor o menor frecuencia. Además, los sujetos prefieren

ambientes en los que haya más compañeros para practicar deporte, decantándose por los deportes de equipo.

**b.** De entrenamiento o pragmáticos.-La excesiva exigencia de la práctica deportiva en algunas ocasiones provoca el abandono de la misma.

**c.** Biológicos.-Estos factores influyen en mayor medida sobre los sujetos que creen tener problemas de salud o cardiovasculares.

**d.** Personales y conductuales.-En algunas ocasiones, la falta de satisfacción con el programa deportivo en el que se está inscrito provoca el abandono del mismo. El nivel socioeconómico sí que influye, ya que diversos estudios reflejan que los sujetos cuyo trabajo se caracteriza por ser más pasivo, muestran más interés en practicar deporte, que los que tienen un trabajo que exige más esfuerzo físico y que por tanto, acaban más cansados.

El aspecto económico, de manera exclusiva, no supone un alto porcentaje para abandonar el deporte, ya que existen programas gratuitos. Dentro de estos factores personales encontramos hábitos que adquieren los sujetos a lo largo de su vida, hábitos que no resultan beneficiosos para la práctica deportiva, como por ejemplo el consumo de tabaco o de alcohol.

**e.** Sociales.-Rodríguez (2000) En su libro, recoge la importancia de que el educador o entrenador tenga los conocimientos adecuados para iniciar a los sujetos en el deporte, y lograr los hábitos deportivos. En este aspecto, resultan imprescindibles la motivación, el entusiasmo, generar diversión, partir de los intereses de los protagonistas, en este caso los alumnos o jugadores, y para

ello el educador responsable, debe de poseer las claves y conocimientos necesarios.

Esta responsabilidad que recae sobre el profesor y/o entrenador, se justifica en que ellos mismos son los más cercanos a los adolescentes en las horas de práctica y por tanto, tal y como dice Duran (2007, citado por Muñoz, 2010): *“Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente”* (Moreno, 2014, p.16) señala: quienes *“los va a acompañar a lo largo de sus vidas, el que va a ser fuente de salud y amistad, el que les va a ayudar a conocerse mejor y aceptarse a sí mismos con las propias y humanas limitaciones, el que hará de ellos mejores personas”*.

#### **2.2.3.5. OTROS FACTORES**

Para complementar la información citamos el link, [http://www.geocities.ws/club\\_gym/la\\_practica.htm](http://www.geocities.ws/club_gym/la_practica.htm). El cual señala que: El deporte se caracteriza por las prácticas regulares de una o varias actividades físicas con un objetivo de placer o de competición para conseguir una mejor condición física. No podemos hablar de práctica deportiva si las personas se entrenan sin seguir una lógica. La práctica deportiva exige que la actividad física realizada por un individuo sea regular, coordinada y continuada. No podemos calificar de deportistas a las personas que hacen deporte esporádicamente. Para ello es necesario:

##### **a) La disciplina personal**

Un hecho previo al entrenamiento deportivo, sobre todo desde el punto de vista de su continuidad, es la disciplina personal. Ésta es indispensable para el

correcto desarrollo de una actividad deportiva, ya sea por placer o por competición. Ser disciplinado es seguir un método, respetar una idea.

En el deporte sería erróneo considerar la disciplina como una forma de reglamentación. La práctica voluntaria de una actividad deportiva no debe ser regida por otros. Al contrario, podemos decir que la disciplina personal, en el seno de una actividad, sobreentiende una cierta sumisión a esta actividad.

Disciplina y disciplina personal no significan lo mismo. La disciplina representa el conjunto de los reglamentos regidos por los valores morales de la sociedad. Por lo tanto, es una influencia externa. La disciplina personal comprende el conjunto de reglas que cada uno se impone. Se trata de su propio código de conducta.

En el contexto del entrenamiento, algunas personas son muy disciplinadas, otras no lo son tanto. De hecho, la disciplina personal durante el entrenamiento es el reflejo de la disciplina personal en la vida cotidiana. Hay pocas probabilidades de que un individuo poco disciplinado en la escuela o en el trabajo sea disciplinado en el entrenamiento.

El desarrollo de esta cualidad durante una actividad depende mucho de la atracción que esa actividad ejerce en el individuo. Cuanto más crea en lo que hace, más dispuesto estará a ser disciplinado en dicha actividad.

## **b) El mejor momento para entrenarse**

Cuando se entrena a diario, es importante elegir bien el momento dedicado a esta actividad. Depende de cada deportista determinar cuándo es el mejor momento del día.

No debe entrenarse justo después de la comida, por razones evidentes. Pero tampoco debe realizarse mucho tiempo después. El organismo debe tener reservas suficientes de energía para responder totalmente al esfuerzo. Un espacio de tres horas después de la comida suele ser suficiente, no se debe entrenar con prisas, es aconsejable disponer de unos quince minutos libres después de la sesión para relajarse antes de pasar a otra actividad.

Por último, el deportista es quien debe determinar el momento ideal para efectuar el entrenamiento, algunos se encuentran en forma por la mañana, mientras que otros se encuentran mejor por la noche, dependiendo en este caso de su reloj biológico. Es por tanto el propio deportista quien mejor conoce su propio cuerpo y a él corresponde observar las respuestas biológicas de su organismo.

### **2.2.3.6. LOS PRINCIPIOS QUE DEBE RESPETAR EL DEPORTISTA**

Para esta parte citamos el link, [http://www.geocities.ws/club\\_gym/los\\_principios.htm](http://www.geocities.ws/club_gym/los_principios.htm). Que detalla algunos principios básicos deben respetarse siempre. Esto es válido tanto para los deportistas principiantes como para los experimentados, ya que de ello puede depender el éxito de su actividad.

Cinco son los principios a respetar:

- La importancia de la Técnica
- El respeto de la morfología
- La importancia de la progresión
- La importancia del equipo
- La importancia de la información

El dominio de una técnica sólo se adquiere con largas horas de entrenamiento. Conseguir el gesto perfecto puede requerir meses.

Algunos deportistas que han aprendido mal un movimiento y lo realizan erróneamente, tardan años en corregirlo. De ahí, la importancia de una técnica correcta desde el principio, por tanto cuanto mejor se le dirija y cuanto mejor se le aconseje más fácilmente aprenderá los movimientos correctos. Es el trabajo básico de todo entrenador, y es necesario que se mantenga durante toda la carrera deportista del atleta. Pero es sobre todo al principio cuando se ha de maximizar esta tarea.

El aprendizaje de cualquier técnica exige una adaptación de la musculatura y del esqueleto del debutante, de modo que algunos músculos, antes inactivos, entran en acción según las exigencias técnicas de cada disciplina.

### **a) El respeto de la morfología**

Un aspecto a tener en cuenta, además de la consideración al gesto correcto, es el respeto a la morfología del individuo que debe ser prioritaria a la perfección en el gesto. En algunos casos, buscar el gesto perfecto es una pérdida de tiempo, además de ser aburrido para el atleta.

El gesto perfecto ha de tener en cuenta la musculatura y el esqueleto del cuerpo. Todos los adeptos a un mismo deporte lo practican más o menos de la misma forma, salvo que sus ejercicios comparados unos con otros presentan diferencias técnicas. Esto es lo que llamamos estilo.

Todos los deportistas tienen su propio estilo en la ejecución técnica de su deporte. El carácter único de cada individuo explica estas diferencias físicas y fisiológicas.

### **b) La importancia de la progresión**

No sirve de nada saltar etapas, sobre todo en el deporte. Cada cosa a su tiempo. Si esto es aplicable al deporte en general, con más razón aún en el deporte de competición donde se busca día a día el resultado.

El entrenamiento es un proceso de adaptación. Esta adaptación opera en un lapso de tiempo más o menos largo. La mejora fisiológica por el entrenamiento es evidente, pero requiere tiempo, y se debe seguir una progresión apropiada, no la media, ni la de otros, sino cada deportista la suya propia.

### **c) La importancia del equipo**

El equipo utilizado incide a menudo directamente en el resultado del entrenamiento. La relación entre la calidad del equipo y el éxito en el entrenamiento es indudable.

La prevención de lesiones recae, entre otros, en el equipo. Un buen equipamiento adaptado a las necesidades del deportista, le ofrece más garantías. Cada deporte requiere un equipamiento particular. Es obligación del deportista informarse correctamente del equipo que necesita antes de adentrarse en su disciplina preferida.

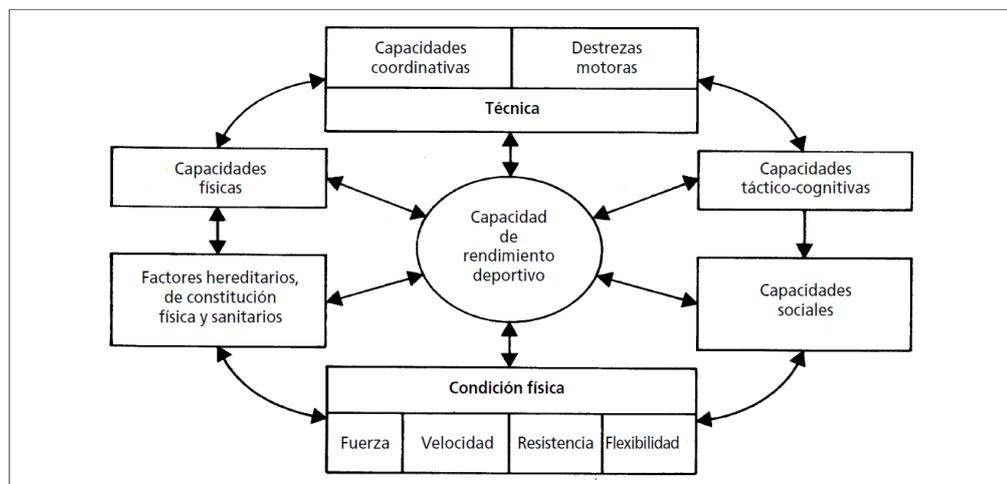
La tecnología en el campo del equipamiento deportivo no para de evolucionar, a menudo por necesidad, a veces por un nuevo descubrimiento y muchas veces por influencia de la moda.

Asistimos a la aparición de novedades tecnológicas a veces más fútiles que útiles. El antiguo material, considerado como en desuso e ineficaz, se rechaza para dar cabida a los nuevos productos. Sin embargo, continuamente se está investigando para encontrar mejores equipamientos deportivos.

### **d) La importancia de la información**

La información incide positivamente en la mejora de la práctica deportiva. Todo deportista está interesado en aumentar sus conocimientos deportivos. Las fuentes de información no han sido nunca tan numerosas y accesibles como ahora. La información tanto oral como escrita, muy diversificada, ofrece un amplio bagaje aprovechable para todos los deportistas.

### 2.2.3.7. FACTOR CAPACIDAD FÍSICA



Fuente: Tomado de Weineck (2005, p. 19)

Además, citamos el blog <http://edfisicamorilla.blogspot.pe/p/capacidades-fisicas-basicas-0.html>.

Álvarez del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según Delgado (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

#### CLASIFICACIONES:

##### a) La resistencia

Es la Capacidad o aptitud que nos permite realizar y mantener un esfuerzo muscular activo durante el mayor tiempo posible. El grado de participación

muscular determina dos tipos de resistencia: (Rojas, 1979, p. 115, citado en Pino y Sacachipana, 2011, 44).

