



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Título

**“La Gimnasia Artística con Intervención en niños con
Hiperactividad”**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte

Autores:

Andrade Hermida Cesar David
Patarón Jiménez Michelle Esthefania

Tutor:

Msg. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador.

2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, **Cesar David Andrade Hermida** con cédula de ciudadanía **060415408-8** y **Michelle Esthefania Patarón Jiménez** con cédula de ciudadanía **060541308-7** autores del trabajo de investigación titulado: “**La Gimnasia Artística con Intervención en niños con Hiperactividad**”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 12 de Julio 2023



Cesar David Andrade Hermida

C.I: 060415408-8



Michelle Esthefania Patarón Jiménez

C.I: 060541308-7

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe** catedrático adscrito a la **Facultad de Facultad Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La Gimnasia Artística con Intervención en niños con Hiperactividad”**, bajo la autoría de **Cesar David Andrade Hermida** y la estudiante **Michelle Esthefania Patarón Jiménez**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 12 días del mes de Julio de 2023.



Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Tutor



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“LA GIMNASIA ARTÍSTICA CON INTERVENCIÓN EN NIÑOS CON HIPERACTIVIDAD”**, presentado por **Patarón Jiménez Michelle Esthefania** con CC: **0605413087** y el estudiante **Andrade Hermida Cesar David** con CC: **0604154088**, bajo la tutoría de **Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 26 de septiembre del 2023

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Carmen Navas
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval G
TUTOR

FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **MICHELLE ESTHEFANIA PATARÓN JIMÉNEZ** con CC: **0605413087** y el estudiante **CESAR DAVID ANDRADE HERMIDA** con CC: 0604154088, estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA GIMNASIA ARTÍSTICA COMO MEDIO DE INTERVENCIÓN EN NIÑOS CON HIPERACTIVIDAD**", cumple con el 7 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 31 de Julio de 2023



FAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi abuelito Don Alejandro Hermida (CJ) que hoy ya no se encuentra en este mundo, pero que a pesar de ello nunca ha dejado de acompañarme cuando más lo he necesitado, sabiendo que estaría orgulloso de ver como poco a poco he logrado nuevos objetivos y convirtiéndome en un buen hombre.

A mis padres Luis y Shení por su incondicional apoyo durante toda mi vida académica, ya que su guía ha sido de gran ayuda para cumplir esta meta.

Además, dedico esta tesis a mí arduo esfuerzo y dedicación durante toda mi carrera universitaria ya que me ha servido de inspiración para abrir mi mente y buscar nuevos objetivos de vida.

Cesar

Dedico este trabajo de investigación a mis padres Alfredo y Patricia por creer en mí incondicionalmente apoyándome económicamente y mentalmente, a mi madre que sin importar cuanto costara siempre estuvo ahí para mí, a mi hermano David por siempre contar con su apoyo y chistes pesados, y en especial a mi hermana Tatiana que nunca me ha dejado rendirme, gracias por tus consejos en ti veo una verdadera amiga. Sin duda ustedes han sido mi pilar principal para seguir adelante y demostrarme a mí misma que todo esfuerzo y sacrificio tiene su recompensa.

A mi querido y fiel amigo gatuno Lucas por ser mi acompañante durante mi etapa como estudiante, hoy no estás conmigo, pero sin duda este logro te lo dedico.

Por último y no menos importante a mis sobrinos Leonel y Cayetano por acompañarme y ayudarme en mis trabajos académicos.

Michelle

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la vida por darme la oportunidad de cumplir uno de mis sueños, nada de esto sería posible sin el apoyo de mi colega y amiga Michelle ya que ha sido un pilar fundamental durante toda mi carrera universitaria demostrándome su apoyo sincero e incondicional.

Agradezco a mi alma máter Universidad Nacional de Chimborazo y a su planta docente por haberme inculcado conocimientos y valores que me han servido y servirán para el resto de mi vida.

Cesar

Principalmente quiero agradecerme por creer en mí, por nunca renunciar, persistir y resistir ahora sé que todos mis años de arduo trabajo y dedicación en mis estudios se ven reflejados en obtener mi título universitario, no creo que vuelva a tener esta oportunidad, así que quiero elogiarme por primera vez en mi vida buen trabajo Michelle.

A mis gatos por acompañarme en cada desvelada, en especial a mi Panchita por ser mi pequeño motor cuando quería desistir.

A mis queridos amigos por su apoyo, palabras de aliento nada de esto hubiese sido posible sin su ayuda en mis momentos difíciles, sobre todo a mi amigo y colega Cesar gracias por compartir un pedacito de tu vida conmigo, por hacerme reír, por nuestras charlas, por la increíble persona que eres, confío en tí en tu potencial y sé que lograrás todas tu metas de corazón espero que siempre brilles gracias por todo y por haberte cruzado en mi camino.

A nuestro tutor Mgs. Vinicio Sandoval por ser nuestra ayuda y guía en nuestro trabajo de titulación.

Agradezco a mi alma máter UNACH, lugar donde conocí y compartí momentos increíbles y preciados con mis amigos, la universidad no hubiera sido lo mismo sin ustedes los llevare siempre en mi corazón y sin lugar a duda a sus excelentes docentes por inculcarme una educación de valor y calidad

Michelle

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE ANEXOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN..... 17

1.1 Antecedentes 18

1.1.1 A nivel Internacional..... 18

1.1.2 A nivel Nacional 18

1.1.3 A nivel Local..... 19

1.2 Planteamiento del Problema 19

1.2.1 Formulación del Problema 20

1.3 Justificación 20

1.4 Objetivos..... 20

1.4.1 Objetivo General 20

1.4.2 Objetivos Específicos..... 20

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO..... 21

2. Gimnasia Artística 21

2.1.1 Concepto Gimnasia 21

2.1.2 Clasificación de la Gimnasia..... 21

2.1.3 Concepto Gimnasia Artística 21

2.1.4	Origen de la Gimnasia Artística	21
2.1.5	Rendimiento Gimnástico.....	22
2.1.6	Edades y Entrenamiento Deportivo	22
2.1.7	Aparatos Gimnasia Artística	22
2.1.8	Beneficio de la Gimnasia Artística	25
2.2	Habilidades Gimnásticas.....	25
2.2.1	Concepto de Habilidad	25
2.2.2	Concepto Habilidades Gimnásticas.....	25
2.2.3	Objetivo Habilidades Gimnásticas	25
2.2.4	Actividades Gimnásticas en el Ámbito Educativo	26
2.2.5	Importancia de las Ayudas en el aprendizaje Habilidades Gimnásticas	26
2.3	TDAH	26
2.3.1	Concepto	26
2.3.2	Tipos de TDAH.....	26
2.4	Hiperactividad.....	27
2.4.1	Concepto	27
2.4.2	Indicadores de Hiperactividad según la edad del niño	27
2.4.3	Causas de la Hiperactividad	27
2.4.4	Síntomas de un niño Hiperactivo	28
2.4.5	Hiperactividad y Deporte	29
2.5	Impulsividad	29
2.5.1	Concepto	29
2.5.2	Factores Impulsividad	29
2.5.3	Patologías asociadas con la Impulsividad	30
2.5.4	Escalas para medir la Impulsividad.....	30
2.5.5	Técnicas manejo de la Impulsividad	30
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....		32

3. METODOLOGÍA	32
3.1 Enfoque de la Investigación.....	32
3.2 Diseño de Investigación.....	32
3.3 Tipo de Investigación.....	32
3.3.1 Por el nivel	32
3.3.2 Por el tipo de datos	32
3.3.3 Por el lugar	32
3.3.4 Por el tiempo	32
3.4 Definición y medición de las variables.....	32
3.5 Localización.....	33
3.6 Técnica recolección de datos	33
3.7 Población y Muestra	33
3.7.1 Población.....	33
3.7.2 Muestra.....	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
4. RESULTADOS	35
4.1 Análisis e interpretación de los resultados.....	35
4.1.1 Análisis programa de intervención gimnasia artística en niños con hiperactividad.....	35
4.2 Análisis e interpretación de los resultados.....	36
4.2.1 Análisis programa de intervención gimnasia artística en niños con hiperactividad.....	36
4.3 Análisis e interpretación de los resultados Test de Connors Padres de Familia ...	39
4.4 Análisis T de Student Padres de Familia.....	40
4.3.1 Análisis.....	40
4.3.2 Discusión.....	40
4.5 Análisis e interpretación Prueba de Normalidad Test de Connors Entrenadores .	41

4.6	Análisis T de Student Padres de Familia	42
4.6.1	Análisis.....	42
4.6.2	Discusión.....	42
4.7	Análisis e interpretación de los resultados Test de Conners Padres de Familia ...	43
4.8	Análisis e interpretación de los resultados Test de Conners Padres de Familia ...	44
4.9	Análisis e interpretación de los resultados Test de Conners Entrenadores.....	45
4.10	Análisis e interpretación de los resultados Test de Conners Entrenadores.....	46
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		47
Conclusiones		47
Recomendaciones.....		47
CAPÍTULO VI. PROPUESTA		48
Tema:.....		49
Objetivo.....		49
Aspectos Generales de la Propuesta.....		49
Justificación.....		49
Plan de Clase Semanal		50
7. Bibliografía.....		96
ANEXOS.....		100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Muestra.....	34
Tabla 2 Medidas de Tendencia Central Pre y Post Test de Conners Padres de Familia..	35
Tabla 3 Medidas de Tendencia Central Pre y Post Test de Conners Entrenadores	36
Tabla 4 Prueba de Normalidad.....	39
Tabla 5 T de Student Suma Pre y Post Padres de Familia	40
Tabla 6 Prueba de Normalidad.....	41
Tabla 7 T de Student Suma Pre y Post Entrenadores.....	42
Tabla 8 Suma Pre Test de Conners Padres de Familia.....	43
Tabla 9 Suma Post Test de Conners Padres de Familia	44
Tabla 10 Suma Pre Test de Conners Entrenadores	45
Tabla 11 Suma Post Test de Conners Entrenadores.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Frecuencia Pre y Post Test de Conners Padres de Familia.....	36
Gráfico 2: Frecuencia Pre y Post Test de Conners Entrenadores	37
Gráfico 3: Prueba de Normalidad Pre y Post Test de Conners Padres de Familia	39
Gráfico 4: Prueba de Normalidad Pre y Post Test de Conners Entrenadores.....	41
Gráfico 5: Agrupar Rangos Pre Test de Conners Padres de Familia.....	43
Gráfico 6: Agrupar Rangos Post Test de Conners Padres de Familia	44
Gráfico 7: Agrupar Rangos Pre Test de Conners Entrenadores	45
Gráfico 8: Agrupar Rangos Post Test de Conners Entrenadores.....	46

ÍNDICE ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.....	100
ANEXO 2: CERTIFICADO DE PETICIÓN.....	102
ANEXO 3: OFICIO DE FINALIZACIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	103
ANEXO 4: CONSENTIMIENTO MADRES-PADRES-TUTORES.....	104
ANEXO 5: TOMA DE TEST CONNERS (PADRES DE FAMILIA Y ENTRENADOR)	106
ANEXO 6: BASE DE DATOS.....	107
ANEXO 7: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	108

RESUMEN

La investigación que lleva por título “La Gimnasia Artística como medio de intervención en niños con Hiperactividad”, tiene como objetivo determinar como la gimnasia artística interviene en niños con posible hiperactividad, para lo cual se aplicó un programa de ejercicios enfocados en la gimnasia artística a 11 niños en un rango de edad de 6 a 8 años de la academia FLY- GYM de la ciudad de Riobamba. Al hablar de la parte metodológica cuenta con un tipo de investigación crítico – propositiva, un diseño cuasi experimental y un enfoque cuantitativo para la obtención de datos de niños que presentan indicios de hiperactividad, mientras que para la recolección de datos se utilizó el Escala de Conducta de Connors, versión abreviada en la cual se evalúa a padres de familia y profesores. Por consiguiente, se aplicó un programa con una duración de 12 semanas con 3 sesiones de entrenamiento por semana, cada sesión de trabajo está enfocada en la adaptación de movimientos corporales para el mejoramiento de habilidades gimnásticas básicas de los niños. Por lo tanto, luego de la aplicación del programa se obtuvieron resultados que se comprueba que la práctica de gimnasia artística reduce los niveles de hiperactividad. Para finalizar, se evidenció un cambio notable en el índice de hiperactividad, con el programa de ejercicios se logra evidenciar como la práctica de la gimnasia artística a través de juegos lúdicos, actividades físico recreativas y entrenamientos programados ayudan a la mejora de la concentración, comprensión y así mejorar la calidad de vida del niño.

Palabras claves: Gimnasia Artística, hiperactividad, Escala de Conducta de Connors, intervención

ABSTRACT

The research entitled "Artistic Gymnastics as a Means of Intervention in Children with Hyperactivity" aims to determine how artistic gymnastics intervene in children with possible hyperactivity, for which an exercise program focused on artistic gymnastics was applied to 11 children in the age range of 6 to 8 years from the FLY-GYM academy in the city of Riobamba. The methodological part has critical-propositive research, a quasi-experimental design, and a quantitative approach to obtain data from children exhibiting signs of hyperactivity. At the same time, the Conners Test was used for data collection. , an abbreviated version in which parents and teachers are evaluated. Therefore, I applied for a program with a duration of 12 weeks with three training sessions per week. Each work session is focused on the adaptation of body movements for the improvement of basic gymnastic skills of children. Therefore, after using the program, results were obtained that it is verified that artistic gymnastics reduces hyperactivity levels. Finally, a notable change in the hyperactivity index was evidenced. With the exercise program, it is possible to demonstrate how the practice of artistic gymnastics through playful games, recreational physical activities, and scheduled training help to improve concentration and comprehension and thus improve the child's quality of life.

Keywords: Artistic Gymnastics, hyperactivity, Test Conners, intervention.



Reviewed by:
Ms.C. Ana Maldonado León
ENGLISH PROFESSOR
C.I.0601975980

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La gimnasia artística es un deporte que consiste en la realización de movimientos acrobáticos y gimnásticos en una serie de aparatos, como la barra de equilibrio, las barras asimétricas, la viga, el trampolín y el suelo, entre otros. Es un deporte que ha ganado mucha popularidad en los últimos años, principalmente por la habilidad mostrada por los atletas en las competiciones olímpicas (Vega, 2023).

Sin embargo, la práctica de la gimnasia artística no solo ofrece beneficios físicos, sino que también ha demostrado tener un efecto positivo en la conducta y el bienestar emocional de los niños con hiperactividad.

La hiperactividad es un trastorno del comportamiento caracterizado por una inquietud excesiva e impulsividad. Los niños con hiperactividad suelen tener problemas para concentrarse, seguir una rutina, mantener la calma en situaciones de estrés y seguir órdenes específicas (Quintero Olivas, Romero Pérez, & Hernández Murúa, 2021).