**-Resistencia muscular local:**

Es la capacidad de los músculos para reproducir una contracción o una acción varias veces o a lo largo de un prolongado periodo antes de que sobrevenga la fatiga. Esta cualidad es muy importante para los gimnastas ya que durante el entrenamiento deben repetir innumerables veces los ejercicios para llegar a dominarlos. Si la resistencia muscular es deficiente, el gimnasta será obligado a parar por fatiga mucho antes y esto dificultará el aprendizaje (Readhead, s.f., p. 146).

**-Resistencia general:**

Para poder ejecutar ciertos ejercicios como las rutinas de suelo, se debe desarrollar la resistencia cardiovascular y aeróbica (oxigénica) o respiratoria suficientes para que se pueda mantener la actividad durante el tiempo preciso. No es frecuente que los gimnastas fallen al final de las rutinas de suelo debido a una falta de resistencia general (Readhead, s.f., p. 147).

La resistencia es definida como la capacidad para resistir la fatiga (Harre, 1983). O como la denomina Platonov (1993), la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce.

Por su parte Zintl (1991) la entiende como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

## TIPOS

Los esfuerzos musculares pueden, según el tipo de actividad, la intensidad, la duración y el número de grupos musculares que participan, solicitar mayor o menor presencia de  $O_2$ . En función de estos factores podemos hablar de los siguientes tipos de resistencia (Álvarez del Villar, 1983):

### **a) Resistencia anaeróbica:**

También llamada R. Localizada o R. Muscular. Aquélla en la que el organismo tiene la capacidad de realizar actividades de alta intensidad, y las demandas de  $O_2$ , por parte muscular, no pueden ser abastecidas en su totalidad, obteniéndose la energía que se produce sin la presencia de éste. Se pueden distinguir dos tipos de resistencia anaeróbica:

#### **-Alactácida o aláctica**

Llamada así porque el proceso de utilización de la energía de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de  $O_2$  y sin producción de residuos. Así, los esfuerzos de intensidad máxima como la velocidad y todas aquellas acciones que requieren esfuerzos máximos (saltos...), están clasificados dentro de la resistencia anaeróbica aláctica. Son esfuerzos en los que la frecuencia cardíaca supera las 180 pp/m.

#### **-Lactácida o láctica**

Llamada así porque el proceso de utilización de la energía tiene lugar a partir del glucógeno de la fibra muscular en ausencia de  $O_2$ , donde a través de una serie de reacciones químicas se producirán energía, dando como producto final ácido láctico, que pasará a la sangre acumulándose como *Lactato* y produciendo la acidosis láctica.

**b) Resistencia aeróbica**

También llamada R. Orgánica o R. Endurance. Es aquélla en la que la intensidad del esfuerzo es moderada y las necesidades de  $O_2$  para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad. Entonces se dice que el ejercicio es de características aeróbicas. Existe un equilibrio entre  $O_2$  aportado y  $O_2$ .

El trabajo de este tipo de resistencia mejora la capacidad de absorción de  $O_2$  por el organismo, con aumento del volumen cardíaco e incremento de la capilarización, lo cual lleva a un equilibrio favorable entre gasto y aporte de  $O_2$ , con una insignificante deuda de  $O_2$ .

Representa el primer eslabón del entrenamiento de base del organismo, ya que favorece la capacidad de resistencia del mismo al cansancio, y constituye el fundamento de la resistencia específica.

**c) Efecto del trabajo de resistencia**

Se conoce, por estudios realizados en el tema, que una adecuada y regular práctica física que suponga un esfuerzo significativo, tiene una especial incidencia a nivel cardiorrespiratorio, con la consiguiente mejora y mantenimiento de la salud. Esto es así por los efectos beneficiosos que trae aparejado el trabajo de resistencia, entre los que podemos destacar (Recogido de VV.AA., 1997).

Sobre el sistema cardiorrespiratorio y circulatorio se sabe que la actividad física (...) Aumenta la cavidad cardíaca lo cual permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre con cada sístole (= dilatación muscular).

Se fortalece y engruesa el miocardio, lo cual permite al corazón impulsar más sangre en cada sístole (=hipertrofia muscular).

Disminuye la frecuencia cardíaca para un mismo nivel de esfuerzo. Pone en funcionamiento latentes capilares y crea nuevos, lo cual permite una mejor irrigación sanguínea de todo el organismo, mejorando el surtimiento de oxígeno y materias nutritivas y la neutralización y eliminación de productos de desecho. Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento latentes alvéolos. Mejora el mecanismo inspiratorio–espiratorio para renovar el aire de los pulmones.

Sobre el sistema muscular: Mejora la irrigación sanguínea y el metabolismo, lo que alimenta mejor la fibra muscular.

Se produce una hipertrofia de la fibra muscular, con aumento de los capilares.

Se fortalecen las membranas musculares: el perimisio, epimisio, etc.

Aumenta la mioglobina. Se ha probado que el músculo de los jóvenes es más rico en mioglobina que el de los viejos y que el músculo entrenado lo es más que el sedentario.

La cantidad de glucógeno del músculo entrenado es más alta que el del sedentario.

El músculo se vuelve más sensible al influjo nervioso.

Crece de manera considerable la aportación de O<sub>2</sub> y sustancias energéticas.

Aumenta las posibilidades de descomposición del ATP cuya degradación constituye la fuente principal de energía para todas las actividades celulares

Sobre otros aparatos y sistemas:

Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para eliminar las sustancias de desecho.

Activa el funcionamiento de las glándulas endocrinas, especialmente de las supra-renales que ve así aumentada su producción en cortisona y adrenalina. Provoca un aumento de las capacidades defensivas del organismo que se evidencia en el aumento de los leucocitos y de la linfa.

Activa el metabolismo en sentido general.

Fortalece los músculos de las piernas y en especial los más pequeños que son difíciles de entrenar con los ejercicios de fuerza que se valen fundamentalmente de los grandes músculos.

Produce una baja del peso corporal a lo que acompaña un aumento de la capacidad de absorción de O<sub>2</sub>. La reducción de peso se efectúa, especialmente, a expensas de la grasa.

### **b) La fuerza**

La fuerza es la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia de tiempo empleado para realizar. Esta cualidad viene determinada por la capacidad del músculo para crear una tensión intramuscular. (...) es la capacidad con más margen para ser mejorada mediante un entrenamiento adecuado (Rojas, 1979, p. 115, citado en Pino y Sacachipana, 2011, 49).

Cualquier medio (empujón o tirón) que mueve o intenta mover un cuerpo. Las unidades de fuerza son los Newtons. La fuerza interna es producida por la acción muscular mientras que la fuerza externa es producida

por la gravedad, la fricción, el empuje o la reacción de los aparatos (Readhead, s.f., p. 64).

Según Morehouse (en Álvarez de Villar, 1983), es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular (Álvarez de Villar, 1983).

Son innumerables las situaciones, tanto a nivel deportivo como cotidiano, en que se producen manifestaciones de fuerza:

Mantenimiento de la postura o de posiciones deportivas oponiéndose a la fuerza de la gravedad.

Aceleración la propia masa corporal o de implementos adicionales (peso, jabalina, etc.).

Superación de fuerzas externas (agua, aire, contrincante).

## **TIPOS**

Ofrecemos algunas clasificaciones según distintos autores (tomadas de Álvarez del Villar, 1983):

### **-Fuerza máxima**

La fuerza muscular sería la mayor fuerza que los músculos pueden producir en un único esfuerzo máximo, es decir, el máximo peso que puede ser levantado en un único levantamiento en press banca o la capacidad para mantener el cristo en las anillas (Readhead, s.f., p. 146).

Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos de realizar una fuerza superior a la ordinaria.

#### **-Fuerza resistencia**

Capacidad de un músculo o grupo muscular al cansancio durante repetidas contracciones de los músculos, es decir, la duración de fuerza a largo plazo.

#### **-Fuerza velocidad**

Capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una masa a la máxima velocidad.

#### **d) Efecto del trabajo fuerza**

Mejora la irrigación sanguínea y el metabolismo, lo que alimenta mejor la fibra muscular.

Se produce una hipertrofia de la fibra muscular, con aumento de los capilares.

Se fortalecen las membranas musculares: el sarcolema, el perimisio y el epimisio.

Aumenta la mioglobina.-Se ha probado que el músculo de los jóvenes es más rico en mioglobina que el de los viejos y que el músculo entrenado lo es más que el sedentario.

La cantidad de glucógeno del músculo entrenado es más alta que el del sedentario.

El músculo se vuelve más sensible al influjo nervioso.

La capacidad para producir contracciones fuertes aumenta.

Mejora la facultad de producir contracciones más rápidas y que duren más

Y según recientes conclusiones, aún no probadas fehacientemente, aumentan las miofibrillas (hiperplasia).

### **e) La velocidad**

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Definiciones recogidas en Álvarez del Villar, 1983).

#### **TIPOS**

En el deporte hay una gran variedad de formas en que se manifiesta la velocidad de una manera exterior: traslación, reacción, de ejecución de un gesto deportivo, de decisión. También, hay formas no visibles al exterior y que también son manifestaciones de velocidad como es el tiempo latente, tiempo contráctil y tiempo de reacción.

Diversos autores distinguen distintos tipos de velocidad (Faucornier; Álvarez del Villar; Romero *et al.*): velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento.

#### **-Velocidad de reacción**

Se puede definir como el menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora.

#### **-Los fenómenos fisiológicos**

El estímulo es captado por el receptor y transmitido al Sistema Nervioso Central.

Se analiza el estímulo, se forma y se programa la respuesta.

La respuesta se transmite por el nervio motor hacia las placas motoras del músculo.

Estos tres fenómenos se les considera el periodo latente (según Nocker, el tiempo latente oscila entre 0,004” y 0,010”). La señal llega al músculo estimulándolo, provocando la contracción de éste y como consecuencia el movimiento. También llamado “período de contracción”.

### **-Velocidad de movimiento o gestual**

Es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible. Los factores de los que depende son (VV. AA., 1989):

Nivel de automatización del movimiento: puede ser cíclico (remo, ciclismo; se repite el movimiento varias veces); o acíclico (halterofilia; sólo se repite el movimiento una vez).

Según la localización y orientación espacial: por ejemplo, el movimiento del brazo hacia adelante es más rápido que hacia atrás en un 10%, y los movimientos en el plano horizontal son más rápidos que en el vertical.

Según el miembro utilizado: el brazo es un 30% más rápido que la pierna; el diestro es un 3% más rápido que el zurdo.

La edad: la velocidad gestual aumenta entre los 8 y 12 años el 54%.

Los factores biomecánicos en general: longitud del brazo de potencia y el brazo de resistencia, el momento angular, el ángulo de tracción, la acción sinergista, agonista, antagonista (dominio de la técnica).

### **-Velocidad de desplazamiento**

Es la capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es de la técnica de la carrera.

La carrera supone una serie de autoproyecciones del cuerpo, en el transcurso de las cuales los distintos segmentos del cuerpo se desplazan de un

modo sincrónico, gracias a la acción del balanceo de los brazos que describen un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, y opuesto a la acción de las piernas (Wickstron, 1990 [recogido en Delgado, 1996]), coincidiendo aceleraciones de determinadas partes del cuerpo con desaceleraciones de otras partes, a fin de que el ritmo de la carrera sea el óptimo.

También, al margen de la técnica de la carrera, otros factores que van a influir en la velocidad de desplazamiento son los siguientes (Álvarez del Villar, op. cit.):

El poder de impulsión o “detente” (acción instantánea de la potencia muscular en el mínimo tiempo.

La flexibilidad (elasticidad muscular y movilidad articular).

La frecuencia o velocidad de movimientos segmentaria, la cual depende...

de la fuerza;

de la flexibilidad;

del dominio de la técnica.