Una alternativa es la práctica de la gimnasia artística ya que puede ayudar a controlar los niveles de hiperactividad, esta disciplina requiere agilidad, autocontrol, movimientos precisos y coordinados. Los movimientos precisos y la atención a los detalles que se necesita para realizar correctamente una rutina de gimnasia artística, esta disciplina deportiva requiere una gran concentración y enfoque, lo que puede ayudar a los niños con hiperactividad a desarrollar habilidades para controlar su inquietud excesiva, mejorar el comportamiento, la disciplina, el autocontrol y canalizar emociones negativas como la impulsividad.

Es por ello nuestro interés en el presente tema de investigación que se desarrolló en la ciudad de Riobamba en la academia “FLY GYM”, el objetivo principal del programa de ejercicios con intervención en niños con hiperactividad es mejorar su calidad de vida, logrando diferentes beneficios como: el control de impulsos, cambios de humor, mejorar su estado de ánimo, aprendizaje, motivación y las ganas por arriesgarse y lograr nuevos retos.

El proyecto de investigación cuenta con diferentes capítulos:

CAPÍTULO I: se presenta los antecedentes a nivel internacional, nacional y local así también como el planteamiento del problema, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II: se presenta el marco teórico se detalla las diferentes variables que serán las bases teóricas para la investigación que se llevó a cabo.

CAPÍTULO III: se describe los aspectos que se utilizó en la investigación como: validación, aplicación del instrumento de evaluación, método, enfoque, tipo y diseño de investigación; se describe la población y muestra participe de la investigación.

CAPÍTULO IV: se incluye los resultados obtenidos del test pre – post intervención y un breve análisis de los mismos.

CAPÍTULO V: se presenta las conclusiones da respuesta a los objetivos planteados y recomendaciones para futuras investigaciones.

CAPÍTULO VI: se presenta la propuesta con nuevas estrategias y métodos aplicados en niños que fueron participes de la investigación con una duración de 12 semanas.

Finalmente se concluye con la bibliografía y anexos que detallan el proceso de la investigación.

1.1 Antecedentes

1.1.1 A nivel Internacional

El Programa de Actividad Física en la Calidad de Vida de Escolares con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad de la Universidad de Murcia, España realizó un estudio con 12 escolares (12 niños) entre los 7 y 12 años de edad. La calidad de vida se ha medido mediante el índice Kidscreen-10. El procedimiento ha sido: pre – post test, intervención y post – test. El pre – test se ha analizado la variable calidad de vida. La intervención ha consistido en 12 semanas de duración se trabajó 2 días a la semana, los escolares participantes han realizado sesiones de actividad física dos días a la semana de 60 minutos, en la que los alumnos han llevado a cabo circuitos y ejercicios destinados a mejorar su condición física, especialmente la inhibición muscular y el control postural, enfatizado en la relajación y en la autoestima. La actividad física ha sido aeróbica y de intensidad media-alta dirigida por los investigadores. El post - test se ha vuelto analizar la calidad de vida de los escolares para comprobar si han tenido mejoras respecto al pre – test. Como resultado tras la intervención algunos escolares han mantenido su calidad de vida y otros la han aumentado (López Sánchez , López Sánchez, & Díaz Suárez, 2015).

En el Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del Centro Universitario San Isidoro de Sevilla, España. Se realiza un estudio como principal objetivo ha sido evaluar si la actividad física mejora la función cognitiva de pacientes en edad escolar con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad. Un total de 13 participantes de edades entre 5 y 15 años, han realizado las sesiones deportivas (grupo de intervención) mientras que otros 11 (de 5 a 15 años) continuaban en clase haciendo las actividades escolares rutinarias (grupo control). Esta investigación se desarrolló una intervención de 6 semanas de duración de 2 sesiones de 1 hora de duración por semana realizando juegos aeróbicos a una intensidad aproximada de 60%-70% de VO₂máx. Tras la aplicación de la Escala Magallanes de Atención Visual (EMAV), se encuentra una mejora significativa en la calidad de la atención en los participantes del grupo de intervención, pero no en los del grupo control. Los resultados por tanto sugieren un efecto positivo de la realización de ejercicio físico sobre la calidad de la atención. Se recomienda usar una intervención físico-deportiva como terapia complementaria en el tratamiento de Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad y para minorar los síntomas del trastorno (Suazo, y otros, 2017).

1.1.2 A nivel Nacional

La investigación desarrollada tiene como objetivo determinar las competencias de los entrenadores de fútbol en el abordaje de individuos con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad durante la práctica deportiva del Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Guayaquil. La técnica que se utilizó para recolectar datos fue la encuesta cerrada a través de un instrumento con escala tipo Likert aplicado a una muestra intencional de treinta estudiantes de último semestre de la carrera de entrenador deportivo. Como

resultado obtenido se puede afirmar que los encuestados poseen poco conocimiento en la relación a las competencias que deben desarrollar para el abordaje con individuos con TDAH durante la práctica deportiva (Castillo Parra, 2021).

La investigación propone que esta situación puede cambiar con la aplicación de propuestas tendientes a la enseñanza de los entrenadores sobre el trato con estudiantes que posean dicha condición, partiendo de la presunción de que los sujetos pueden evolucionar positivamente aplicando metodologías dentro del campo de entrenamiento, si las personas que intervienen en su desarrollo aprovechan sus fortalezas y potencialidades para llevar a cabo un compromiso que mejore su adaptación al ámbito deportivo (Castillo Parra, 2021).

1.1.3 A nivel Local

Esta investigación tiene como principal objetivo llevar a cabo un programa de ejercicios de gimnasia artística en niños con un rango de 6 a 8 años con indicios de hiperactividad en la academia FLY GYM, con la ayuda de los padres de familia y entrenadores desarrollamos el Escala de Conducta de Conners, se muestran los niveles de hiperactividad. Con el programa de ejercicios que se propone lo que se pretende es lograr la mejora del bienestar y calidad de vida de los niños.

1.2 Planteamiento del Problema

El proyecto se desarrolló en la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba, primero se realizó la toma del pre – test, se evidencio que la población de estudio presenta cierto indicios de Hiperactividad, nuestro enfoque fue reducir estos niveles de hiperactividad y mejorar la calidad de vida de los niños con la práctica de gimnasia artística. En este caso se desarrolló un programa de ejercicios ambientados a la gimnasia artística, pues al ser un deporte que necesita toda la atención por parte del niño para captar órdenes y llevarlas a cabo, con esto se manifiesta la mejora de su autoestima, ejercer un control adecuado sobre sus impulsos y resolver con acierto situaciones en las que se requiere concentración y atención.

Hoy en día la línea de investigación para modificar los índices de Hiperactividad, va encaminada en gran parte a los tratamientos alternativos y/o complementarios a la medicación: la práctica de actividad deportiva es uno de ellos. Kaufman 2011 en su estudio, habla de la gimnasia como “eficaz terapia del comportamiento en el control de los síntomas del Hiperactividad”. Algunos estudios afirman que la terapia deportiva podría mejorar los síntomas de la atención, la competencia social, y las funciones cognitivas en niños con déficit de atención e hiperactividad. Además, las mejoras en los síntomas de la atención y la competencia social puede estar relacionada con mejoras en las funciones cognitivas, es un pilar de vital importancia son los conocimientos que deben tener los profesores de Educación Física para asumir transformaciones que posibiliten la inclusión armónica de los escolares, así como un mejoramiento de los niveles de hiperactividad y atención. De esta forma, se eleva el rendimiento académico, mejora la socialización y se logran mayores resultados integrales del proceso docente educativo de

los escolares con Hiperactividad que asisten a la escuela primaria (Jiménez Palomar, 2013).

1.2.1 Formulación del Problema

¿Qué efectos tiene la Gimnasia Artística en niños con Hiperactividad?

1.3 Justificación

La presente investigación aportará de manera significativa a los niños de la academia FLY GYM, muchas de las veces los padres de familia desconocen si sus hijos pueden presentar hiperactividad lo característico de este síndrome incluyen: inquietud o movimiento constante. Y los padres no le prestan la atención adecuada es por ello que optan por buscar nuevas alternativas para que sus hijos realicen actividades que conlleven un gasto energético, es por ello que como una nueva alternativa se propone un programa de ejercicios de gimnasia artística.

Esta investigación se justifica, ya que busca aportar al desarrollo integral de los niños con hiperactividad, sin regirse únicamente en el ámbito deportivo sino también enfocándose en el desarrollo social, personal y emocional.

Tomando en cuenta la originalidad de la investigación y la población participe del estudio con niveles de hiperactividad, lo que se pretende era crear nuevas estrategias metodológicas para la aplicación de programas de gimnasia artística en niños con hiperactividad. El presente trabajo es factible ya se cuenta con el apoyo de padres, entrenadores y niños.

El tipo de actividades planificadas permiten la adaptación de los movimientos corporales enfocados en la correcta ejecución y desarrollo de habilidades gimnásticas y sociales.

Beneficiarios inmediatos del proyecto de investigación los niños de la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba. La investigación se ejecutó con un total de 11 niños con la participación de 10 niñas y 1 niño, se realizó una intervención de un programa de ejercicios de 12 semanas ambientado a la gimnasia artística con intervención en niños con hiperactividad, se planteó como objetivo determinar como la gimnasia artística interviene en niños con posible hiperactividad.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar como la Gimnasia Artística interviene en niños con posible Hiperactividad.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar las características de hiperactividad que presentan los niños de la academia FLY - GYM.
- Desarrollar un programa de Gimnasia Artística como respuesta a la hiperactividad.
- Analizar los resultados estadísticos obtenidos pre – post intervención en la presente investigación.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2. Gimnasia Artística

2.1.1 Concepto Gimnasia

Según (Sandoval , 2017) argumenta que la gimnasia tiene por objetivo la ejecución de movimientos físicos, que se los aplica en el plano del deporte, la recreación o la salud, además que permite la sociabilización entre personas ya que su práctica puede ser individual o colectiva. (p.30)

La palabra “deporte” reconoce diversos orígenes en los cuales queda asociada al pasatiempo y la diversión, aparece como sinónimo de juego o de una actividad hecha sin ningún fin o propósito (hacer algo por deporte). Por lo tanto el propio concepto de deporte ha sufrido cambios relacionados al ámbito social e histórico que esta actividad humana ha seguido (Cuji Sains, 2017, págs. 67-68).

2.1.2 Clasificación de la Gimnasia

La clasificación se basa en la Federación Internacional de Gimnasia de las gimnasias actuales se refiera a siete disciplinas todas ellas con carácter de competición. Cada una de estas modalidades está organizada con un exhaustivo reglamento y código de valoración ya que estas modalidades deportivas han sido creadas para ser evaluadas por jueces, en su aplicación competitiva (Ávalos , 2013, pág. 49).

La Federación Internacional de Gimnasia clasifica la gimnasia en:

- Gimnasia artística masculina y femenina
- Gimnasia rítmica
- Gimnasia en trampolín
- Gimnasia aeróbica
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia general

2.1.3 Concepto Gimnasia Artística

La gimnasia artística es una disciplina acrobática que busca movimientos precisos, coordinados y elegantes en la rama femenina y masculina. Cuenta con varios aparatos que son parte de esta disciplina en las competencias. La rama femenina el suelo, la viga, las barras asimétricas y el salto en caballete, mientras en la rama masculina el suelo, las paralelas, el salto de caballete, las anillas, el caballo con arcos y la barra fija (Vega, 2023, pág. 661).

2.1.4 Origen de la Gimnasia Artística

La Gimnasia Artística es una modalidad deportiva que surge a partir de las escuelas gimnásticas europeas. Tiene su origen en la escuela alemana y la creación de los gimnasios al aire libre por parte de Friedrich Ludwig Jahn en 1811. Entre 1832 y 1876 se

conformaron varias organizaciones de gimnasia en Europa con el fin de compartir exhibiciones y para 1881 se fundó la Unión Europea de Gimnasia, que luego pasaría a ser la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Si bien en sus orígenes el énfasis estaba puesto en la exhibición gimnástica, la modalidad estuvo presente desde los primeros juegos olímpicos modernos en 1896 (Santos, 2020).

2.1.5 Rendimiento Gimnástico

La mayor parte de los esfuerzos que técnicos y deportistas realizan tienen como objetivo final incrementar la calidad de la realización gimnástica, y en última instancia el rendimiento deportivo. De esto se desprende el gran interés que tiene para los investigadores el disponer de métodos y técnicas que permitan medir y registrar con calidad la ejecución de los deportistas, sobre todo, si tenemos en cuenta que uno de los requisitos del conocimiento científico tiene que ver con la posibilidad de medir y registrar de un modo fiable, válido y objetivo, la conducta objeto de estudio (Díaz , Martínez , & Vernetta, 2004).

2.1.6 Edades y Entrenamiento Deportivo

Edad biológica: Refiere que el ser humano crece y con el paso de cada día envejece. Sin embargo, la edad real no depende de la fecha de nacimiento. La edad biológica está determinada por el estilo de vida que lleve cada persona. Es la edad establecida sobre la base del grado de expresión de determinados indicadores biológicos. Se establece comparando el nivel de desarrollo de los indicadores en cada edad cronológica. El grado de desarrollo de los huesos es un importante indicador de la maduración esquelética del individuo. Entre las formas para determinar la edad biológica, que más se utilizan están la determinación de la edad esquelética, los caracteres sexuales secundarios y la presencia de la menarquia (Aldas Arcos & Gutiérrez Cayo, 2015).

Edad cronológica: Edad de una persona expresada como el período de tiempo transcurrido desde su nacimiento, que se expresa en años, meses y días (Aldas Arcos & Gutiérrez Cayo, 2015).

Edad deportiva: Tiempo que una persona desde su iniciación deportiva, practica o compite sistemáticamente determinado deporte, el período puede expresarse en años, meses, días (Aldas Arcos & Gutiérrez Cayo, 2015).

2.1.7 Aparatos Gimnasia Artística

Las diferencias según el género están definidas por cuestiones reglamentarias. Los aparatos masculinos tienen una exigencia de fuerza mucho mayor que el de los femeninos y estos últimos tienen más exigencia con el equilibrio, la flexibilidad. La gimnasia de las mujeres tiene que ver más con criterios “estéticos” que la de los hombres (Cachorro & Giles, 2019, pág. 95).

- **Aparatos Masculinos**

Suelo

Duración 70 segundos

Características Generales: 12m x 12m

Los ejercicios de suelo está principalmente compuestos por:

Elementos acrobáticos

Elementos de fuerza y equilibrio

Elementos de flexibilidad

Apoyos invertidos

Combinaciones coreográficas

Caballo con Arcos

Características Generales:

Altura: 105 cm desde el borde superior de la colchoneta y 115 cm desde el suelo

Se realizan elementos de apoyo sin interrupciones sobre todas las partes del caballo:

Impulsos circulares piernas juntas y abiertas.

Impulso de una pierna y/o tijeras.

Impulsos a través de apoyos invertidos

Anillas

Características Generales:

Altura: 2,80 m

Predomina el trabajo con brazo extendidos y no está permitido el balanceo durante los elementos de mantenimiento

Está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales.

Paralelas

Características Generales:

Altura: 1,80 m desde el borde superior de la colchoneta y 2 m del suelo

El ejercicio en este aparato se comprende principalmente por elementos de impulso y vuelo unidos entre ellos y ejecutados con dinamismo por encima y debajo de las bandas.

Se pueden utilizar elementos de fuerza.

Salto de Caballo

Características Generales:

Altura: 1,35 m

Los ejercicios en este aparato se comprenden en fases de salto:

Carrera

Antesalto

Apoyo de pies o manos en el trampolín

Primera fase de vuelo

Fase de apoyo

Segunda fase de vuelo

Recepción de salto

Barra Fija

Características Generales:

Altura: 2,60 m de la colchoneta y 2,80 m desde el suelo

Comprende elementos de impulso sin paradas

Se debe incluir elementos cerca y lejos de la barra con rotaciones longitudinales y sueltas de manos.

- **Aparatos Femeninos**

Salto

Características Generales:

Altura: 1,25 m

Pista de Impulso: 25 m de largo

Fases de Salto

Carrera

Antesalto

Apoyo de pies o manos en el trampolín

Primera fase de vuelo

Fase de apoyo

Segunda fase de vuelo

Recepción del salto

Barras Paralelas o Asimétricas

Características Generales:

Altura de la banda superior: 2,30 m

Altura de la banda inferior: 1,50 m

Separación entre banda: 1m hasta 1,43 m

Ejercicios sin pausas ya sea de vuelo, giros en el eje transversal y longitudinal, desplazamientos, salto final, etc.

Las barras asimétricas exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.

Barra o Viga de Equilibrio

Características Generales:

Altura: 1,20 m con 5 m de longitud y 10 cm de ancho

El diseño, estructura y composición del ejercicio incluyen:

Ejercicios de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos.

Cambio de nivel (arriba y abajo)

Cambios de dirección (adelante, atrás y lateral)

Cambios de ritmo y tiempo

Movimientos y transiciones creativas u originales

Suelo

Características Generales:

Similitud con la masculina la superficie es de: 12 m x 12 m

Duración de 1'30"

Tiene acompañamiento musical

2.1.8 Beneficio de la Gimnasia Artística

La participación en la gimnasia puede producir beneficios físicos y psicosociales positivos para los jóvenes que, como conjunto de beneficios, no se obtienen fácilmente en otros lugares. Los beneficios informados de la participación en gimnasia recreativa y competitiva son: desarrollo mejorado de la mayoría de los patrones motores fundamentales, flexibilidad mejorada, fuerza y control postural mejorados, equilibrio mejorado, resistencia anaeróbica mejorada, ventajas de fortalecimiento y formación de huesos a largo plazo, potencial para mejorar la preparación académica y las habilidades cognitivas, orientaciones mejoradas para el dominio de tareas, y habilidades mejoradas para enfocarse en habilidades y establecer metas (Dowdell, 2013).

2.2 Habilidades Gimnásticas

2.2.1 Concepto de Habilidad

Según la Real Academia Española, se entiende la habilidad como la capacidad de alguien para desempeñar de manera correcta y con facilidad una tarea o actividad determinada. De esta manera, se trata de una forma de aptitud específica para una actividad puntual, sea de índole física, mental o social (Etecé, 2021).

2.2.2 Concepto Habilidades Gimnásticas

Son todas aquellas habilidades específicas que se desarrollan en el ámbito de la Gimnasia Artística denominada hace poco Gimnasia Deportiva. Estas habilidades son las que, partiendo de habilidades básicas, constituyen los patrones básicos de la Gimnasia Artística es decir elementos técnicos de este deporte, estas habilidades están diferenciadas al proceso de aprendizaje de acuerdo a la edad de los alumnos (Estapé, López, & Grande, 1999, pág. 19).

2.2.3 Objetivo Habilidades Gimnásticas

Lo que se debemos buscar en las sesiones de habilidades gimnásticas y acrobáticas en el marco escolar son “experiencias numerosas y variadas, la búsqueda de forma activa de soluciones, la globalidad de los movimientos más que las precisión o la ejecución correcta de los mismos, el juego con los aparatos para buscar las situaciones de vértigo en oposición al control” (Navarro García , 2009).

- Realizar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas en función de su nivel y posibilidades.
- Cooperar con los compañeros/as a la hora de practicar las diferentes habilidades.
- Organizar sus propios mini circuitos para trabajar las diversas habilidades.
- Ser conscientes de la importancia de las ayudas a la hora de realizar este tipo de actividades, así como de la importancia de respetar una serie de medidas de seguridad.
- Crear sus propios enlaces acrobáticos a partir de las habilidades trabajadas en la práctica.

- Adoptar una actitud crítica ante cualquier tipo de manifestación discriminatoria que puede surgir en este tipo de prácticas por razones de sexo, raza, capacidad, etc.

2.2.4 Actividades Gimnásticas en el Ámbito Educativo

Existen clasificaciones de las actividades físicas y deportivas desde el punto de vista biomecánico, bioenergética, tipo de movimiento, manipulación del objeto, del individuo del entorno físico y del resto de participantes hablamos de la parte de colaboración y oposición, etc., todo esto tiene relación que se establecen en las relaciones motrices. Los alumnos deben aprender tareas motrices propuestas y también las ayudas, de manera que se sientan seguros al realizar los ejercicios minimizando incertidumbre, temor, riesgo, etc. De ahí se consideran muy distintas las características de aprendizaje de la habilidades acrobáticas según sea el nivel de aprendizaje del alumno (Estapé , López, & Grande , 1999, pág. 32).

2.2.5 Importancia de las Ayudas en el aprendizaje Habilidades Gimnásticas

La importancia de las ayudas es brindar confianza al ejecutante, cooperar con él a la hora de realizar la tarea, proporcionarle un soporte físico, darle la confianza necesaria para su realización, etc. Las ayudas en la práctica de habilidades gimnásticas y acrobáticas es fundamental para obtener los resultados que buscamos. La prácticas de las habilidades gimnásticas y acrobáticas no solo debe ser una adaptación con los aparatos y recibir ayuda de los demás, sino ayudar a los compañeros. El compañero que asume el rol de ayudante no se debe comportar como un sujeto tranquilo, sino que se debe adecuar a brindar confianza a la acción motriz del ejecutante (Navarro García , 2009).

2.3 TDAH

2.3.1 Concepto

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad está causando muchos problemas a nivel personal, familiar y académico. Se piensa que su etiología es multifactorial, de probable base orgánica, en la que influyen factores neurológicos, genéticos, hormonales y ambientales. Sus síntomas principales son desatención, hiperactividad e impulsividad, aunque con mucha frecuencia también aparecen trastornos de la conducta. La motricidad y las interrelaciones personales también suelen estar afectadas (Carriedo , 2014).

2.3.2 Tipos de TDAH

Inatención: dificultad para mantener la atención de manera continuada en tareas que no son altamente motivadoras; olvidos, despistes, pérdidas de objetos; dificultad para seguir órdenes o instrucciones; dificultad para terminar tareas sin supervisión; interrupción de conversaciones; cambios de tema de manera brusca; no atender a detalles como signos de operaciones matemáticas o enunciados; dificultad para organización y planificación; rechazo de tareas que exijan esfuerzo mental; distracción fácil ante estímulos externos (Rusca Jordán & Cortez Vergara , 2020).

Hiperactividad: movimiento corporal continuo, cambios de postura al estar sentados, movimiento de piernas y/o de manos; levantarse cuando es requerido estar sentado; correr o trepar de manera excesiva y accidentes frecuentes como consecuencia; actividad desorganizada; no terminar acciones que empezaron; generación de ruido excesivo a su alrededor; hablar excesivamente, rápidamente y a veces con tono muy alto (Rusca Jordán & Cortez Vergara , 2020).

Impulsividad: responder y actuar sin antes pensar, responder antes que la pregunta haya sido formulada totalmente, dificultad para entender enunciados largos; dificultades para esperar su turno; interrumpir conversaciones o los juegos de otros; accidentes frecuentes (Rusca Jordán & Cortez Vergara , 2020).

2.4 Hiperactividad

2.4.1 Concepto

La hiperactividad es un trastorno de la conducta de los niños, descrito por primera vez en 1902, por Still. Se trata de niños que desarrollan una intensa actividad motora, que se mueven continuamente, sin que toda esta actividad tenga un propósito. Van de un lado para otro, pudiendo comenzar alguna tarea, pero que abandonan rápidamente para comenzar otra, que a su vez, vuelven a dejar inacabada. (Quintero Gutiérrez del Álamo & García Campos, 2019).

2.4.2 Indicadores de Hiperactividad según la edad del niño

De 0 a 2 años

Descargas clónicas durante el sueño, problemas en el ritmo del sueño y durante la comida, períodos cortos de sueño y despertar sobresaltado, resistencia a los cuidados habituales, reacción elevada a los estímulos auditivos e irritabilidad.

De 2 a 3 años

Inmadurez en el lenguaje expresivo, actividad motora excesiva, escasa conciencia de peligro y propensión a sufrir numerosos accidentes.

De 4 a 5 años

Problemas de adaptación social, desobediencia y dificultades en el seguimiento de normas.

A partir de 6 años

Impulsividad, déficit de atención, fracaso escolar, comportamientos antisociales y problemas de adaptación social

2.4.3 Causas de la Hiperactividad

Factores Hereditarios: es difícil determinar de qué grado este trastorno se puede transmitir de padres a hijos, primero porque cuando los padres eran pequeños no existían los medios para detectar este trastorno, aun así se puede afirmar por diversos estudios realizados que un niño diagnóstico con hiperactividad, tendrá más posibilidades de tener un hijo con las mismas características que otra persona que no lo sea (Sibón Martínez , 2010).

Problemas durante el embarazo y parto: si durante la gestación la madre consume sustancias dañinas como el tabaco, alcohol o estupefacientes tiene consecuencias negativas para el niño, pero esto no asegura que sea un detonante para que se desarrolle la

hiperactividad. Pues la hiperactividad se ha relacionado con daños cerebrales durante el parto, como la privación del oxígeno al momento del parto, aunque esto no quiere decir que un pequeño daño cerebral es el causante de la hiperactividad (Sibón Martínez , 2010).

CAUSAS EXTERNAS

La alimentación: investigaciones aseguran que una inadecuada alimentación produce hiperactividad. Hoy en día se tiene que aceptar que la alimentación puede aumentar la hiperactividad mas no provocarla. Por lo que respecta a dietas se restringen ciertos alimentos que tenga azúcares, conservantes o aditivos, esto es eficaz en un cinco por ciento de los niños. Este porcentaje de niños mejoran con la dieta con esto se permite concluir que hay alimentos que agravan la hiperactividad (Sibón Martínez , 2010)

FACTORES AMBIENTALES:

Nivel Socioeconómico: se debe aclarar que no se refiere al estatus económico de la familia que provenga el niño. Se refiere a que el niño no le falte cariño que tenga una familia equilibrada. Sin embargo que el dinero sea una fuente de conflicto por los padres y el hogar se vuelva un lugar conflictivo afecta al desarrollo del niño (Sibón Martínez , 2010).

Relaciones familiares: en muchos casos un niño que vive en un hogar problemático tiene más posibilidades de padecer el trastorno que un niño que reside en un hogar feliz. Padres que pelean, que están separados, no toman en cuenta a sus hijos, los maltratan. Progenitores alcohólicos, o problemas en el trabajo, etc. Todos estos son factores que terminan afectando a los pequeños de la casa (Sibón Martínez , 2010)

2.4.4 Síntomas de un niño Hiperactivo

Autores como (Francia Vasconcelos, Mígues Ramírez, & Peñalver Mildestein, 2018), teorizan que los síntomas pueden ser clasificados según el déficit de atención, hiperactividad e impulsividad:

1. Niño se distrae muy fácilmente:

Los niños con hiperactividad tienen dificultad para resistir a la distracción

2. Niño con falta de atención y concentración:

Los niños hiperactivos presentan dificultad para mantener la atención en una tarea larga y dificultad para atender selectivamente.

3. Niño con dificultad para la organización:

Dificultad para explorar estímulos complejos de una manera ordenada.

4. Niño con inquietud motora:

Actividad motora excesiva o inapropiada.

5. Niño que no consigue terminar lo que empieza:

Dificultad para acabar tareas ya empezadas.

6. Niño movido:

Dificultad para mantenerse sentados y/o quietos en una silla.

7. Niño con conducta explosiva:

Presencia de conductas disruptivas (con carácter destructivo)

8. Niño con incapacidad para inhibir conductas:

Son niños que dicen siempre lo que piensan, sin filtros. Niños que no se reprimen.

9. Niño con incapacidad para aplazar las cosas gratificantes:

Se trata de niños que no pueden dejar de hacer las cosas que les gusta en primer lugar y aplazan todo lo que pueden los deberes y obligaciones. Siempre acaban haciendo primero aquello que quieren.

10. Niño con impulsividad cognitiva:

Niño que suele ser precipitado, incluso a nivel de pensamiento. En los juegos es fácil ganarle por este motivo, pues no piensa las cosas dos veces antes de actuar, no prevé, e incluso contesta a las preguntas antes de que se formulen.

2.4.5 Hiperactividad y Deporte

Es evidente que la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte reporta mejoras en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles tales como el sobrepeso, obesidad, sedentarismo, diabetes tipo 2, entre otras, beneficios osteoarticulares, autoconcepción, beneficios psicológicos, cognitivos, sociales, calidad del sueño y en la calidad de vida de los sujetos que la practican regularmente. Además, la práctica de actividad física, ejercicio físico o deportes produce mejoras en la atención selectiva y actividad motora en niños y adolescentes con Hiperactividad. De esta manera, los principales síntomas de los afectados por el trastorno, permitiendo a su vez, que intervenciones de actividades físico-deportivas podrían producir mejoras en la inatención, hiperactividad e impulsividad (Castillo Paredes , Montalva Valenzuela , & Nanjarí Miranda , 2021).