Relajación y coordinación neuromuscular. Es importante la distribución adecuada de la fuerza muscular y hacer trabajar solamente a los músculos necesarios.

En la velocidad de desplazamiento hay que considerar también otros aspectos (Antón, 1989b):

#### **-Velocidad de aceleración**

Que es la capacidad de conseguir la máxima v. en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de velocidad 0 u otra dada.

**-Velocidad máxima**

Referida a la capacidad de mantenimiento de la misma una vez conseguida.

**-Resistencia a la velocidad**

Capacidad de mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible.

**f) Flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud articular, por si mismos o mediante una fuerza externa. Se produce gracias a la movilidad articular y la elasticidad de los músculos y ligamentos que interviene directamente con su elongación (Rojas, 1979, p. 121).

La mayoría de los especialistas definen la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos amplios (Mora, 1989b; Álvarez del Villar, 1983).

Con frecuencia la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.

**TIPOS**

Para Fleischman (en Álvarez del Villar, 1983), hay dos tipos de flexibilidad:

**-Flexibilidad estática**

Habilidad para moverse a través de la amplitud de movimiento sin poner énfasis en la velocidad.

**-Flexibilidad dinámica**

En la que si se pone énfasis en la velocidad. Es la que aparece en la mayoría de movimientos técnico-tácticos de cualquier especialidad.

**g) Efecto del trabajo de flexibilidad**

Se conoce que la flexibilidad es un componente de la condición física del deportista, y que es necesaria tanto para el mantenimiento de la salud como para mejorar la ejecución deportiva.

Por un lado, la flexibilidad es beneficiosa para la salud en casos como el mantenimiento correcto de la postura corporal, la reducción y a veces desaparición de dolores musculares en la espalda.

Por otro lado, la flexibilidad contribuye a la buena ejecución deportiva dado que está comprobado que desde el punto de vista de la actividad física se necesita una movilidad articular sobre todo en los deportistas. Todas las actividades físicas requieren de una gran amplitud de movimientos.

**2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.****La gimnasia**

Es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina. Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, potro (ejercicio de salto), caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo. Categoría femenina: ejercicios en el suelo, potro (salto), barra de equilibrio y barras asimétricas.

### **Gimnasia artística**

La gimnasia es conocida también gimnasia deportiva, es una disciplina de gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado y con diferentes aparatos.

### **Biomecánica**

La ciencia que trata con las fuerzas internas y externas que actúan sobre el cuerpo humano y los efectos producidos por estas fuerzas. La ciencia que utiliza los principios y métodos de la mecánica (que forma parte de la física) para el estudio de los movimientos del cuerpo humano. Si consideramos que un gesto deportivo implica movimiento se puede tratar utilizando las leyes de la Mecánica y por tanto será objeto de estudio de la Biomecánica Deportiva.

### **Habilidades**

Competencia adquirida por vía del aprendizaje o la práctica, que puede ser intensiva o distribuida en el tiempo.

### **Método**

Guía, camino o proceso a seguir para alcanzar un fin deseado.

### **Metodología**

Componente que va implícito en el currículo y que depende de la orientación paradigmática. Se refiere a la aplicación de métodos, técnicas formas que el

maestro utiliza para que se lleve a efecto los contenidos de los planes y programas.

**Motivación**

Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

**Proceso de aprendizaje**

Es el procedimiento mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias vividas que producen algún cambio en nuestro modo de ser o de actuar. Poca gente aprende con eficiencia, muchas personas creen que el aprendizaje se obtiene con solo leer o escuchar. Pero el aprendizaje consiste en adquirir nuevas formas para hacer las cosas.

**Proceso de enseñanza**

Es el conjunto de actividades mentales y emocionales que desarrolla el maestro y el estudiante, para adquirir nuevos conocimientos.

**Resistencia**

Es la capacidad que tiene el organismo para soportar una actividad prolongada.

**Fuerza**

Es la capacidad de oponerse a una resistencia.

**Flexibilidad**

Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, facilidad y soltura.

**Velocidad**

Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

**Coordinación**

Es el control neuro-muscular del movimiento, capacidad de controlar todo acto motor.

**Equilibrio**

Capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de gravedad.

**Técnica**

Son los bloques de construcción básicos de la realización eficaz de una actividad. Las técnicas son sencillamente la forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos del deporte.

**Potencia**

La potencia es la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción. Su fórmula es la siguiente: potencia = peso x distancia (Pascua, 2000, p. 57).

**Peso**

Con este método pretendemos obtener el peso del sujeto. Para ello el mismo debe colocarse en el centro de la báscula en la posición anteriormente descrita. La medida se obtiene en kilogramos. El instrumento empleado para ello es la balanza.

## **Talla**

Es la medida de la distancia entre el vertex y las plantas de los pies. La medida la obtenemos en centímetros. El sujeto debe colocarse en la posición descrita anteriormente para realizar todas estas medidas, manteniendo los talones, los glúteos, la espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical. El instrumento de medida es el tallímetro. En el momento de la medida el sujeto debe realizar una inspiración profunda para compensar el acortamiento de los discos intervertebrales.

## **2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

- ❖ Los factores subjetivos y objetivos siempre influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA**

- ❖ Los factores subjetivos siempre influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva por los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno.
- ❖ Los factores objetivos siempre influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en los educandos de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno.

**2.5. SISTEMA DE VARIABLES**

Para Portillo (2012) la variable es la característica, cualidad o propiedad de un fenómeno o hecho (...) se usó la variable de observación no tiene ninguna relación de causa efecto (...) son observadas y medidas, y se analizan en las investigaciones descriptivas de diseño diagnostico (...) (p. 26)

**CUADRO N°1**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
Enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva	Factores subjetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programación anual el tema de gimnasia deportiva.</li> <li>- Priorización de la desarrollo de la gimnasia deportiva.</li> <li>- Metodología para desarrollar la gimnasia deportiva.</li> <li>- Utilización de materiales didácticos para la enseñanza – aprendizaje de la gimnasia deportiva.</li> <li>- Participación de los padres de familia y el director en la enseñanza de la gimnasia deportiva.</li> </ul>	<p>Siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p>
	Factores objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hábitos para el aprendizaje de la gimnasia deportiva.</li> <li>- El esfuerzo para realizar los ejercicios de la gimnasia deportiva.</li> <li>- Los valores durante el aprendizaje de la gimnasia deportiva.</li> <li>- El estado emocional de los estudiantes durante la enseñanza – aprendizaje de la gimnasia deportiva.</li> <li>- La voluntad durante la enseñanza – aprendizaje gimnasia deportiva.</li> </ul>	

## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación es el paradigma cuantitativo por el que se determina que es lo que solamente se debe buscar (Charaja, 2011, p. 58). Asimismo, para Portillo (2012) el conocimiento se encuentra en la realidad objetiva, y por lo tanto el investigador solo debe limitarse a comprobarlos a través de la contratación de la hipótesis (p. 26)

#### 3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1. Tipo

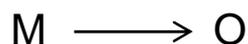
La investigación que se realizó, según su propósito, corresponde al nivel básico según (Charaja, 2011, p.22). Asimismo, para Carrasco (2005), una investigación es básica cuando no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues solo busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos.

Según la estrategia de investigación corresponde al tipo no experimental por que no se manipula ninguna variable ni se preparan las condiciones de investigación (Charaja, 2011, 144). Para Palomino (2006), el tipo es la investigación descriptiva que comprende (...) las variables en las hipótesis, es decir, sin relación (p.180).

##### 3.1.2. Diseño

El diseño de la investigación tiene que ver con el modelo o esquema bajo el cual se recoge la información requerida y se comprueba la hipótesis o se alcanzan los objetivos de la investigación que nos proponemos si se trata de

una investigación de tipo diagnóstico (...) (Charaja, 2011, p.144). Asimismo para Palomino (2006), corresponde: al diseño descriptivo diagnóstico (p.180). El diseño de investigación es diagnóstico descriptivo cuyo esquema, según Charaja (2011) es el siguiente:



Donde:  
M: muestra de estudio  
O: Observación

### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.2.1. Población

La presente investigación consta de cuatro poblaciones de estudio:

La población de estudio está constituida por los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015. Esta población se muestra en el siguiente cuadro.

**CUADRO N°2  
POBLACIÓN DE DOCENTES**

INSTITUCIONES	DOCENTES
Glorioso San Carlos	10
Gran Unidad Escolar San Carlos	10
Santa Rosa	9
Independencia Nacional	9
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>

FUENTE: Elaboración propia

#### 3.2.2. Muestra

El tamaño de la muestra de investigación se determinó, según Mendoza (1995) a través de la aplicación aleatoria estratificada simple (p.156). La muestra está

comprendida por la totalidad de la población por 38 docentes de las cuatro Instituciones Educativas Primarias.

### **3.3. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

Las cuatro instituciones educativas primarias se ubican en la ciudad de Puno.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica de investigación que se utilizará para recoger los datos requeridos será el siguiente:

- a) Encuesta.- Esta técnica es bastante conocida y utilizada de manera frecuente por los educadores y educandos de nuestro País. Según Palomino (2013), la observación es una de las técnicas de carácter empírico aplicadas en las ciencias sociales, entre las que están las ciencias de la educación. En el caso del estudio que se pretende realizar el instrumento de investigación es la ficha de cuestionario. En este instrumento contendrá 10 ítems, en donde los encuestados registrará con una "X" en la opción que considere conveniente, de acuerdo a los ítems planteados.

### **3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las actividades que se realizó para recoger los datos son las siguientes:

Primero: Se presentó una solicitud, visada por la coordinación de investigación de la Facultad a las respectivas instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, para que nos acceda aplicar los instrumentos de investigación a los docentes previstos en el proyecto.

Segundo: Se elaboró los instrumentos de investigación.

Tercero: Se aplicó los instrumentos de investigación para recoger los datos requeridos según la coordinación realizada previamente.

### 3.6. PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS.

El procedimiento que se realizó para tratar los datos recogidos el siguiente:

1º. Se tabuló los datos recogidos con el instrumento de investigación según el orden de las dos dimensiones e indicadores que constituyen la estructura del problema de investigación.

2º. Para la variable de estudio se elaboró cuadros estadísticos específicos y cuadros generales por ítems para las dimensiones establecidas, posteriormente fue analizados e interpretados respectivamente.

3º. Los cuadros estadísticos específicos y generales del informe de investigación, se ha ilustrados con gráficos de barras.

4º. Se interpretó los valores estadísticos, en base a los objetivos de investigación planteados y el marco teórico correspondiente.

### 3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO PARA PROBAR LA HIPÓTESIS.

El estadígrafo que se utilizó para comprobar la hipótesis planteada fue la media aritmética, cuya fórmula es la siguiente:

$$\bar{x} = \frac{\sum Fi}{n}$$

Donde:

$\bar{x}$ : Media aritmética

$\Sigma$ : Sumatoria

$Fi$ : Frecuencia absoluta

$n$ : Muestra de estudio

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Los resultados de la investigación reportan el objeto de estudio plasmado en una variable los cuales darán a conocer en cuadros, gráficos e interpretaciones teóricas que explicaran las razones y causas de dichos fenómenos, establecidos y determinados por cada uno de los índices comprendido por indicadores. Estos se presentan en la siguiente forma diez indicadores estos permitirán comprender cada uno de las categorías, por 2 dimensiones y una variable.

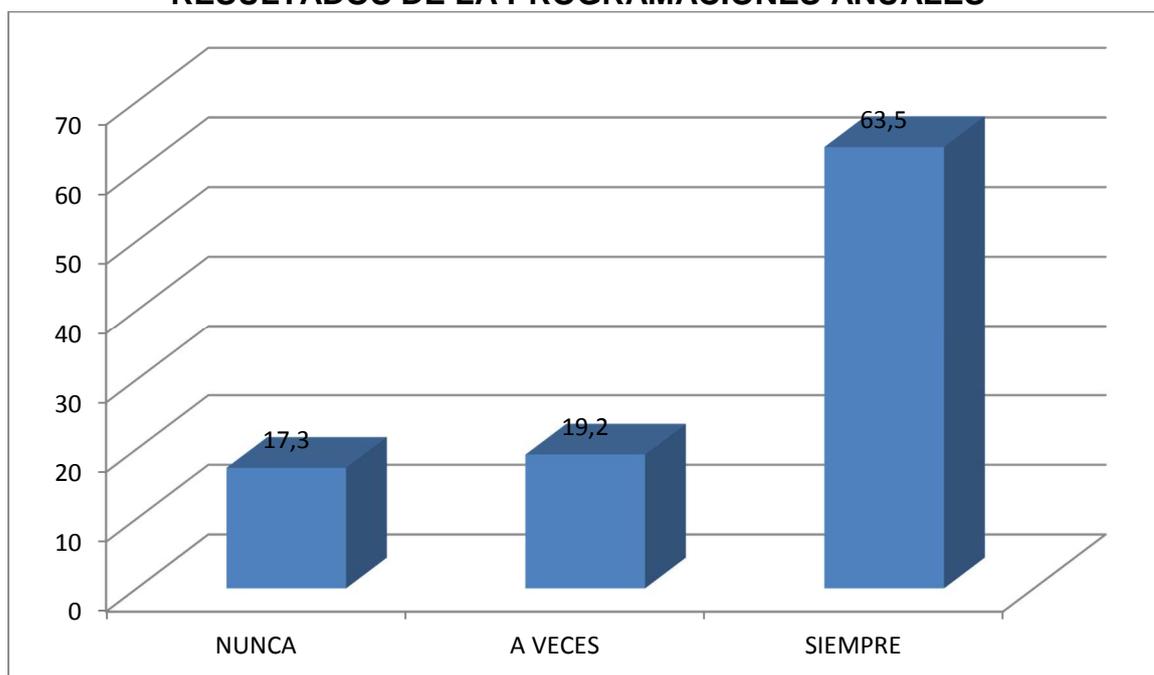
**CUADRO N° 03**  
**PROGRAMACIONES ANUALES**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	7	17,3	17,3	17,3
A VECES	8	19,2	19,2	82,7
SIEMPRE	23	63,5	63,5	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 01**  
**RESULTADOS DE LA PROGRAMACIONES ANUALES**



**FUENTE:** Cuadro N° 03.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

#### **INTERPRETACIÓN N° 01:**

En el cuadro N° 03, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes de las instituciones educativas primarias. Las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

Del total de docentes encuestados se evidencia que las programaciones anuales son en un 17, 3% nunca realizan debido a que se ubican en el ámbito urbano periférico, los docentes no prevén porque no es su interés dicha disciplina ni cuentan con materiales. El 19.2% a veces esperan que les exijan los directivos y de mala gana realizan, es decir por cumplimiento. Esto queda en escritorio siendo así por formalidad. El 63.5% siempre planifican al inicio del año escolar. Ya que, está es parte del nivel local de la concreción curricular en

cual planifican para todo el año previo diagnóstico, debido a que estas instituciones son constantemente monitoreadas por la unidad de gestión educativa local.

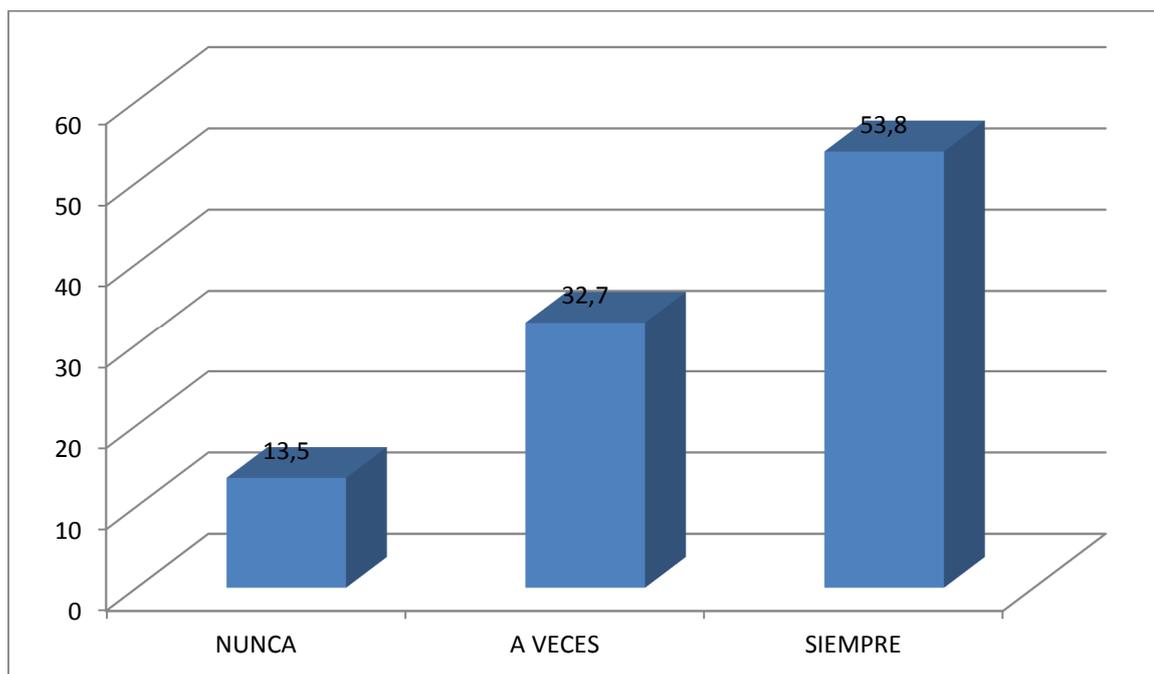
**CUADRO Nº 04  
SESIONES DE CLASES**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	6	13,5	13,5	13,5
A VECES	12	32,7	32,7	88,5
SIEMPRE	20	53,8	53,8	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRÁFICO Nº 02  
RESULTADO DE LAS SESIONES DE CLASES**



FUENTE: Cuadro Nº 04.

ELABORACIÓN: El investigador.

**INTERPRETACIÓN N° 02:**

En el cuadro N° 04, se muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, las mismas están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 13, 5 % está en el índice nunca porque no es de su interés y por la misma carencia de materiales, deciden realizar otras actividades en otras disciplinas.

El 32, 7 % realiza a veces, debido a que de alguna forma tiene condiciones y materiales alternan con desarrollo de sesiones planificadas y algunas veces no realizan. Y el 53, 8% siempre planifica la práctica de la gimnasia deportiva.

Este resultado confirma que efectivamente los docentes realizan sesiones de clase puesto que es la expresión más específica, previa planificación donde contemplan capacidades, conocimiento y actitudes, de esta forma facilitando la estrategia, recurso y materiales específicos para lograr los aprendizajes propuestos.

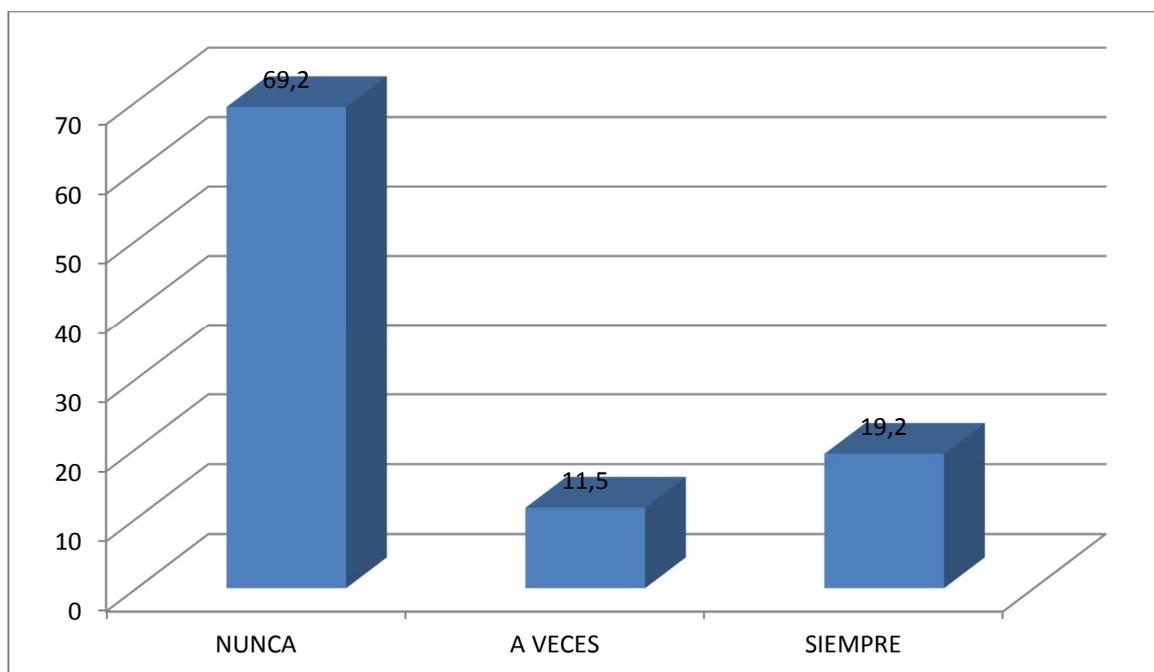
**CUADRO N° 05  
MÉTODOS**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	27	69,2	69,2	69,2
A VECES	4	11,5	11,5	80,8
SIEMPRE	7	19,2	19,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 03**  
**RESULTADOS DE LOS MÉTODOS EMPLEADOS**



**FUENTE:** Cuadro N° 05

**ELABORACIÓN:** El investigador.

### **INTERPRETACIÓN N° 03:**

En el cuadro N° 05, se muestra los resultados obtenidos en la encuesta que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 69, 2 %, nunca emplea métodos para la enseñanza, es decir, en su mayoría no utilizan métodos, esto es la razón por la que no llegan a alcanzar plenamente el desarrollo adecuado de la gimnasia deportiva, no incentivan la práctica de dicha disciplina prefieren otras, asimismo no es de su interés. El 11, 5% a veces utiliza por su actividad mediana, en consecuencia alcanzan con plenitud lo establecido y el propósito señalado. El 19, 2% siempre emplean porque el método permite fijar con precisión. El método activo dinamiza el trabajo con los educandos más aún las habilidades motrices.