2.5 Impulsividad

2.5.1 Concepto

La palabra impulsividad proviene del latín *impulsus* significa “golpear o empujar”. Este término es adaptado a los mecanismos franceses vinculado a comportamientos primitivos que escapan al control voluntario. Históricamente desde inicios del siglo XIX, han sido investigadas las conductas impulsivas, vinculada a los sentimientos y el intelecto. Se pensará la impulsividad como un signo de diferentes trastornos psicológicos y se estudiara científicamente desde la medicina y la psicología (Sánchez Sarmiento , Giraldo Huertas , & Quiroz Padilla, 2023).

2.5.2 Factores Impulsividad

1. El factor I, planteado como Impulsividad Motora (IM, Motor Impulsivity), caracterizada por la tendencia general a actuar motivado por las emociones del momento con inhibición (Squillace & Picón Janeiro, 2015).
2. El factor II, definido como Impulsividad Atencional (IA, Attentional Impulsivity), refiere a un bajo control sobre la intrusión de pensamientos y dificultades para la atención sostenida (Squillace & Picón Janeiro, 2015).
3. El factor III, llamado Impulsividad por Imprevisión (II, Nonplaning), siendo este un estilo de procesamiento de la información apresurado a tomar decisiones rápidamente, sin planear y con orientación hacia el presente (Squillace & Picón Janeiro, 2015).

2.5.3 Patologías asociadas con la Impulsividad

Aunque la impulsividad aparece en el DSM-IV asociada a determinadas patologías, hasta hace poco no se ha clarificado realmente su papel en los trastornos psiquiátricos. Por lo tanto, aunque el comportamiento impulsivo puede existir en sí mismo como rasgo de personalidad, es determinada como patologías psiquiátricas como los cita (de Sola Gutiérrez, Rubio Valladolid, & Rodríguez de Fonseca, 2013).

De esta forma, tendríamos el trastorno de personalidad antisocial, en donde un alto nivel de impulsividad suele ser uno de sus más importantes componentes, lo que mantendría la hipótesis de que los individuos con mayores índices de impulsividad muestran un patrón neurobiológico distinto de aquellos con niveles menores. Este trastorno se asocia a adicciones, como en el caso del cannabis, especialmente entre adolescentes (de Sola Gutiérrez, Rubio Valladolid, & Rodríguez de Fonseca, 2013).

En el trastorno bipolar en donde la asociación con el rasgo de impulsividad es más que notoria, especialmente en las fases de manía, sin descartar su presencia durante los episodios depresivos, especialmente cuando se asocian a una conducta (de Sola Gutiérrez, Rubio Valladolid, & Rodríguez de Fonseca, 2013).

2.5.4 Escalas para medir la Impulsividad

En el artículo de investigación realizado por (Salvo & Castro, 2013), plantea que para medir la Impulsividad se han desarrollado varios instrumentos. Destacan:

El Cuestionario de Impulsividad de Eysenck que consta de tres factores: correr riesgos, actuar sin reflexión y no tener planes a futuro.

La escala de Búsqueda de Sensaciones de Zuckerman, formada por cuatro subescalas: búsqueda de emociones, excitación, desinhibición y susceptibilidad hacia el aburrimiento.

La Escala de Impulsividad de Plutchik que evalúa: capacidad para planificar, control de estados emocionales, control de conductas de comer, gastar dinero, mantener relaciones sexuales y otras.

La Escala de Impulsividad de Barratt, constituida por tres subescalas: impulsividad cognitiva, impulsividad motora e impulsividad no planeada.

2.5.5 Técnicas manejo de la Impulsividad

Del mismo modo (Gallego Cózar , 2015) nos indica cuatro grupos de técnicas de supervivencia a las crisis para evitar la respuesta impulsiva: las técnicas de distracción, relajar cada uno de los cinco sentidos, mejorar el momento y pensar en los pros y contras de tolerar el malestar.

1. Técnicas de distracción:

- a. Llevar a cabo actividades distractoras.
- b. Ayudar a los demás.
- c. Comparas nuestra situación con otras.
- d. Generar emociones opuestas.
- e. Dejar de lado situaciones negativas.

- f. Tener pensamientos distractores.
- g. Experimentar sensaciones intensas.
- 2. Proporcionarse estímulos positivos: consiste en relajarse y cuidarse uno mismo utilizando los cinco sentidos. Por ejemplo, darse un baño de espuma (tacto).
- 3. Mejorar el momento: vivir el presente utilizando técnicas de relajación muscular, autoinstrucciones para darse ánimo o darse cuenta cómo se mueve el cuerpo en cada tarea.
- 4. Pensar en los pros y los contras de la conducta impulsiva. Hacer listas o recordar que ha sucedido en el pasado cuando actuamos impulsivamente para escapar del momento.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

En cuanto al enfoque de la investigación será de carácter cuantitativo, se observará el efecto del programa ejercicios de gimnasia artística en beneficio de la calidad de vida de los niños.

3.2 Diseño de Investigación

El diseño ha sido un diseño cuasi experimental pre y post con un solo grupo de estudio fue seleccionado por presentar índice de hiperactividad, seleccionados bajo el criterio de muestreo no probabilístico, y se consideró como aspecto primordial de la investigación que todos los niños que presentaron hiperactividad fueran partícipes del programa de ejercicios de gimnasia artística. Los sujetos participantes en el estudio han realizado un pre-test, una intervención de 12 semanas y un pos-test.

3.3 Tipo de Investigación

3.3.1 Por el nivel

La presente investigación es de tipo descriptivo, primero se analizó la información recolectada mediante la aplicación de un pre y post Escala de Conducta de Conners, debido a que se recolecto información cuantificable, se llevó a cabo un análisis para el programa de intervención de ejercicios de gimnasia artística en niños con hiperactividad.

3.3.2 Por el tipo de datos

Es de tipo teórica, debido a que se realizó un análisis descriptivo, se sustentó la información de fuentes comprobadas como artículos científicos, libros, revistas, sitios web, etc.

3.3.3 Por el lugar

La presente investigación es de campo porque se recurrió al lugar de los hechos, para realizar la investigación en la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba.

3.3.4 Por el tiempo

Esta investigación por el tiempo fue de tipo transversal, porque la investigación se lo realizo en un tiempo determinado, esto desde 18 de noviembre 2022 hasta 10 de febrero 2023.

3.4 Definición y medición de las variables

Variable Independiente: Gimnasia Artística

Variable Dependiente: Hiperactividad

3.5 Localización

La presente investigación se realiza en la academia FLY – GYM de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, ubicada en las calles Padre Manuel de Orozco y Luciano Andrade Marín referencia Sector Arupos del Norte.

3.6 Técnica recolección de datos

Las escalas de Connors utilizadas son las adaptadas al castellano por Farré y Narbona en 1994 de las versiones originales, para la escala escolar (EEC) y familiar (EFC), respectivamente. A partir de estas consideraciones proponen, con carácter experimental para el medio castellano-parlante, la escala escolar de Connors-revisada (EEC-R), de 20 ítems, con dos subescalas de 10 ítems cada una: 1. Hiperactividad-déficit de atención. 2. Trastorno de conducta. A su vez, la primera subescalas se compone de dos apartados con 5 ítems cada uno: hiperactividad y déficit de atención

El índice de hiperactividad, que aparece en las escalas para padres y para profesores, está formado por los 10 ítems con mayor peso factorial. Este índice agrupa conductas que se consideran prototípicas de la hiperactividad. Las cuestiones hacen referencia a distintos

CATEGORÍA	PUNTOS
NADA	0 PUNTOS
POCO	1 PUNTO
BASTANTE	2 PUNTOS
MUCHO	3 PUNTOS

aspectos de la conducta del sujeto en el ámbito escolar y familiar; el profesor o los padres teniendo la respuesta cuantificadora que estimen para cada cuestión: nada/poco/bastante/mucho (Farre Riba & Narbona García , 1994). (Ver anexo 1)

TABLA DE BAREMOS

Descripción: Valoración Escala de Conducta de Connors

Fuente: Dialnet

Elaborado por: Farre & Narbona 1994

Fecha: 31 de Julio 2023

3.7 Población y Muestra

3.7.1 Población

La investigación se seleccionó a niños de la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba, está conformado por 50 niños en total.

3.7.2 Muestra

La investigación participaron 11 niños (10 niñas y 1 niño), la muestra fue seleccionada bajo un criterio de muestreo no probabilístico es decir a juicio personal de los investigadores, debido a que la población inicial fueron 50 niños que conforman la academia FLY – GYM para seleccionar la muestra de estudio, se tomó a criterio la edad

requerida por el test de conducta de Conners, primero se separaron en grupos acorde a las edades, 20 niños de entre 3 a 5 años asistían a dicha academia como parte de un programa iniciación a la gimnasia artística y un grupo conformado por 19 niños en un rango de edad de 12 a 15 años asistían a la escuela permanente de gimnasia artística.

Por lo tanto, la muestra final se seleccionó a 11 niños en un rango de edad de 6 a 8 años la muestra de estudio completo un pre y post Escala de Conducta de Conners. Esta investigación los padres de los niños participantes del estudio han firmado un consentimiento informado de lo que se tratara el programa de intervención. **(Ver Anexo 4)**

Sexo	f1	%
Mujer	10	99%
Hombre	1	1%
<i>Total</i>	11	100%

Tabla 1 Muestra

Descripción: Base de Datos SPSS
Fuente: Investigación Propia
Elaborado por: Andrade & Patarón
Fecha: 31 de Julio 2023

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4. RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

4.1.1 Análisis programa de intervención gimnasia artística en niños con hiperactividad

Tabla 2 Medidas de Tendencia Central Pre y Post Escala de Conners Padres de Familia

Estadísticos Medidas de Tendencia Central Pre - Post Padres de Familia

		Suma - pre padres de familia	Suma- post padres de familia
N	Válidos	11	11
Media		22,27	17,55
Mediana		23,00	16,00
Desv. típ.		6,198	3,616
Mínimo		15	13
Máximo		31	24

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e interpretación:

Una vez identificado las medidas de tendencia central pre – post toma Escala de Conducta de Conners los resultados: media suma pre valor 22.27 suma post 17.55, mediana suma pre 23,00 suma post 16,00, desviación estándar suma pre 6,19 suma post 3,61, valor mínimo suma pre 15 suma post 13 y valor máximo suma pre 31 suma post 24. Con esto se identifica que existe un cambio en la toma de recolección de datos.

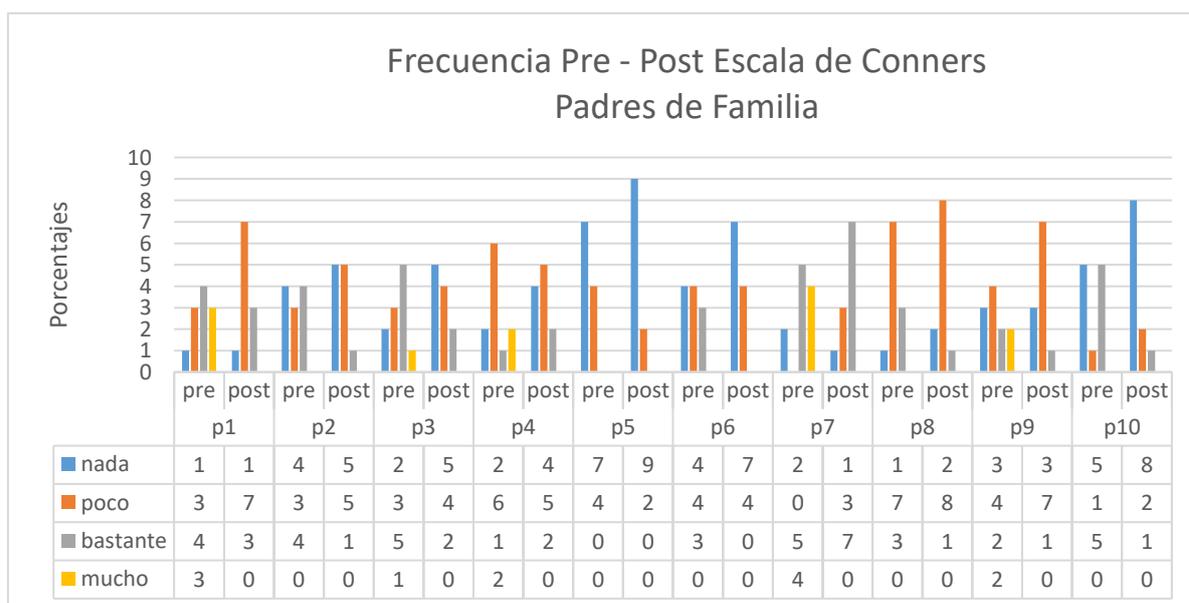


Gráfico 1: Frecuencia Pre y Post Escala de Conners Padres de Familia

Fuente: Investigación Propia

Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e interpretación:

Se puede observar que el gráfico de frecuencia tanto del Pre y Post toma del Escala de Conducta de Conners para Padres de Familia, existe una diferencia por ejemplo la primera pregunta “es impulsivo, irritable” pre test resalta la categoría bastante en el post test categoría poco.

Segunda pregunta “es llorón/a”, pre escala de conducta resalta las categorías nada y bastante en el post escala de conducta las categorías nada y poco.

Tercera pregunta “es más movido de lo normal”, pre escala de conducta categoría bastante y el post escala de conducta categoría nada.

Cuarta pregunta “no puede estar quieto/a”, pre escala de conducta categoría poco y escala de conducta de conducta categoría poco.

Quinta pregunta “es destructor (ropas, juguetes, otros objetos)”, pre escala de conducta categoría nada y escala de conducta categoría nada.

Sexta pregunta “no acaba las cosas que empieza”, pre escala de conducta categoría nada y poco y post escala de conducta categoría nada

Séptima pregunta “se distrae fácilmente, tiene escasa atención”, pre escala de conducta categoría bastante y post escala de conducta bastante.

Octava pregunta “cambia bruscamente sus estados de ánimo”, pre escala de conducta categoría poco y post escala de conducta categoría poco.

Novena pregunta “sus esfuerzos se frustran fácilmente”, pre escala de conducta categoría poco y post escala de conducta categoría poco

Finalmente, décima pregunta “suele molestar frecuentemente a otros niños”, pre escala de conducta nada y bastante y post escala de conducta nada. Con esto se concluye un cambio en los niveles de hiperactividad de los niños.