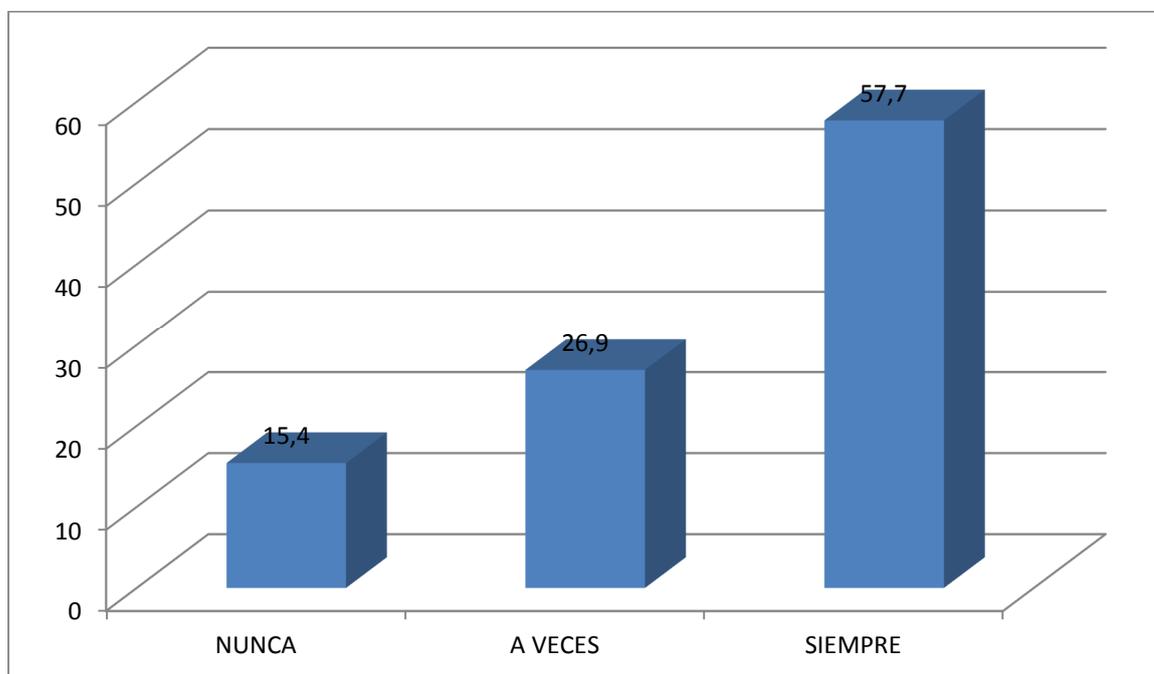
**CUADRO Nº 06  
MATERIALES DIDÁCTICOS**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	6	15,4	15,4	15,4
A VECES	10	26,9	26,9	84,6
SIEMPRE	25	57,7	57,7	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRÁFICO Nº 04  
RESULTADOS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS**



FUENTE: Cuadro Nº 06

ELABORACIÓN: El investigador.

**INTERPRETACIÓN Nº 04:**

En el cuadro Nº 06, se representa los resultados de la encuesta que tuvieron los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, el uso de materiales didácticos, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 15,4 % nunca ha empleado materiales educativos, porque no está implementado con dichos medios que permitan y faciliten la enseñanza. El 26,

9 % a veces cuentan con algunos los medios, pero hacen los esfuerzos recurriendo a otros medios opcionales y alternativos, algunas veces acudiendo a centros con medios implementados fuera de la institución. El 57, 7% siempre emplea, ya que tienen el interés y los medios implementados parcialmente para la enseñanza, es por ello que los tienen interés y las ganas de enseñar a sus educandos, ya que este es un factor que permite alcanzar la enseñanza de forma activa individual, colectiva y mixta.

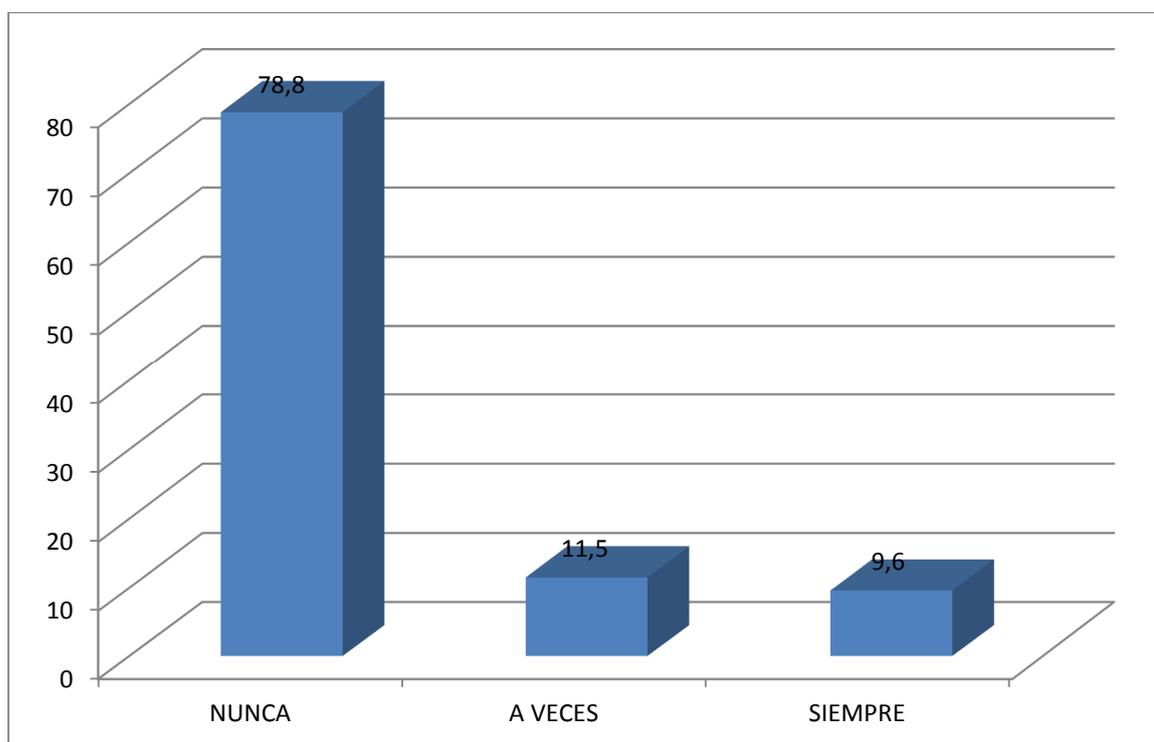
**CUADRO Nº 07  
PADRES DE FAMILIA Y EL DIRECTOR**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	29	78,8	78,8	78,8
A VECES	5	11,5	11,5	90,4
SIEMPRE	4	9,6	9,6	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Cuestionario

**ELABORACIÓN:** El investigador

**GRÁFICO N° 05**  
**RESULTADO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y EL DIRECTOR**



**FUENTE:** Cuadro N° 07

**ELABORACIÓN:** El investigador.

#### **INTERPRETACIÓN N° 05:**

En el cuadro N° 07, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, para la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva usando materiales didácticos, las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 78% de los encuestados se ubican en el índice que nunca participan, es una de las razones más que se exteriorizan y repercuten por el desinterés de los padres de familia y del director de forma proyectiva y esto dificulta alcanzar la enseñanza. El 11, 5% a veces, los actores educativos externos los padres y los directivos parcialmente contribuyen por obligación, mas no por iniciativa e

identificación con la institución. Y el 9, 6 % siempre, contribuyen con la institución por iniciativa e identificación con la institución con la que sus hijos estudian y los directos el lugar en el que laboran.

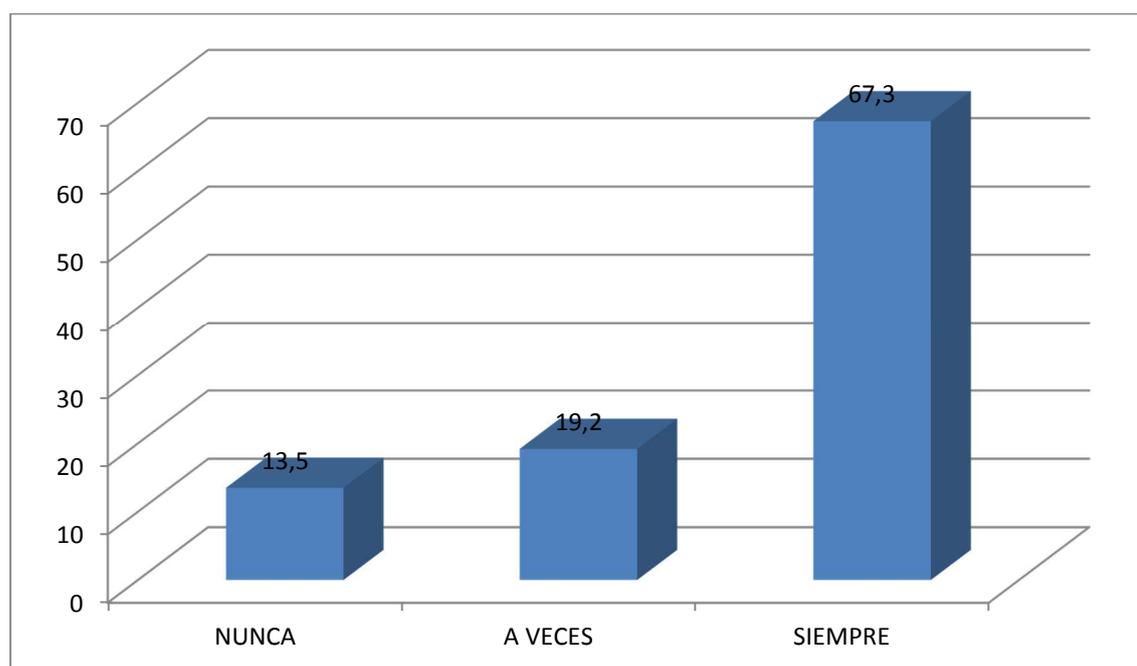
**CUADRO Nº 08  
FACTORES SUBJETIVOS**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	5	13,5	13,5	13,5
A VECES	8	19,2	19,2	86,5
SIEMPRE	25	67,3	67,3	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRÁFICO Nº 06  
RESULTADO DE LOS FACTORES SUBJETIVOS**



FUENTE: Cuadro Nº 08

ELABORACIÓN: El investigador.

**INTERPRETACIÓN Nº 06:**

En el cuadro Nº 08, se demuestra que los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad

de Puno, las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente, de forma general los factores subjetivos:

El 13,5 % se ubican en el índice nunca, esto refleja la indiferencia de los padres de familia y por parte de los directivos en gestionar y facilitar los medios; condiciones básicas y necesarias para una adecuada enseñanza y como consecuencia los docentes no tienen medios suficientes, es por ello que optan en no enseñar ni usan métodos activos. El 19, 2% a veces debido a que cuentan materiales y métodos de forma parcial para la enseñanza entonces deben realizar sacrificio los docentes y recurren a recintos externos que son limitados por el tiempo y costo. Y el 67,3%; siempre porque los docentes buscan potencializar la enseñanza y practica con mayor magnitud y contribuyen al factor subjetivo que comprende la programación anual, sesión de clase y materiales didácticos mediante métodos activos, con algunas excepciones de padres de familia y directivos. Por último, las limitaciones son los métodos, directores y los padres de familia que no contribuyen.

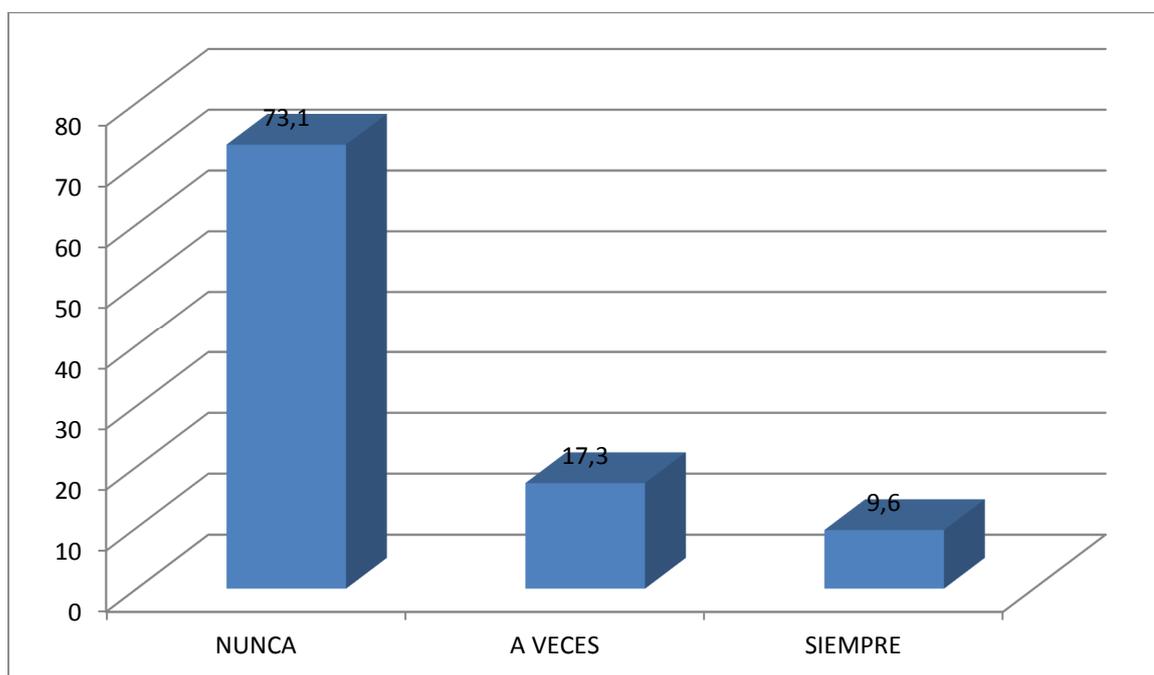
**CUADRO Nº 09**  
**HÁBITOS**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	32	73,1	73,1	73,1
A VECES	4	17,3	17,3	90,4
SIEMPRE	2	9,6	9,6	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 07**  
**RESULTADO DE LOS HÁBITOS DE LOS ESTUDIANTES**



**FUENTE:** Cuadro N° 09

**ELABORACIÓN:** El investigador

#### **INTERPRETACIÓN N° 07:**

En el cuadro N° 09, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 73,1% está en el índice nunca, porque no están muy habituados y no ejecutan de forma automática por parte de los educandos, sino existen medios ni exigencia de los docentes, no aprenderán. El 17,3% a veces, debido a que no están logrando realizar dicho aprendizaje básico, por carencia de conducta para la adquisición de dichas habilidades motrices que se exteriorizan en la facilidad producto de la frecuencia de la práctica. El 9,6% siempre presentan la tendencia de un hábito frecuente y constante en realizar ejercicio y practica

producto del aprendizaje más que por obligación por hábito y gusto de dicha disciplina inculcada por el docente por reiteración y exigencia para que sea un hábito en su aprendizaje.

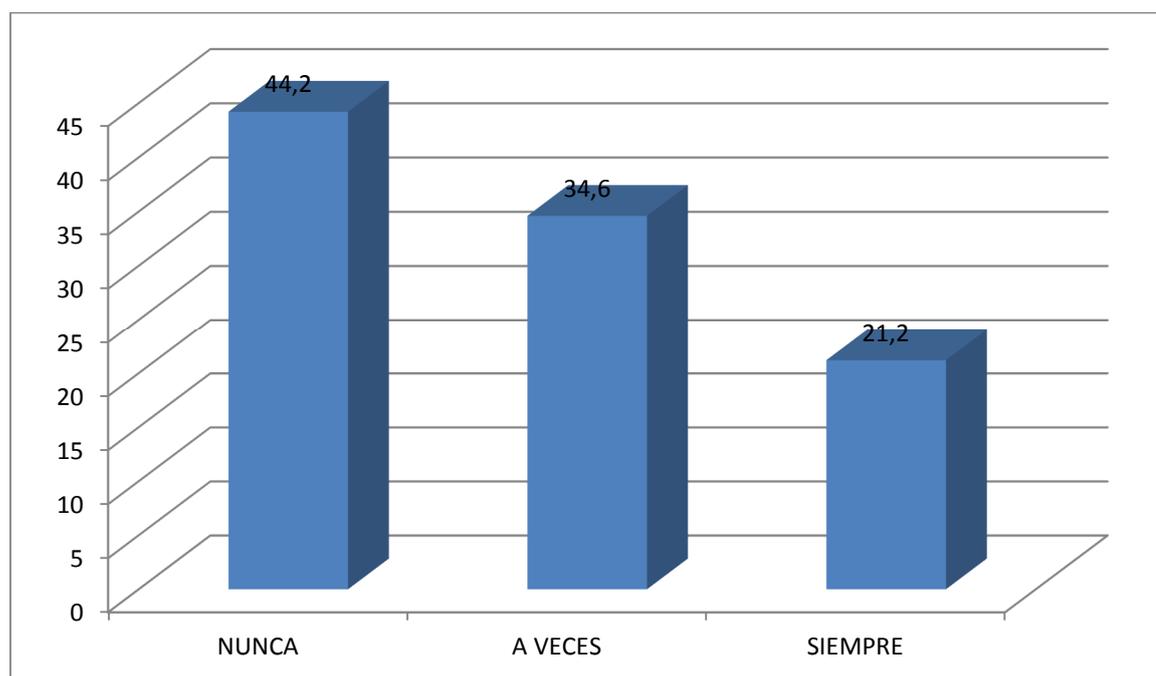
**CUADRO Nº 10  
ESFUERZO**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	18	44,2	44,2	44,2
A VECES	14	34,6	34,6	78,8
SIEMPRE	6	21,2	21,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRAFICO Nº 08  
RESULTADO DEL ESFUERZO PARA REALIZAR EJERCICIOS**



FUENTE: Cuadro Nº 10

ELABORACIÓN: El investigador

**INTERPRETACIÓN N° 08**

En el cuadro N° 10, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, las mismas que están expresadas en porcentajes, en el cual se puede observar lo siguiente:

El 44, 2% está en el índice nunca, esto limita el esfuerzo que permite el desarrollo de la capacidad o aptitud para realizar y mantener un esfuerzo muscular activo durante el mayor tiempo posible. En su mayoría, demuestran que no realizan esfuerzo para realizar ejercicios de gimnasia deportiva, sin este factor no se podrá desarrollar, al contrario será un obstáculo. El 34, 6 % está a veces debido a que el grado de ejercicio muscular se hace medianamente, entonces la capacidad de los músculos sufrirá fatiga, a falta de constante ejercicio, sin este factor no se alcanzara con el aprendizaje óptimo. El 21,2% siempre desarrolla ejercicios de rutinas, para desarrollar la resistencia cardiovascular y aeróbica (exigencia) o respiratoria suficientes para que se puede mantener la actividad durante el tiempo preciso.

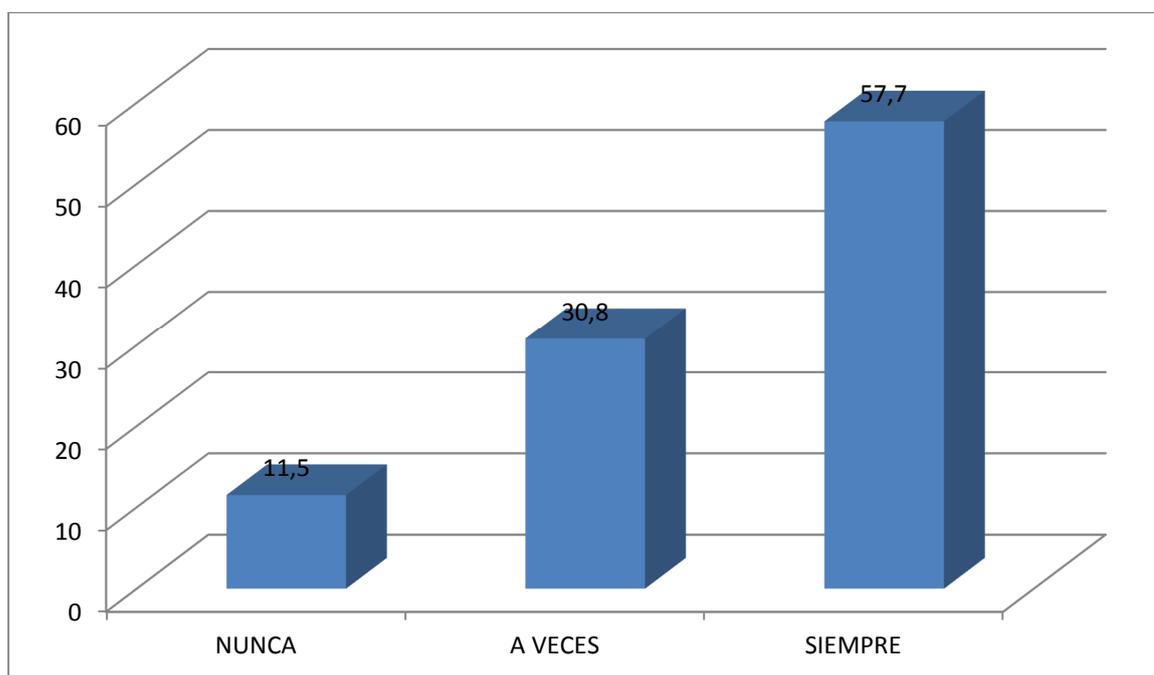
**CUADRO N° 11  
VALORES**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	4	11,5	11,5	11,5
A VECES	12	30,8	30,8	88,5
SIEMPRE	22	57,7	57,7	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 09**  
**RESULTADO DE LA PRÁCTICA DE VALORES**



**FUENTE:** Cuadro N° 11

**ELABORACIÓN:** El investigador

#### **INTERPRETACIÓN N° 09:**

En el cuadro N° 11, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias la práctica de la gimnasia deportiva, al ser encuestados se observan los siguientes datos:

El 11, 5% está en el índice nunca, esto perjudicara en el sujeto en sus acciones durante el proceso de aprendizaje, porque esto es importante para el educando, ya que esto es un modo de adoptar una conducta y estado ideal que indica cómo actuar, asimismo es parte de las representaciones éticas que inspiran los cánones o modos de ser. El 30,8% a veces demuestra valores ya que esto es parte del comportamiento para considerar perfectos, acabados y completos sobre cuyas creencias y costumbres influyen en el aprendizaje de los ejercicios. Y el 57,7% siempre porque la práctica de valores, es alto al

momento de realizar la práctica de la gimnasia deportiva, ya que esto comprende: la responsabilidad, puntualidad y la solidaridad hacia sus compañeros para cooperar durante el aprendizaje, constituyéndose así un rasgo, atributo, dimensión o propiedad capaz de adoptar más de un valor o magnitud para lograr el aprendizaje de la actividad motriz.