4.2 Análisis e interpretación de los resultados

4.2.1 Análisis programa de intervención gimnasia artística en niños con hiperactividad

Tabla 3 Medidas de Tendencia Central Pre y Post Escala de Conners Entrenadores

Estadísticos Medidas de Tendencia Central Pre- Post Entrenadores			
		Suma - pre profesores	Suma- post profesores
N	Válidos	11	11
Media		22,45	17,27
Mediana		23,00	16,00
Desv. típ.		6,409	3,927
Mínimo		13	12
Máximo		31	24

Fuente: Investigación Propia

Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e interpretación:

Una vez identificado las medidas de tendencia central pre – post toma del Escala de Conners los resultados: media suma pre valor 22.45 suma post 17.27, mediana suma pre 23,00 suma post 16,00, desviación estándar suma pre 6,40 suma post 3,92, valor mínimo suma pre 13 suma post 12 y valor máximo suma pre 31 suma post 24. Con esto se identifica que existe un cambio en la toma de recolección de datos.

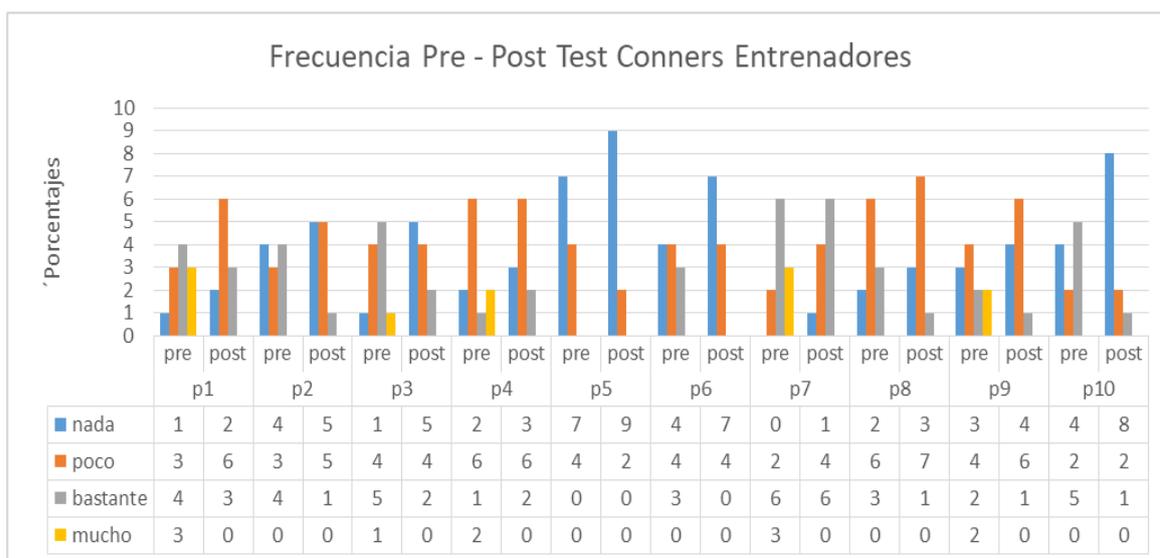


Gráfico 2: Frecuencia Pre y Post Escala de Conners Entrenadores
Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e interpretación:

Se puede observar que el gráfico de frecuencia tanto del Pre y Post toma de la Escala de Conducta de Conners para Entrenadores, existe una diferencia por ejemplo la primera pregunta” tiene excesiva inquietud motora” pre test resalta la categoría bastante en el post test categoría poco.

Segunda pregunta “tiene explosiones impredecibles de mal genio”, pre escala de conducta resalta las categorías nada y poco en el post escala de conducta de conducta las categorías nada y poco.

Tercera pregunta “se distrae fácilmente, tiene escasa atención”, pre escala de conducta categoría bastante y el post escala de conducta categoría nada.

Cuarta pregunta “molesta frecuentemente a otros niños”, pre escala de conducta categoría poco y post escala de conducta categoría poco.

Quinta pregunta “tiene aspecto enfadado, huraño”, pre escala de conducta categoría nada y post escala de conducta categoría nada.

Sexta pregunta “cambia bruscamente sus estados de ánimo”, pre escala de conducta categoría nada y poco y post escala de conducta categoría nada

Séptima pregunta “intranquilo, siempre en movimiento”, pre escala de conducta categoría bastante y post escala de conducta bastante.

Octava pregunta “es impulsivo e irritable”, pre escala de conducta categoría poco y post escala de conducta categoría poco.

Novena pregunta “no termina las tareas que empieza”, pre escala de conducta categoría poco y escala de conducta de conducta categoría nada.

Finalmente, décima pregunta “sus esfuerzos se frustran fácilmente”, pre escala de conducta bastante y post escala de conducta nada. Con esto se concluye un cambio en los niveles de hiperactividad de los niños.

4.3 Análisis e interpretación de los resultados Escala de Conners Padres de Familia

Tabla 4 Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Suma- pre padres de familia	,208	11	,200*	,884	11	,116
Suma- post padres de familia	,211	11	,185	,918	11	,302

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

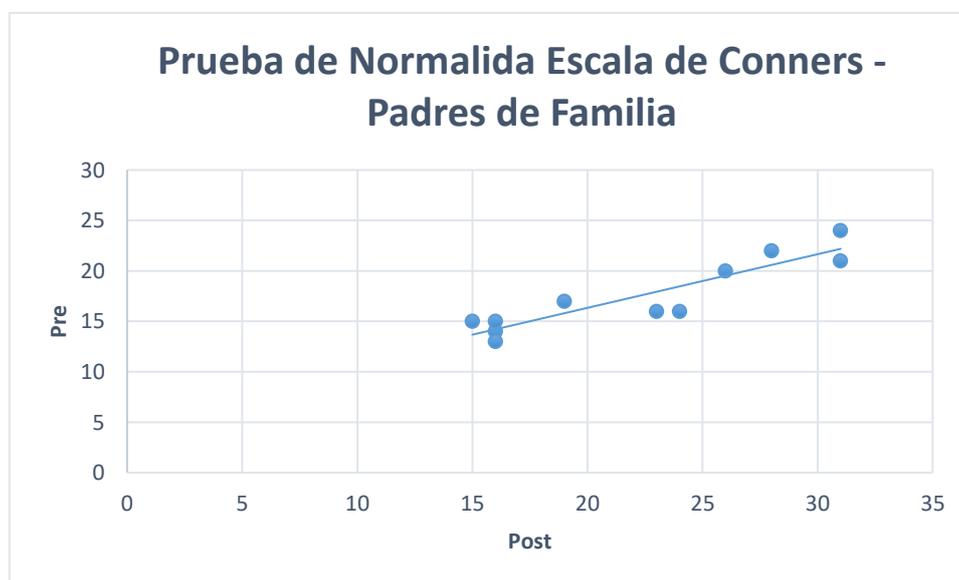


Gráfico 3: Prueba de Normalidad Pre y Post Escala de Conners Padres de Familia

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se realizó una prueba de normalidad con la finalidad de conocer si los datos se comportan de manera ordenada y si aplicamos una estadística paramétrica o no paramétrica. Tomaremos en cuenta los resultados de Shapiro –Wilk ya que la muestra de la investigación es menor a 30 y utilizamos una estadística paramétrica.

El margen de error permitido en la estadística es de 0,05 los resultados obtenidos en Shapiro –Wilk son mayores entonces aplicaremos una estadística paramétrica, en el gráfico se observa como los datos cumplen una normalidad tanto el Pre y Post Escala de Conners.

4.4 Análisis T de Student Padres de Familia

Prueba de muestra relacionada								
Diferencias relacionadas								
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
sumapre padres de familia - sumapost padres de familia	4,727	3,259	,982	2,538	6,916	4,812	10	,001

Tabla 5 T de Student Suma Pre y Post Padres de Familia

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

4.3.1 Análisis

Aplicamos una T de Student, para muestras emparejadas cuando se aplica un pre y post intervención en este caso Escala de Conducta de Conners para conocer el índice de hiperactividad para ser valorado por los padres de familia y los entrenadores. Como resultado tenemos un valor significativo de 0,01 en el caso de los Padres de Familia.

4.3.2 Discusión

En la investigación de los autores Rojas, Caniuqueo & Fernández en el 2014 titulado “Efectos de un Programa de Gimnasia Artística en el desarrollo motor de escolares de 6 a 11 años con diagnóstico de TDAH”, realizado en Chile y Río de Janeiro, obteniendo una muestra seleccionada bajo un criterio no probabilístico de 60 niños, el programa de intervención realizado se logra evidenciar una mejora significativa en el desarrollo motor de niños con hiperactividad; en nuestro proyecto de investigación titulado “La gimnasia artística como medio de intervención en niños con hiperactividad”, realizado en la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba, obteniendo una muestra seleccionada bajo un criterio no probabilístico de 11 niños de la edad de 6 a 8 años, a los cuales se les aplico un programa de ejercicios de gimnasia artística, previamente tomando pre y post Escala de Conducta de Conners se puede ver un resultado P.Valor = > 0,01 significativo de esta manera evidenciando que la práctica de gimnasia artística reduce los síntomas de este síndrome los cuales son: hiperactividad, déficit de atención e impulsividad.

4.5 Análisis e interpretación Prueba de Normalidad Escala de Conners Entrenadores

Tabla 6 Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Suma-pre profesores	,166	11	,200*	,935	11	,462
Suma- post profesores	,173	11	,200*	,945	11	,584

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

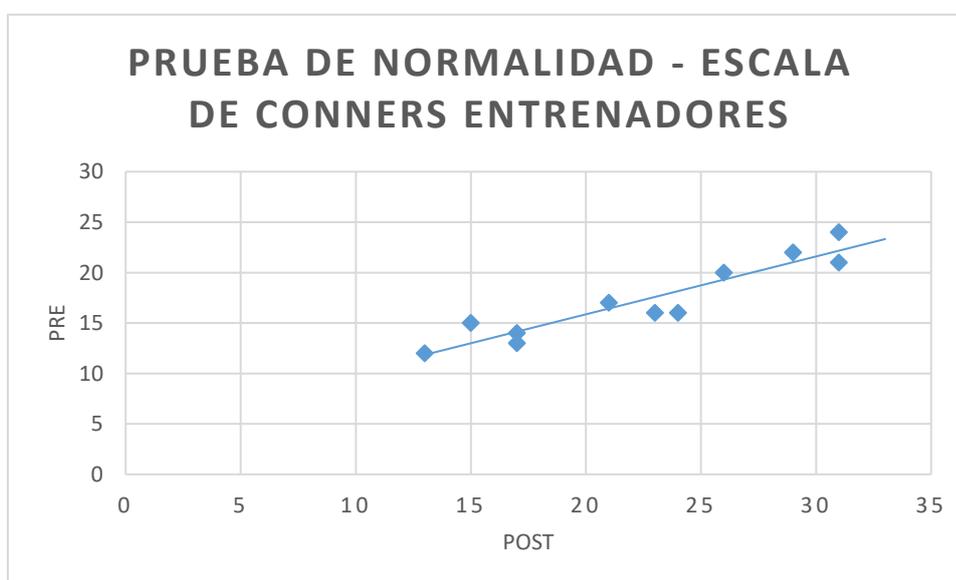


Gráfico 4: Prueba de Normalidad Pre y Post Escala de Conners Entrenadores
Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se realizó una prueba de normalidad con la finalidad de conocer si los datos se comportan de manera ordenada y si aplicamos una estadística paramétrica o no paramétrica. Tomaremos en cuenta los resultados de Shapiro –Wilk ya que la muestra de la investigación es menor a 30 y utilizamos una estadística paramétrica.

El margen de error permitido en la estadística es de 0,05 los resultados obtenidos en Shapiro –Wilk son mayores entonces aplicaremos una estadística paramétrica, en el gráfico se observa como los datos cumplen una normalidad tanto el Pre y Post Escala de Conners.

4.6 Análisis T de Student Padres de Familia

Prueba de muestras relacionadas								
Diferencias relacionadas								
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
sumapre profesor sumapost profesor	5,182	3,060	,923	3,126	7,238	5,616	10	,000

Tabla 7 T de Student Suma Pre y Post Entrenadores

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

4.6.1 Análisis

Aplicamos una T de Student, para muestras emparejadas cuando se aplica un pre y post intervención en este caso la Escala de Conducta de Conners para conocer el índice de hiperactividad para ser valorado por los padres de familia y los entrenadores. Como resultado tenemos un valor muy significativo de 0,00 en los Entrenadores.

4.6.2 Discusión

En la investigación realizada por Suarez, titulado “Efecto de un programa de Actividad Física de alta intensidad en la atención selectiva en jóvenes con TDAH”, en la Universidad de Jaén en España en el año 2018, la muestra estaba formada por 20 jóvenes diagnosticados con TDAH de 6 a 12 años, el primer grupo de control formado por 10 niños vio un video documental el segundo grupo experimental formado por 10 niños realizó un programa de 16 minutos HITT con un monitor cardiaco (80-95 % frecuencia cardiaca máxima). Luego del análisis del programa y la toma de un pre y post test, se evidencia un efecto de mejoría en la atención, disminuye el número de omisiones y errores y aumenta el número de aciertos; en nuestro proyecto de investigación titulado “La gimnasia artística como medio de intervención en niños con hiperactividad”, realizado en la academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba, obteniendo una muestra seleccionada bajo un criterio no probabilístico de 11 niños de la edad de 6 a 8 años, a los cuales se les aplico un programa de ejercicios de gimnasia artística, previamente tomando pre y post Escala de Conducta de Conners se puede ver un resultado menor al P.Valor = < 0,01 siendo muy significativo, de esta manera evidenciando que la práctica de gimnasia artística reduce los síntomas de este síndrome los cuales son: hiperactividad, déficit de atención e impulsividad.