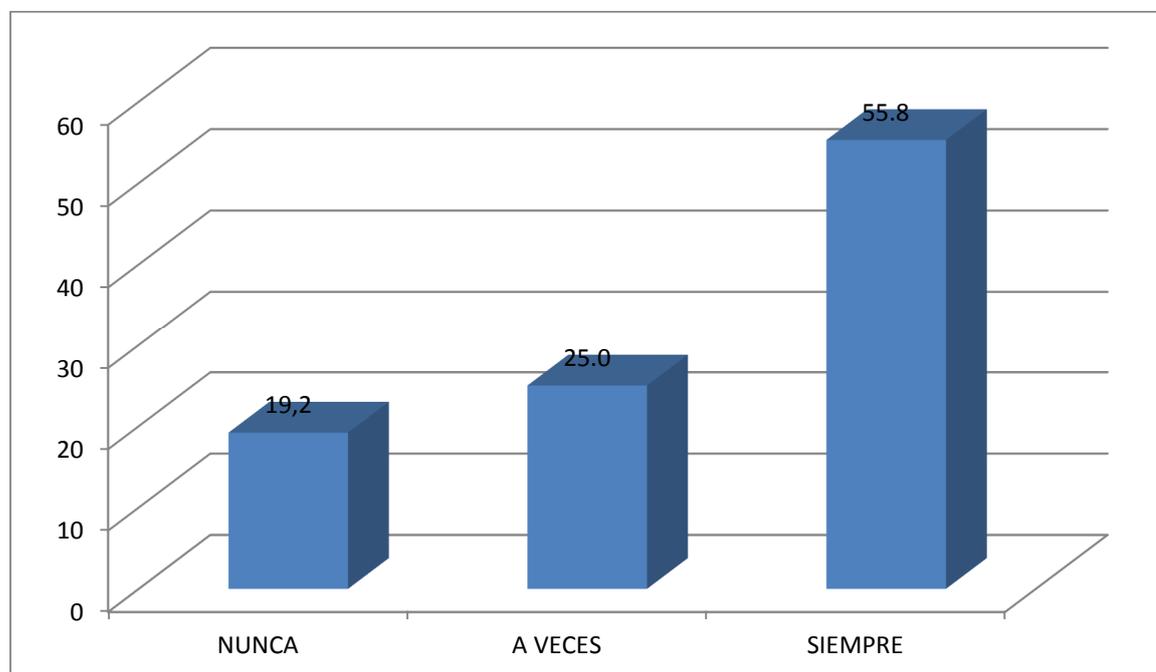
**CUADRO Nº 12  
ESTADO EMOCIONAL**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	7	19,2	19,2	19,2
A VECES	10	25,0	25,0	80,8
SIEMPRE	21	55,8	55,8	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRÁFICO Nº 10  
RESULTADO DEL ESTADO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES**



FUENTE: Cuadro Nº 12.

ELABORACIÓN: El investigador.

**INTERPRETACIÓN 10:**

En el cuadro N° 12, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primaria de la ciudad de Puno, del cual se afirma lo siguiente:

El 19,2 % está ubicado en el índice nunca porque los docentes consideran que no repercuten en la personalidad, en los sentimientos ya que esta última es un factor para el aprendizaje y esto es ocasionado por los medios económicos, sociales, etc. Como la discusión de los padres o el exceso de regaño por los padres al estudiante causan inhibición, y aun no comprenden al sujeto como un todo. El 25,0 % está en el índice a veces explican que influye medianamente porque piensan que esto no determina del todo. Y el 55,8 % está en el índice siempre porque influye el estado emocional en el aprendizaje de la gimnasia deportiva, porque a la persona entienden como un todo, es decir la parte cognitiva, afectiva y volitiva o conativa se complementan, y esto se exterioriza mediante el estado emocional en el que se encuentra el estudiante como los momentos de alegría y tristeza. Asimismo, influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes como la depresión, alegría, cólera y ansiedad.

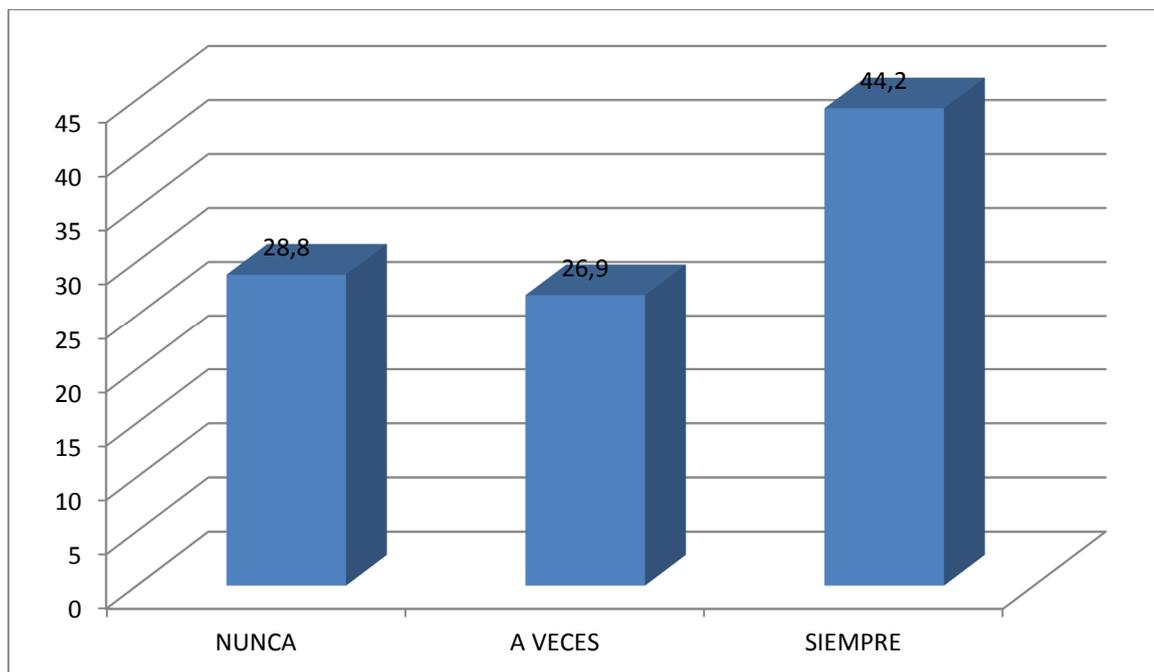
**CUADRO N° 13**  
**VOLUNTAD**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	11	28,8	28,8	28,8
A VECES	10	26,9	26,9	71,2
SIEMPRE	17	44,2	44,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 11**  
**RESULTADO DE LA VOLUNTAD DE LOS ESTUDIANTES**



**FUENTE:** Cuadro N° 13.

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN 11:**

En el cuadro N° 13, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primaria de la ciudad de Puno, del cual se afirma lo siguiente:

El 28, 8% está ubicado en el índice nunca, significa existe temor por ejecutar ejercicios nuevos, miedo por una experiencia negativa por docentes y educandos, asimismo la falta de medios y condiciones limitan la práctica. El 26, 9% a veces entre ellos las dificultades se producen por las condiciones del ambiente, por tanto dificultan consolidar el hábito a falta de prácticas consecutivas y actitud que comprende la disposición emocional. Y el 44, 2% siempre, tienen voluntad para la práctica de la gimnasia deportiva, ya que esta categoría conduce y dirige de forma consciente y libre a los estudiantes,

además es una facultad psíquica que tiene el individuo para elegir entre realizar o no un determinado acto. Depende directamente del deseo y la intención de realizar un acto.

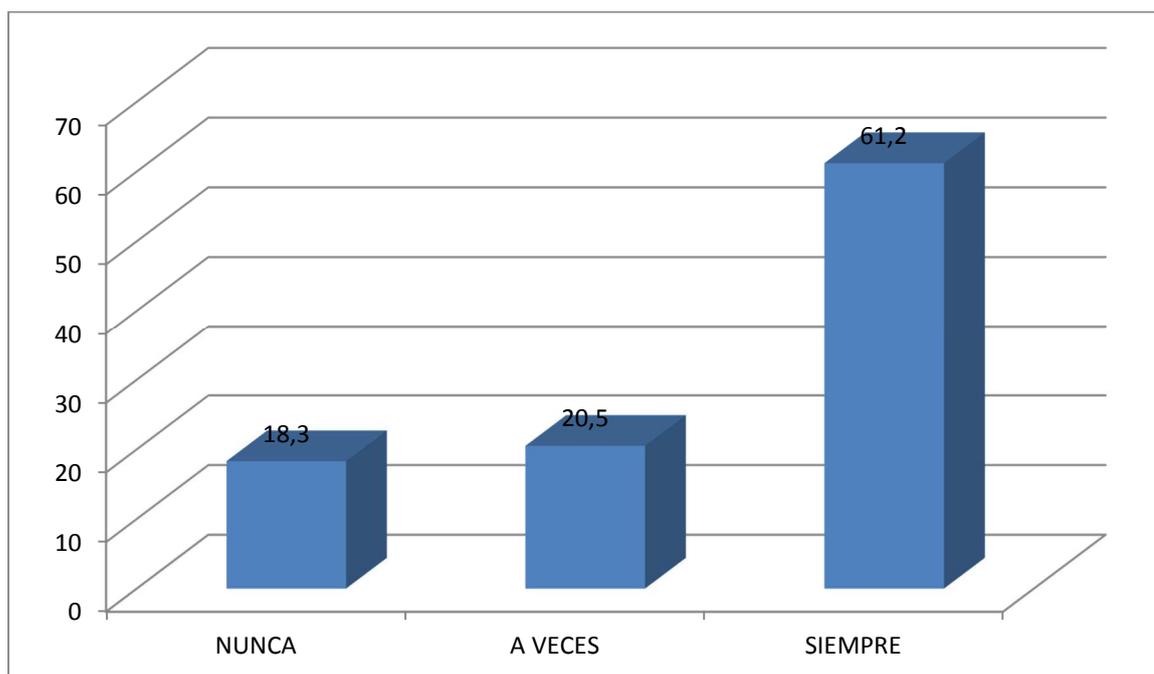
**CUADRO Nº 14  
FACTORES OBJETIVOS**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	7	18,3	18,3	18,3
A VECES	8	20,5	20,5	82,7
SIEMPRE	23	61,2	61,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta.

ELABORACIÓN: El investigador.

**GRÁFICO Nº 12  
RESULTADO DE LOS FACTORES OBJETIVOS**



FUENTE: Cuadro Nº 14

ELABORACIÓN: El investigador

**INTERPRETACIÓN 12:**

En el cuadro Nº 14, los resultados de los factores objetivos que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva, a partir de la encuesta

realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, del cual se afirma lo siguiente:

El 18, 2% está ubicado en el índice nunca, puesto que esto constituye una dificultad para realizar de forma exitosa, está siendo un fracaso y postergación.

El 20, 5 % a veces realiza de forma regular y el cual no permite alcanzar tal como se tiene planificado. El 61, 2% siempre demuestran que los factores que influyen directamente son: la voluntad, los valores y el estado emocional, a comparación de la falta de hábitos y esfuerzo físico, ya que al momento de realizar obstruye y repercute en dicha actividad deportiva de los estudiantes.

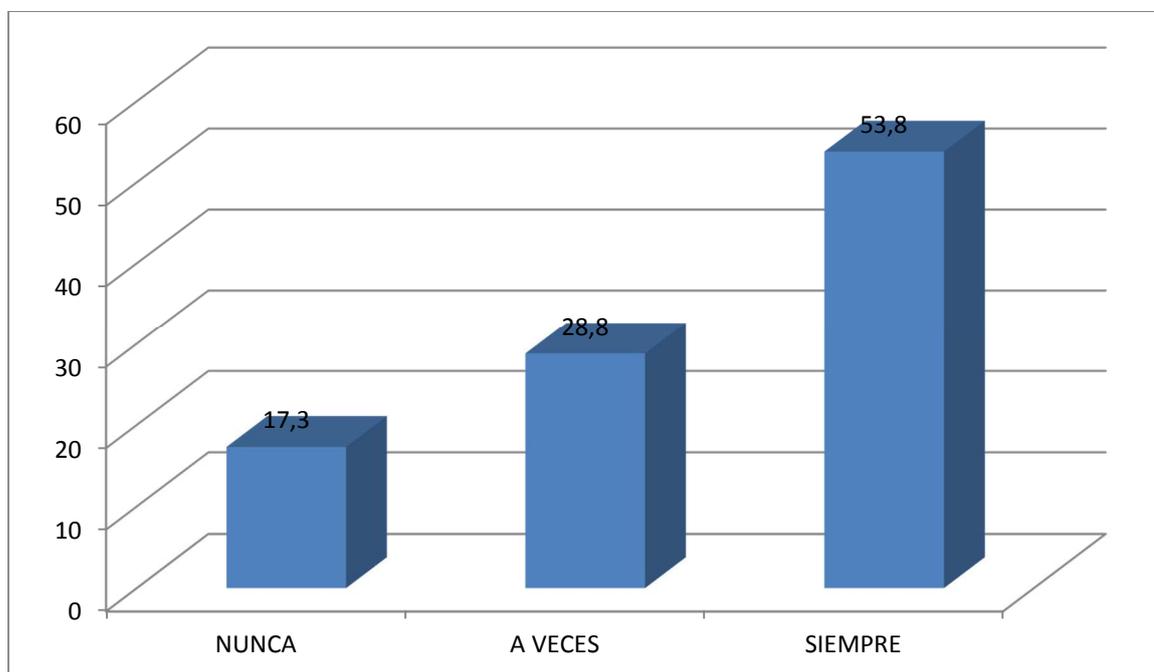
**CUADRO Nº 15**  
**ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA DEPORTIVA**

Índice	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	7	17,3	17,3	100,0
A VECES	8	28,8	28,8	82,7
SIEMPRE	23	53,8	53,8	53,8
Total	38	100,0	100,0	

**FUENTE:** Encuesta.

**ELABORACIÓN:** El investigador.

**GRÁFICO N° 13**  
**RESULTADO DE LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA DEPORTIVA**



**FUENTE:** Cuadro N° 15

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN 13:**

En el cuadro N° 15, los resultados de los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva, a partir de la encuesta realizada a los docentes de las instituciones educativas primarias de Puno, del cual se afirma lo siguiente:

El 17, 3% está ubicado en el índice nunca, el maestro y los estudiantes no realizan con frecuencia la práctica de esta habilidad motriz, los educandos no realizan el aprendizaje de dicha habilidad a través de la experiencia solo a nivel teórico porque no existen recursos y condiciones. El 28, 8% a veces los maestros y educando practican medianamente y no aprenden con eficiencia, creen que se obtiene, desarrolla y se alcanza solo con practicar una sola vez, no comprenden que se alcanza con prácticas diaria, constante y con

perseverancia. Y el 53,8% siempre tanto los docentes y los educandos comprendieron que es un proceso y de constante práctica para alcanzar el aprendizaje y el desarrollo de dicha habilidad con eficiencia.

### **PRUEBA DE HIPOTESIS**

El único diseño estadístico para probar la hipótesis es la media aritmética, considerando la hipótesis nula y alterna según la variable de estudio.

Ha: Los factores subjetivos y objetivos no influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015. .

Ho: Los factores subjetivos y objetivos si influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en la instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, 2015. Aplicando la fórmula de la media aritmética se obtuvo el siguiente resultado:

Hallando la  $\bar{x} = \frac{\sum f_i * X_i}{n}$

Hallando la  $\bar{x} = 2,35$

Como la  $\bar{x} = 2,35$  respecto a la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en la instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno, se acepta la Hipótesis Nula y se rechaza la Hipótesis Alterna lo que quiere decir que los factores subjetivos y objetivos si influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias, evidencian el resultado de la prueba de hipótesis a través de la media aritmética que es el 2,35. Esto significa que los factores objetivos y subjetivos, influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva, en los docentes.

**SEGUNDA:** Los factores subjetivos de la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias, influyen indirectamente. El 63,5% planifica en la programación anual, el 53,8% realiza sus sesiones de clases, el 69,2% no emplea métodos, el 57,7% usa materiales didácticos y el 78,8% evidencia que no participan los padres de familia y el director.

**TERCERA:** Los factores objetivos de la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva que emplean los docentes de las instituciones educativas primarias, influyen directamente. Los estudiantes no están plenamente consolidados en los siguientes aspectos: El 73,1% no tienen hábitos, el 44,2% no se esfuerzan, el 57,7% practican valores, el 55,3% tiene un buen estado emocional y el 44,2% muestra voluntad.

## SUGERENCIAS

**PRIMERA:** A las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno, los docentes deben disponer con mayor incidencia en los factores objetivos y subjetivos, particularmente en los ítems que limitan la práctica de la gimnasia deportiva; con la finalidad de planificar y potencializar la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva.

**SEGUNDA:** A los docentes de las instituciones Educativas Primarias deben emplear métodos en la enseñanza aprendizaje de la gimnasia deportiva. Además, la gestión de los directivos y padres de familia debe ser de forma proactiva, participativa y colaborativa en favor de la práctica de dicha actividad física y muscular.

**TERCERA:** A los estudiantes de las instituciones Educativas Primarias estudiadas deben mejorar, asumir con esfuerzo y actitud durante la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva, ya que es un deporte maravilloso difícil de aprender, pero no imposible que con la práctica se puede lograr.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Caracuel, V. & Pérez, S. (1995). *Gimnasia deportiva*. Madrid: s.f.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Charaja, F. (2011). *El mapic en la metodología de investigación (2da. ed.)*. Puno: Sagitario impresores.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Mamani, D. (2003). *Aplicación al programa de precep para el aprendizaje de la gimnasia deportiva en niños de 10 años de liga de gimnasia de Puno*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Palomino, G. P. (2007). *Taller de investigación educativa*. Puno: Editorial Titikaka.
- Pino, A. D. y Sacachipana, H. A. (2011). *Influencia del feedback como estrategia en el desarrollo de habilidades a mano libre y con aparatos de la gimnasia en los estudiantes de 5to año de la I.E.S. Telésforo Catacora del distrito de Chucuito – Juli del año 2009*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Portillo, M. A. (2012). *Investigación cualitativa y cuantitativa en educación*. Puno: Editorial MERÚ.
- Readhead, LI. (s. f.). *Manual de entrenamiento de gimnasia masculina*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Rojas, et al. Osorio, J. C. (2009). *Gimnasia metodología de la enseñanza de los ejercicios básicos modalidad piso*. Editorial: Editorial Kinesis

Salmon, R. G. (1979). *Guía metodológica de la gimnasia deportiva escolar I.*

Lima: Editorial América

## WEBGRAFÍA

- Carrasco, D. & Carrasco D. (s.f.) *Evolución Gimnastica I. N. E. F. (Evolución y tendencias actuales de la gimnastica)*. Universidad Politécnica de MADRID. Recuperado de <https://www.google.com/search?q=NoBIWJ2xHfKw8wep4YCIAg>.
- Carroll, M. (s.f.) *Algunos factores que influyen en el rendimiento de las gimnastas de alto nivel en Guatemala*. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/3690/Algunos-factores-influyen-rendimiento-gimnastas-alto.html>
- Carreño, F. (s.f.). *Gimnasia Artística*. Recuperado <http://www.monografias.com/trabajos93/gimnasia-artisitca/gimnasia-artisitca.shtml>
- Coelho, M. A. (2012). *La lógica pedagógica de la gimnasia: entre la ciencia y el arte gymnastics pedagogical logic: between science and arts*. Recuperado de [https://www.google.com.pe/?gws\\_rd=ssl#q=+pdf](https://www.google.com.pe/?gws_rd=ssl#q=+pdf).
- Diccionario de la Real Academia Española*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Lu5xLBW>
- Factor capacidad física*. Recuperado de <http://edfiscamorilla.blogspot.pe/p/capacidades-fisicas-basicas-0.html>.
- Factores que influyen en la gimnasia deportiva*. Recuperado de [http://www.geocities.ws/club\\_gym/la\\_practica.htm](http://www.geocities.ws/club_gym/la_practica.htm).

- Gutiérrez, Á. & Vernetta, M. (2007). *Gimnasia aeróbica deportiva: propuesta de una unidad didáctica a través del juego*. Recuperado de <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz/id/84>
- La gimnasia artística. (Apuntes Educación Física 3º E.S.O. Colegio MM. Escolapias)* Recuperado de <https://www.google.com/search?sclient=>
- León, M. (1999). *La demostración de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia deportiva. (Tesis Doctoral)*. Universidad de Extremadura, Cáceres. Recuperado de <https://www.google.com/search?sclient=psy-ab&client=firefox-b>.
- Los principios que debe respetar el deportista*. Recuperado de [http://www.geocities.ws/club\\_gym/los\\_principios.htm](http://www.geocities.ws/club_gym/los_principios.htm).
- Moreno, S. (2014). *Factores que influyen en la práctica deportiva y causa de abandono deportivo de la población adolescente* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Zaragoza. Recuperado [https://www.google.com/search?q=.+Factores+que+influyen+en+los+%C3%A1bitos+deportivos.Para+Moreno+\(2014\):&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe\\_rd=cr&ei=w4ZIWLKYHMLI8AfB0Z24Dg](https://www.google.com/search?q=.+Factores+que+influyen+en+los+%C3%A1bitos+deportivos.Para+Moreno+(2014):&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe_rd=cr&ei=w4ZIWLKYHMLI8AfB0Z24Dg).
- Picardo, O. (2005). *Diccionario pedagógico*. Recuperado de <http://online.upaep.mx/campusvirtual/ebooks/diccionario.pdf>
- Trujillo, F. (2009). *Conocer y practicar la gimnasia deportiva*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd135/conocer-y-practicar-la-gimnasia-deportiva.htm>.

# ANEXOS

## ANEXO N° 01

## CUESTIONARIO

## I. INFORMACIÓN BÁSICA.

- 1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA : \_\_\_\_\_  
1.2 FECHA : \_\_\_\_\_  
1.3 SEXO : (M) (F)

Estimado docente, solicito su colaboración en responder a las siguiente interrogantes, para lo cual deberá leer detenidamente y responder con una X la alternativa que considere la correcta. **GRACIAS por su colaboración.**

1.- ¿Usted incluye en su programación anual el tema de gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

2.- ¿En tus sesiones de clases priorizas el desarrollo de la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

3.- ¿Empleas métodos para desarrollar la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

4.- ¿Utilizas materiales didácticos para la enseñanza – aprendizaje de la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

5.- ¿Los padres de familia y el director contribuyen para la enseñanza de la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

6.- ¿Los estudiantes tienen hábitos para el aprendizaje de la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7.- ¿Los estudiantes se esfuerzan para realizar los ejercicios de la gimnasia deportiva?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

8.- ¿Los estudiantes durante el aprendizaje de la gimnasia deportiva practican los valores?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9.- ¿El estado emocional de los estudiantes influye en la enseñanza – aprendizaje de la gimnasia deportiva?

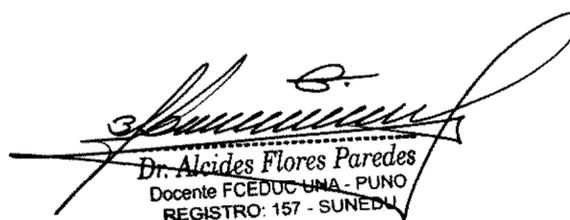
- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

10.- ¿Durante la enseñanza – aprendizaje gimnasia deportiva los estudiante muestran voluntad?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

#### ESCALA DE VALORES

CRITERIOS	VALOR
SIEMPRE	3
A VECES	2
NUNCA	1



Dr. Alcides Flores Paredes  
Docente FCEDUC UNA - PUNO  
REGISTRO: 157 - SUNEDU