4.7 Análisis e interpretación de los resultados Escala de Conners Padres de Familia

Tabla 8 Suma Pre Escala de Conners Padres de Familia

Agrupado_pre_padres		
	Frecuencia	Porcentaje
Poco	5	45,5
Bastante	6	54,5
Total	11	100,0

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

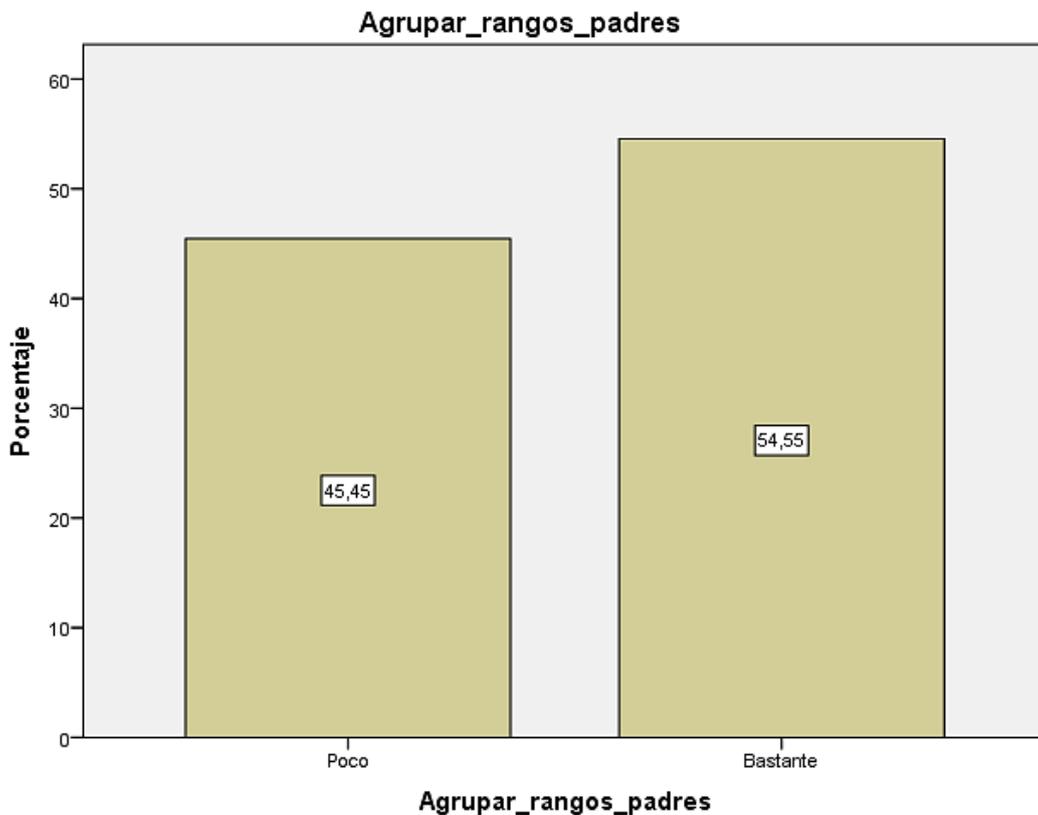


Gráfico 5: Agrupar Rangos Pre Escala de Conners Padres de Familia

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se observa como en la recolección de datos Pre Escala de Conners Padres de Familia, al agrupar los rangos la categoría que resalta es bastante con un 54,55% que la categoría poco 45,45%.

4.8 Análisis e interpretación de los resultados Escala de Conners Padres de Familia

Tabla 9 Suma Post Escala de Conners Padres de Familia

Agrupado_post_padres		
	Frecuencia	Porcentaje
Poco	10	90,9
Bastante	1	9,1
Total	11	100,0

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

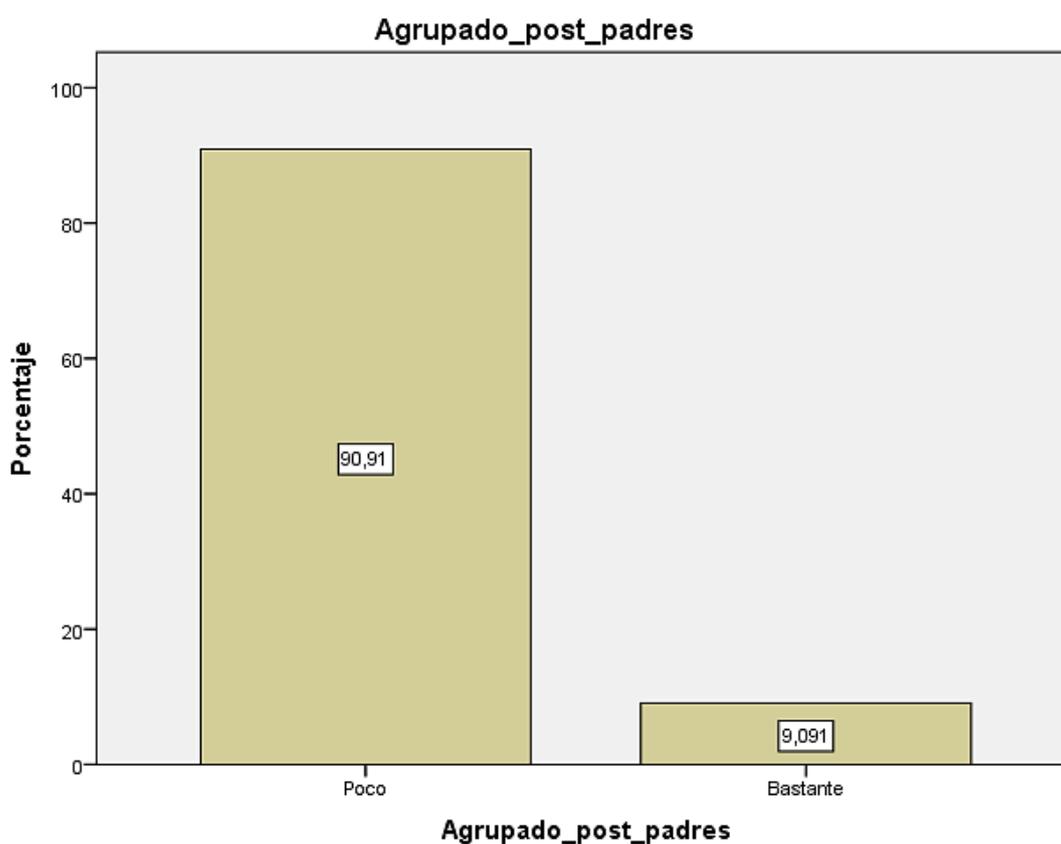


Gráfico 6: Agrupar Rangos Post Escala de Conners Padres de Familia

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade y Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se observa como en la recolección de datos Post Escala de Conners Padres de Familia, al agrupar los rangos la categoría que resalta es poco con un 90.91% que la categoría bastante 9.091%, con esto dando un resultado positivo a la intervención hecha por los investigadores.

4.9 Análisis e interpretación de los resultados Escala de Conners Entrenadores

Tabla 10 Suma Pre Escala de Conners Entrenadores

Agrupar_pre_entrenadores		
	Frecuencia	Porcentaje
Poco	5	45,5
Bastante	6	54,5
Total	11	100,0

Fuente: Investigación Propia

Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

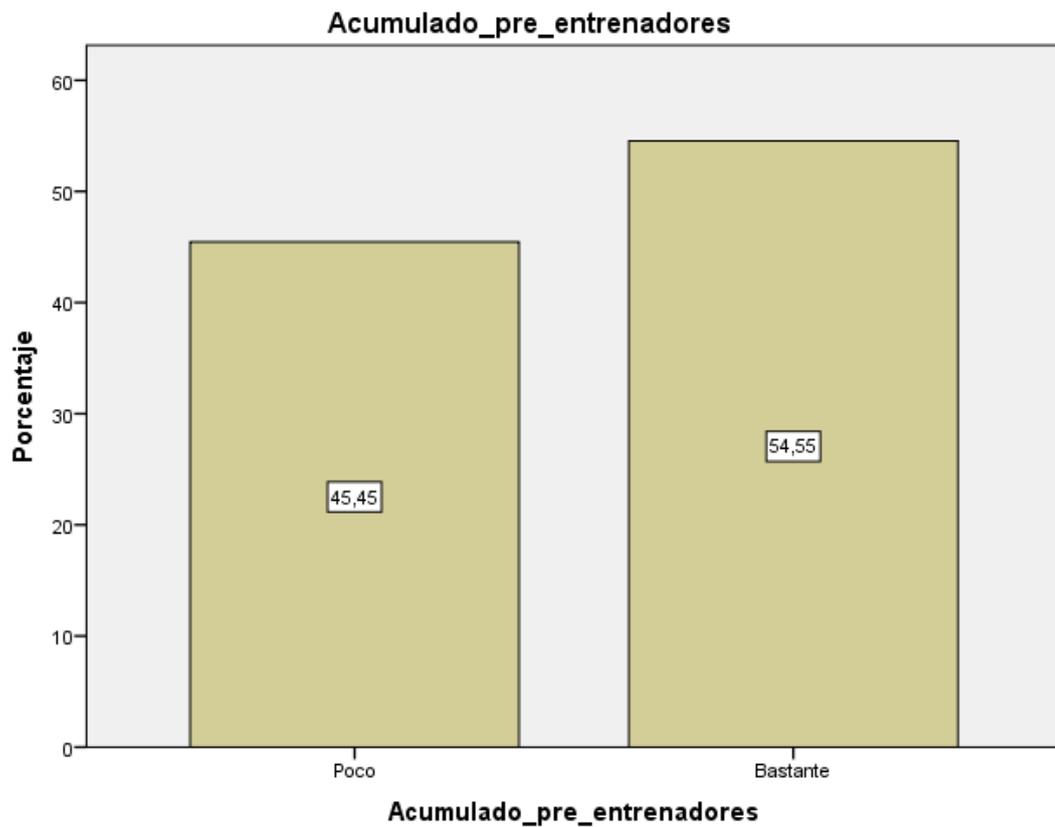


Gráfico 7: Agrupar Rangos Pre Escala de Conners Entrenadores

Fuente: Investigación Propia

Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se observa como en la recolección de datos Pre Escala de Conners Entrenadores, al agrupar los rangos la categoría que resalta es bastante con un 54,55% que la categoría poco 45,45%.

4.10 Análisis e interpretación de los resultados Escala de Conners Entrenadores

Tabla 11 Suma Post Escala de Conners Entrenadores

Acumulado_post_entrenadores		
	Frecuencia	Porcentaje
Poco	10	90,9
Bastante	1	9,1
Total	11	100,0

Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

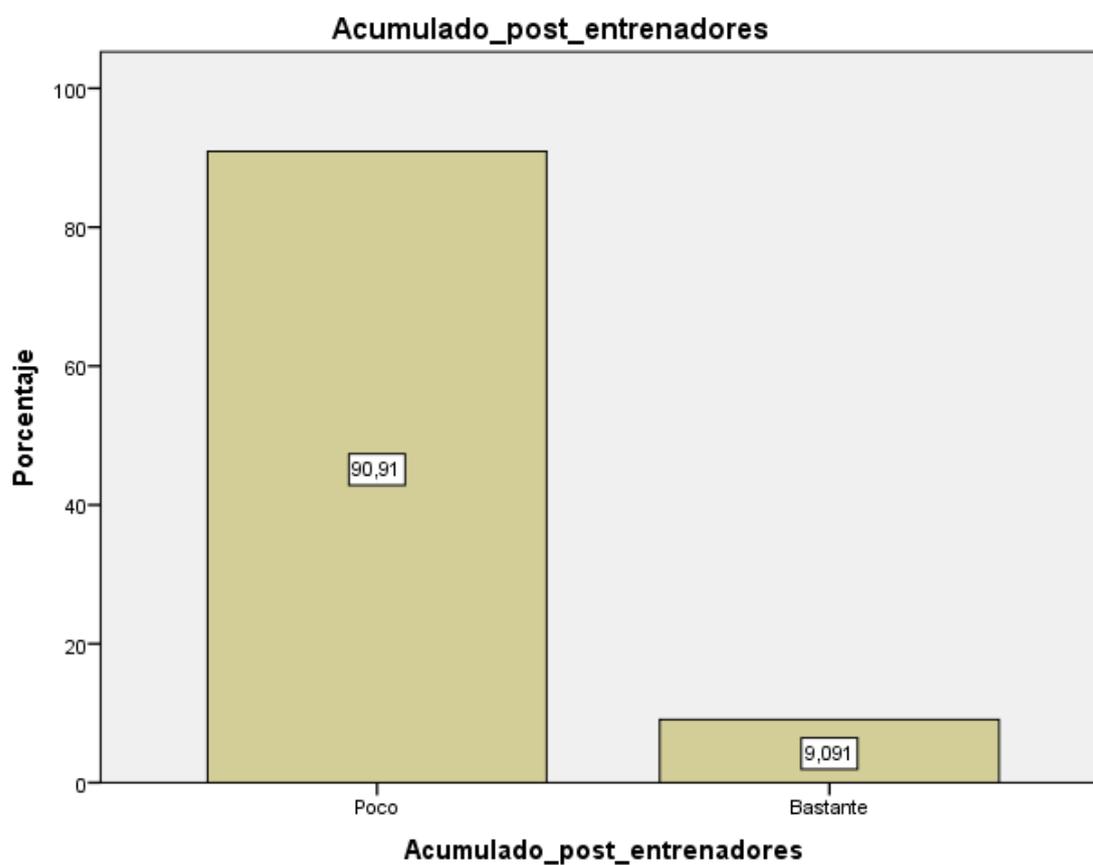


Gráfico 8: Agrupar Rangos Post Escala de Conners Entrenadores
Fuente: Investigación Propia
Elaborado: Andrade & Patarón (2023)

Análisis e Interpretación:

Se observa como en la recolección de datos Post Escala de Conners Padres de Familia, al agrupar los rangos la categoría que resalta es poco con un 45.45% que la categoría bastante 54,55%.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- A través de la aplicación de las Escalas de Conductas de Conners (versión abreviada) en los niños de la academia de gimnasia artística FLY-GYM, se logró obtener como resultados que 6 niños presentaban un nivel de hiperactividad alta mientras que los otros 5 niños no presentaban ningún índice de hiperactividad.
- Se desarrolló un programa de gimnasia artística enfocado en la ejecución de ejercicios con dificultad media-baja (cangrejitos, sapitos, gatitos, sanduche, Split, Vela, gateo en viga,) y media-alta (arco, roll adelante-atrás, media luna, vertical de manos).
- Mediante la creación del programa de ejercicios gimnásticos que tuvo una duración de 12 semanas con 3 sesiones de trabajo por semana, se concluye que la aplicación de los ejercicios de gimnasia artística permite que el niño logre captar la atención y concentrar toda su energía en el desarrollo de los mismos, logrando una mejora en la conducta, reduciendo los niveles de hiperactividad y desarrollo de habilidades y capacidades físicas de los niños siendo una ayuda para aquellos que poseen ciertos niveles de hiperactividad.

Recomendaciones

- Se recomienda la aplicación de las Escalas de Conductas de Conners para entrenadores como herramienta metodológica para detectar características en niños con hiperactividad.
- Se recomienda la implementación de programas de ejercicios y academias de gimnasia artística para futuras generaciones.
- Se recomienda que se desarrollen actividades de gimnasia artística ya que ayuda a reducir los niveles de hiperactividad y pueden ayudar en otras áreas del niño.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

CARRERA DE
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE



GIMNASIA ARTÍSTICA

Autores:

Michelle Esthefania Patarón Jiménez

Cesar David Andrade Hermida

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Tema:

Programa de ejercicios de gimnasia artística con intervención en niños con hiperactividad.

Objetivo

Analizar los efectos de un programa de ejercicios de gimnasia artística en niños con hiperactividad.

Aspectos Generales de la Propuesta

Fecha de Ejecución: 18 de Noviembre 2022

Duración: 12 semanas

Número de Sesiones: 3 veces a la semana

Duración Sesiones de Ejercicio: 60 minutos

Parte Inicial: 10 minutos

Parte Principal: 45 minutos

Parte Final: 5 minutos

Beneficiarios: Academia FLY GYM de la ciudad de Riobamba.

Fecha de Finalización: 10 de Febrero 2023

Justificación

El presente programa de ejercicios lo que pretende es mejora la calidad de vida de los niños que fueron partícipes del proyecto de investigación, como lo conseguiremos este programa busca nuevas estrategias de enseñanza – aprendizaje y metodologías que buscan que el niño todo el momento de la sesión de ejercicios este activo y concentrado en las ordenes por parte de los entrenadores.

Hay que tomar en cuenta que esto va beneficiado a los niños que presentan síntomas de hiperactividad, lo que se pretende es cada sesión de ejercicios los niños desaten toda esa energía que acumulan con esto mejoren sus relaciones personales, estado de ánimo e impulsividad.

Dentro de este programa también se logra el desarrollo cognitivo a través de procesos de atención, adaptación, participación y el desarrollo motriz a través de múltiples ejercicios y elementos.

Plan de Clase Semanal

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Adaptación y preparación física

Objetivo: Fomentar la desarrollo de destrezas, habilidades físicas, motrices y capacidad creativa mediante la gimnasia artística.

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 1			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños, niñas y padres de familia. • Dinámica • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Toma pre – Escala de Connors • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica yo tengo un tic • 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>El niño o niña identifica lógica de ejercicios y habilidades básicas que las aplica en su desarrollo</p>
Miércoles			

Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, extensión y flexión de piernas sentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de adaptación) • Ejercicios corporales <p>Saltos estirados Saltos con los pies juntos, ida y vuelta. Satos con obstáculos Saltos de un pie Pies entrecruzados Sapitos Cangrejitos Carreras de ida y vuelta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello Estiramiento de espalda Extensión y flexión de brazos y piernas Flexión de tobillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Conos • Ula-ula 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, rotación de hombros, flexión de cadera, trote ligero</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de adaptación) • Ejercicios corporales <p>Salto estirado Saltos con los pies juntos, ida y vuelta. Sapitos Cangrejitos Sentadillas Estocadas Carreras de ida y vuelta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello Estiramiento de espalda Mariposa</p>		

	Postura de gato Flexión de tobillos <ul style="list-style-type: none">• 40 min Parte final <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Adaptación y preparación física

Objetivo: Desarrollar hábitos corporales con la finalidad de trabajar ejercicios básicos con facilidad, seguridad, belleza y expresividad

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 2			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio “mi barquito de papel” • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, rotación de hombros, tijeras con brazos, rotación de cadera, extensión y flexión de piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de adaptación) • Ejercicios corporales <p>Burpees adaptados (pies, rodillas y salto) sentadillas Sapitos adelante atrás Cangrejitos Carreras de ida y vuelta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>El niño o niña identifica lógica de ejercicios y habilidades básicas que las aplica en su desarrollo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de equilibrio Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña) <ul style="list-style-type: none"> Saltitos sobre viga (pequeña)40min Parte final <ul style="list-style-type: none"> Estiramientos Hidratación y despedida 10min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	Parte Inicial <ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. Dinámica de inicio Ejecutar un calentamiento general. Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, trote ligero. <ul style="list-style-type: none"> 10 min Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Introducción al tema (ejercicios de adaptación) Ejercicios corporales Sentadillas Sapitos adelante atrás Caminar en 4, adelante atrás Cangrejitos	<ul style="list-style-type: none"> Piso de gimnasia Conos Ula-ula 	

	<p>Carreras de ida y vuelta</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta</p> <p>Caminar con objeto en la cabeza</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> Saltitos sobre viga (pequeña) 40min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámica “tingo tango” Estiramientos Hidratación y despedida 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. Dinámica de inicio Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, rotación de hombros, flexión de cadera, trote ligero</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> Introducción al tema (ejercicios de adaptación) Ejercicios corporales <p>Saltos estirados</p> <p>Saltos con los pies juntos, ida y vuelta.</p> <p>Sapitos adelante atrás</p> <p>Cangrejitos</p>		

	<p>Sentadillas Estocadas Carreras de ida y vuelta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello Estiramiento de espalda Mariposa Postura de gato Flexión de tobillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “la gallina turuleca” • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Adaptación y preparación física

Objetivo: Establecer la enseñanza de los fundamentos básicos de la gimnasia “El rol”

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 3			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, rotación de hombros, tijeras con brazos, rotación de cadera, extensión y flexión de piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (el rol adelante) • Ejercicios corporales <p>Caminar en cuadrupedia, adelante-atrás Flexión de cadera manos tocan pies Saltos con apoyos frontales (se apoya las manos en el suelo y se da pequeños saltos con los pies) Posición bolita (se agrupa el cuerpo en posición fetal colocando las manos por afuera)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>Asimilación de la técnica del rol hacia adelante y atrás</p>

	<p>de las piernas quedando en posición de cuclillas)</p> <p>Rodar metiendo la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello</p> <p>Estiramiento de espalda</p> <p>Posición de gato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta</p> <p>Caminar con objeto en la cabeza</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <p>Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “quemados” • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, trote ligero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

<p>ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (el rol adelante) • Ejercicios corporales <p>Caminar en cuadrupedia, adelante-atrás Flexión de cadera manos tocan pies Posición bolita (se agrupa el cuerpo en posición fetal colocando las manos por afuera de las piernas quedando en posición de cuclillas) Rodar metiendo la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de la técnica • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltitos sobre viga (pequeña) • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

<p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>estiramientos de brazos, rotación de hombros, flexión de cadera, trote ligero</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (rol adelante) • Ejercicios corporales <p>Salto</p> <p>Sentadillas</p> <p>Ejecución del rol hacia adelante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta</p> <p>Caminar con objeto en la cabeza</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltitos sobre viga (pequeña) • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “carreras” • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
--	---	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Establecer la enseñanza de los fundamentos básicos de la gimnasia “El rol”

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 4			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, rotación de hombros, tijeras con brazos, rotación de cadera, extensión y flexión de piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (el rol atrás) • Ejercicios corporales <p>Saltos de tijera Practicar la sentadilla Dejarse caer hacia atrás Saltos hacia atrás Rodar en colchoneta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>Asimilación de la técnica del rol hacia adelante y atrás</p>

	<p>Estiramiento en vela Estiramiento de piernas Split hacia el frente</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “el piso es lava” • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, trote ligero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (el rol atrás) • Ejercicios corporales <p>Sapitos explosivos Cangrejitos Practicar la sentadilla Dejarse caer hacia atrás Saltos hacia atrás Rodar en colchoneta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad Estiramiento de cuello Estiramiento de espalda Sanduche (sentado, las manos tocan los pies) Splits <ul style="list-style-type: none"> • 40 min Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, rotación de hombros, flexión de cadera, trote ligero</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (rol atrás) • Ejercicios corporales <p>Sanduche Cangrejitos Ejecución del rol hacia atrás, usando material de apoyo (colchonetas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<p>Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña) Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none">• 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none">• Dinámica “carreras”• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	---	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Capacidades físicas

Objetivo: Desarrollar las capacidades físicas “fuerza” a través de ejercicios que permitan la aplicación de la gimnasia

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 5			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de fuerza</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, rotación de hombros, tijeras con brazos, movimientos de muñeca, rotación de cadera, extensión y flexión de piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de fuerza) • Ejercicios corporales <p>Carretilla Flexión de brazos con apoyo de rodilla Levantamientos de piernas con rodilla flexionada Levantamiento de piernas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p>

	<p>Roles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello Estiramiento en vela Estiramiento de piernas Split hacia el frente Sanduche</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica “charadas” • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, trote ligero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de fuerza) • Ejercicios corporales 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<p>Carretillas</p> <p>Sapitos explosivos con ula - ula</p> <p>Cangrejitos</p> <p>Mantenciones con el cuerpo ahuecado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de flexibilidad <p>Estiramiento de cuello</p> <p>Estiramiento de espalda</p> <p>Maripositas</p> <p>Sanduche (sentado, las manos tocan los pies)</p> <p>Split</p> <p>Roles</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote con ula-ula.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de fuerza) • Ejercicios corporales 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<p>Carretillas Sentadillas Ahuecados Circuitos con colchonetas para roles hacia delante y atrás</p> <ul style="list-style-type: none">• 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none">• Dinámica “carreras”• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Capacidades físicas

Objetivo: Desarrollar las capacidades físicas “flexibilidad” a través de ejercicios que permitan la aplicación de la gimnasia

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 6			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de fuerza</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, rotación de hombros, tijeras con brazos, movimientos de muñeca, rotación de cadera, sapitos con ula – ula.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de flexibilidad) • Ejercicios corporales <p>Estiramiento de cuello Estiramientos de brazos Estiramiento en vela Estiramiento de piernas Estiramientos de isquiotibiales: Sanduche, dedos tocan pared</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p>

	<p>“nudillos tocan pared “palmas contra pared “nariz toca rodillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña) Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, rotación de hombros, rotación de cadera, trote ligero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de flexibilidad) • Ejercicios corporales <p>Estiramiento de cuello</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<p>Estiramientos de brazos Estiramiento en vela Estiramiento de piernas Maripositas Split Squat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña) Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote con ula-ula.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (ejercicios de flexibilidad) • Ejercicios corporales 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas 	

	<p>Estiramiento de cuello Estiramientos de brazos Estiramiento en vela Sanduche Maripositas Split Squat Circuitos de roles Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
--	---	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Establecer la enseñanza de los fundamentos básicos de la gimnasia “Vertical de manos”

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 7			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios para realizar la vertical de manos.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, aperturas de brazos, giros de cadera, saltos de tijera.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (vertical de manos) • Ejercicios corporales <p>Saltos con los pies juntos y manos arriba Balanceos hacia adelante apoyando las manos en el suelo Elevación de piernas con apoyos palmares apoyado de una grada o colchoneta Saltos con un pie en posición de apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza Asimilación de técnicas</p>

	<p>Caminar sobre la viga (pequeña) Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, movimientos de hombros, cadera hacia los lados, trote.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (vertical de manos) • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Balances hacia adelante apoyando las manos en el suelo</p> <p>Elevación de piernas con apoyos palmares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Foami 	

	apoyado de una grada o colchoneta Saltos con un pie en posición de apoyo Vertical de manos con apoyo del profesor <ul style="list-style-type: none"> • 40 min Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote saltando obstáculos.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (vertical de manos) • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Elevación de piernas con apoyos palmares apoyado de una grada o colchoneta Saltos con un pie en posición de apoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix 	

	Vertical de manos con apoyo del profesor Parte final <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón**Área:** Gimnasia artística**Tema:** Preparación física**Objetivo:** Establecer la enseñanza de los fundamentos básicos de la gimnasia “media luna”**Metodología del Plan de Clase:** Ciclo del Aprendizaje

Semana 8			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios para realizar la media luna.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juegos de percepción y nociones con ula-ula</p> <p>Splits</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (vertical de manos) • Ejercicios corporales <p>Carretillas</p> <p>Sapitos</p> <p>Salto de rana</p> <p>Cangrejitos laterales</p> <p>Twister; uso de material didáctico (1-pieI, 2-manoI, 3-manoD, 4pieD)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta</p> <p>Caminar con objeto en la cabeza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Ula-ula 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p> <p>Mejora en la conducta del niño</p>

	<p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <p>Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, movimientos de hombros, cadera hacia los lados, saltos, splits, squat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (media luna) • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Carretillas</p> <p>Vertical de manos con apoyo de colchoneta</p> <p>Vertical de manos usando twister</p> <p>Saltos con apoyos palmares de izquierda a derecha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix 	

	<p>Roles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio <p>Caminar en línea recta Caminar con objeto en la cabeza Caminar sobre la viga (pequeña) Saltitos sobre viga (pequeña)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote saltando obstáculos.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (media luna) • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Saltos de rana Saltos de palmas Twister</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix 	

	Ejecución de media luna roles Vertical de manos Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
--	---	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Fortalecer y desarrollar el conocimiento adquirido con el fin de observar una mejora en su técnica y conducta

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 9			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juegos de percepción y nociones con ula-ula</p> <p>Splits</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (circuitos) • Ejercicios corporales <p>Carretillas</p> <p>Sapitos</p> <p>Splits</p> <p>Sanduche</p> <p>Circuito: rol adelante en colchoneta</p> <p>Rol atrás en colchoneta con caída,</p> <p>Vertical de manos – escalada de pies con apoyos palmares</p> <p>Saltos de equilibrio en viga</p> <p>Media luna</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Ula-ula 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p> <p>Mejora en la conducta del niño</p>

	Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, saltos de tijera, estocadas, splits, squat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Carretillas- ida y vuelta</p> <p>Circuitos:</p> <p>Rol atrás con caída</p> <p>Doble rol adelante</p> <p>Vertical de manos con apoyo de colchoneta</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <p>Media luna (twister)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote saltando obstáculos.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Maripositas Sanduche Split lateral Circuito: media luna con apoyo Rol adelante Vertical de manos en pared Rol hacia atrás en colchoneta Equilibrio en viga en un pie</p> <p>Parte final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	<ul style="list-style-type: none">• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Fortalecer y desarrollar el conocimiento adquirido con el fin de observar una mejora en su técnica y conducta

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 10			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juegos de percepción y nociones con ula-ula</p> <p>Splits</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Carretillas- ida y vuelta</p> <p>Circuitos:</p> <p>Rol atrás con caída</p> <p>Doble rol adelante</p> <p>Vertical de manos con apoyo de colchoneta</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <p>Media luna (twister)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Ula-ula 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p> <p>Mejora en la conducta del niño</p>

	Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, saltos de tijera, estocadas, splits, squat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Maripositas Sanduche Split lateral Circuito: media luna con apoyo Rol adelante Vertical de manos en pared Rol hacia atrás en colchoneta Equilibrio en viga en un pie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	Parte Inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote saltando obstáculos. Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (circuitos) • Ejercicios corporales Carretillas Sapitos Splits Sanduche Circuito: rol adelante en colchoneta Rol atrás en colchoneta con caída, Vertical de manos – escalada de pies con apoyos palmares Saltos de equilibrio en viga Media luna <ul style="list-style-type: none"> • 40min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	Parte final <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Fortalecer y desarrollar el conocimiento adquirido con el fin de observar una mejora en su técnica y conducta

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 11			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juegos de percepción y nociones con ula-ula</p> <p>Splits</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema (circuitos) • Ejercicios corporales <p>Carretillas</p> <p>Sapitos</p> <p>Splits</p> <p>Sanduche</p> <p>Circuito: rol adelante en colchoneta</p> <p>Rol atrás en colchoneta con caída,</p> <p>Vertical de manos – escalada de pies con apoyos palmares</p> <p>Saltos de equilibrio en viga</p> <p>Media luna</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Ula-ula 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p> <p>Mejora en la conducta del niño</p>

	Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Miércoles			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Movimientos de cuello, estiramientos de brazos, saltos de tijera, estocadas, splits, squat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. <p>Carretillas- ida y vuelta</p> <p>Circuitos:</p> <p>Rol atrás con caída</p> <p>Doble rol adelante</p> <p>Vertical de manos con apoyo de colchoneta</p> <p>Caminar sobre la viga (pequeña)</p> <p>Media luna (twister)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40min 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	Parte final <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida • 10 min 		
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	Parte Inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. Movimientos de cuello adelante-atrás, estiramientos de brazos, movimientos de cadera, trote saltando obstáculos. Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Ejercicios corporales: los ejercicios se realizan con la ayuda de materiales didácticos como apoyo visual para el niño. Maripositas Sanduche Split lateral Circuito: media luna con apoyo Rol adelante Vertical de manos en pared Rol hacia atrás en colchoneta Equilibrio en viga en un pie Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Colchonetas • Fomix • Conos 	

	<ul style="list-style-type: none">• Estiramientos• Hidratación y despedida• 10 min		
--	--	--	--

PLAN DE CLASE SEMANAL

Datos informativos:

➤ **Integrantes:** Cesar Andrade, Michelle Patarón

Área: Gimnasia artística

Tema: Preparación física

Objetivo: Analizar los resultados obtenidos al realizar este programa de gimnasia para ver el cambio conductual y el desarrollo de habilidades motrices por parte de los niños

Metodología del Plan de Clase: Ciclo del Aprendizaje

Semana 12			
Lunes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios.</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la práctica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio “cabeza, hombros, rodillas, pies” • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juegos de percepción y nociones con ula-ula</p> <p>Splits</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de ejercicios <p>Rol adelante</p> <p>Rol atrás</p> <p>Vertical de manos (escalada de pared)</p> <p>Equilibrio en viga (saltitos)</p> <p>Media luna (saltos)</p> <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia • Ula-ula • Viga • Colchonetas 	<p>Correcta ejecución de ejercicios de fuerza</p> <p>Asimilación de técnicas</p> <p>Mejora en la conducta del niño</p>
Miércoles			

Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio • Ejecutar un calentamiento general. <p>Juego del lobo feroz</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema • Toma de post – Escalas de Connors <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	
Viernes			
Ciclo del Aprendizaje	Contenido	Recursos	Evaluación
<p>Experiencia: Dialogar con los estudiantes sobre los ejercicios de gimnasia</p> <p>Reflexión: Incentivar a los estudiantes a la practica</p> <p>Conceptualización: Establecer los ejercicios y como ejecutarlos.</p> <p>Aplicación: Ejecución de los ejercicios</p>	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida por parte de los interventores hacia los niños y niñas. • Dinámica de inicio “hoy es el último día” <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación por parte de los interventores <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Hidratación y despedida 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso de gimnasia 	

7. Bibliografía

- Aldas Arcos, H. G., & Gutiérrez Cayo, H. (Diciembre de 2015). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/retrieve/417643c1-1e3d-4472-9708-4d6a2b8e9ad1/documento.pdf>
- Ávalos, MA (2013). *La Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas: Causas y Condicionantes de un Aprendizaje en Riesgo*, Alicante - España. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante, Alicante, España. Recuperado el 20 de julio de 2023, de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/33215/1/tesis_alejandra_avalosramos.pdf
<https://doi.org/10.21041/conpat2019/v2pat68>
- Cachorro, G. y Giles, M. (2019). *Sistematización de experiencias en Educación Física*. En La Plata: Universidad Nacional de la Plata; EDULP. (Libros de Cátedra Sociales). Buenos Aires: Editorial de la Universidad de la Plata. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.803/pm.803.pdf>
<https://doi.org/10.19137/anclajes-2018-22312>
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en los alumnos diagnosticados con trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *Revista de Investigación en Deporte y Salud*, I(6), 47-60. Obtenido de http://journalshr.com/papers/Vol%206_N%201/V06_1_5.pdf
<https://doi.org/10.36443/10259/4514>
- Castillo Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, V(20). doi:<http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v20n5/1729-519X-rhcm-20-05-e3714.pdf>
[https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue2\(2021\)art123](https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue2(2021)art123)
- Cuji Sains, M. A. (2017). *Estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información y comunicación para ejecutar los fundamentos del voleibol en estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador 2015 - 2016. Tesis Doctoral*, 343. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6453>
- de Sola Gutiérrez, J., Rubio Valladolid, G., & Rodríguez de Fonseca, F. (2013). La impulsividad: ¿Antesala de las adicciones comportamentales? *Salud y Drogas*,

XIII(2), 145-155. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83929573007>

Díaz , P., Martínez , A., & Vernetta, M. (Diciembre de 2004). Análisis de la metodología en la investigación sobre gimnasia rítmica. *efdeportes.com*(79). Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <https://www.efdeportes.com/efd79/ritm.htm>

<https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2127>

Dowdell, TJ (2013). Beneficios de la participación en gimnasia para la edad escolar. *Educación*(16), 1-17. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <https://ininet.org/benefits-of-gymnastics-participation-for-school-age-children.html>

Equipo editorial, E. (14 de noviembre de 2022). Concepto.de. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de Concepto.de: <https://concepto.de/tipos-de-deporte/>

<https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k07b.3>

Etapé, E., López, M., & Grande, I. (1999). *Las Habilidades Gimnásticas y Acróbaticas en el Ámbito Educativo*. España: INDE. Recuperado el 20 de julio de 2023, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nfqaHevHtcoccoc&oi=fnd&pg=pa7&dq=habilidades+gimnastas+&ots=rop05jhsc2&sig=jt3maplcywviq7j7j7j7J-ucgykx7x7j7j7J-ucgykx7x7J-ucGy>. Página y Q =habilidades%20gimnásticas&f=false

<https://doi.org/10.4995/thesis/10251/7527>

Etapé, E., López, M. y Grande, I. (1999). *Las Habilidades Gimnásticas y Acróbaticas en el Ámbito Educativo*. España: INDE. Recuperado el 20 de julio de 2023, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nfqaHevHtcoccoc&oi=fnd&pg=pa7&dq=habilidades+gimnastas+&ots=rop05jhsc2&sig=jt3maplcywviq7j7j7j7J-ucgykx7x7j7j7J-ucgykx7x7J-ucGy>. Página y Q =habilidades%20gimnásticas&f=false

<https://doi.org/10.4995/thesis/10251/7527>

Etecé, E. (05 de agosto de 2021). Concepto.de. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de Concepto.de: <https://concepto.de/habilidad-2/>

<https://doi.org/10.2307/j.ctvt9k07b.3>

Farre Riba, A., & Narbona García , J. (1994). *Las escalas de Conners en la evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (tda-h)*. *Universidad de Navarra*. Sevilla, España . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=130363>

Francia Vasconcelos, A., Miguez Ramírez, M., & Peñalver Mildestein, Y. (2018). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, algunas consideraciones en su

diagnóstico y su tratamiento. *medigráfico*, XII(4), 1-11. Recuperado el 27 de Julio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2018/mec1841.pdf>

<https://doi.org/10.2307/j.ctt22p7gqd.11>

Gallego Cózar , C. (2015). Técnicas eficaces para el manejo de la impulsividad. *Universidad de Cádiz*. Cádiz, España. Obtenido de <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/24769/T%C3%A9cnicas%20eficaces%20para%20el%20manejo%20de%20la%20impulsividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López Sánchez , G. F., López Sánchez, L., & Díaz Suárez, A. (2015). Effects of a physical activity program on the life quality of schoolchildren with Attention DeficitHyperactivity Disorder (ADHD). *AGON Internacional Journal of Sport Sciences*, V(2), 86-98. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6709346>

Navarro García, JM (marzo de 2009). Las Habilidades Gimnásticas y Acróbaticas como recurso educativo en la materia de Educación Física. *Innovación y Experiencias Educativas* (16), 1-20. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/JESUS%20MANUEL_NAVARRO_1.pdf

<https://doi.org/10.2307/j.ctv36k5bvk.10>

Quintero Gutiérrez del Álamo , FJ, & García Campos, N. (2019). Actualización en el manejo del TDAH. *AEP Pap*, 29-36. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._29_36_actualizacion_en_el_manejo_del_tdah.pdf

<https://doi.org/10.17579/sepd2021p131s>

Quintero Olivas, DK, Romero Pérez, EM, & Hernández Murúa, JA (2021). Calidad de vida familiar y TDAH infantil. Perspectiva multidisciplinar desde la educación física y el trabajo social. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, XXII (1), 1-17. Recuperado el 27 de Julio de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525668218005>

<https://doi.org/10.29035/rcaf.22.1.1>

Rusca Jordán, F., & Cortez Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. *Rev. Neuropsiquiatra*, III (83), 148-156. doi:10.20453/rnp.v83i3.3794

<https://doi.org/10.20453/rnp.v83i3.3794>

- Sánchez Sarmiento , P., Giraldo Huertas , J. J., & Quiroz Padilla, M. F. (2023). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, XXXI(1), 241-251. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79928610019>
- Sandoval, F. (2017). El trampolín en la potencia de los miembros inferiores de los varones de la categoría infantil de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Chimborazo, Ambato - Ecuador. Tesis Maestría (30). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24578/1/VINICIO%20SANDOVAL%20TESIS%20MAESTRIA.pdf>
<https://doi.org/10.24850/j-tyca-13-5-10>
- Santos, L. (2020). Ámbitos de desarrollo de la Gimnasia Artística en el Uruguay. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, XXV(270), 83-93. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2127>
<https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2127>
- Sibón Martínez, AM (2010). ¿Qué es el TDAH? *Revistas Digital Innovación y Experiencias Educativas* (45), 2-5. Recuperado el 27 de Julio de 2023, de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_28/ANA_M_SIBON_1.pdf
<https://doi.org/10.1016/j.árboles.2019.11.031>
- Squillace, M., & Picón Janeiro, J. (2015). Conducta impulsiva y compulsiva: actualización conceptual. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 172-174. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-015/247>
- Suazo, D., Muñoz, J., Lazarraga, P., Rodríguez, A., Alcayde, M., Roman, A., & García, R. (2017). Mejora de la atención en niños y niñas con TDAH tras una intervención física deportiva dirigida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, XIX(3), 37-46. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/cpd.360451>
- Vega, ML (2023). El impacto de los avances tecnológicos en gimnasia artística: una revisión histórica desde sus principios hasta la actualidad. *Ciencia Latina Internacional*, VII (2), 657-672. Recuperado el 20 de Julio de 2023, de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5345>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Cuestionario de conducta de CONNERS para Padres (C.C.I.; Parent's Questionnaire, C. Keith Conners). Forma abreviada.

ÍNDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA SER VALORADO POR LOS PADRES				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Es impulsivo, irritable.				
2. Es llorón/a.				
3. Es más movido de lo normal.				
4. No puede estarse quieto/a.				
5. Es destructor (ropas, juguetes, otros objetos).				
6. No acaba las cosas que empieza				
7. Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.				
8. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
9. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
10. Suele molestar frecuentemente a otros niños.				
TOTAL.....				

Instrucciones:

- Asigne puntos a cada respuesta del modo siguiente:

NADA = 0 PUNTOS.
POCO = 1 PUNTO.
BASTANTE = 2 PUNTOS.
MUCHO = 3 PUNTOS

- Para obtener el **Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad** sume las puntuaciones obtenidas.
- Puntuación:

Para los **NIÑOS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >16 es **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Para las **NIÑAS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >12 en Hiperactividad significa **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Questionario de conducta de CONNERS para PROFESORES
(C.C.E.; Teacher's Questionnaire, C. Keith Conners). Forma abreviada

ÍNDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA SER VALORADO POR LOS PROFESORES				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Tiene excesiva inquietud motora.				
2. Tiene explosiones impredecibles de mal genio.				
3. Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.				
4. Molesta frecuentemente a otros niños.				
5. Tiene aspecto enfadado, huraño.				
6. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
7. Intranquilo, siempre en movimiento.				
8. Es impulsivo e irritable.				
9. No termina las tareas que empieza.				
10. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
TOTAL.....				

Instrucciones:

- Asigne puntos a cada respuesta del modo siguiente:

NADA = 0 PUNTOS.
 POCO = 1 PUNTO.
 BASTANTE = 2 PUNTOS.
 MUCHO = 3 PUNTOS

- Para obtener el **Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad** sume las puntuaciones obtenidas.
- Puntuación:

Para los **NIÑOS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >17 es **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Para las **NIÑAS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >12 en Hiperactividad significa **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

ANEXO 2- CERTIFICADO DE DETECCIÓN



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 15 de mayo del 2023
Oficio No. 795-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Licenciado
Alex Fernando Orozco Guaman
DIRECTOR DE LA ACADEMIA FLY GYM
Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Cesar David Andrade Hermida portador de la C.I. 0604154088 y la señorita Michelle Esthefania Patarón Jiménez portador de la C.I. 0605413087; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "La gimnasia artística con intervención en niños con hiperactividad", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de la docente Mgs. Vinicio Sandoval, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

BERTH
A
SUSAN VITERI
DIRECTORA DE CARRERA
A PAZ
VITERI

Firma digitalizada por BERTHA SUSANA PAZ VITERI
C.I. 0605413087
DNI: 0605413087
SUSANA PAZ VITERI
0605413087
C.I. 0605413087
C.F.E.C. RIOBAMBA

Certificado de Clase
de Persona Física EC

Escuela de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Módulo de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Línea de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Emisión:
Fecha: 2023-05-14
01:41:02:00



ANEXO 3: OFICIO DE FINALIZACIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Riobamba, 18 de Julio 2023

Licenciado

Alex Fernando Orozco Guaman
DIRECTOR DE LA ACADEMIA FLY GYM
Presente.-

Mediante el presente oficio dar a conocer que el señor Andrade Hermida Cesar David portador del número de cedula 060415408-8 y la señorita Patarón Jiménez Michelle Esthefania portadora del número de cedula 060541308-7. Realizaron una intervención en la Academia "FLY GYM" de la ciudad de Riobamba de un total de 12 semanas iniciando el 18 de Noviembre de 2022 y finalizando el 10 de Febrero de 2023, con el tema de investigación "LA GIMNASIA ARTÍSTICA COMO MEDIO DE INTERVENCION EN NIÑOS CON HIPERACTIVIDAD".

Por la atención prestada, anticipo mis agradecimientos y a su vez deseándole muchos éxitos en sus labores diarios que los hace en beneficio de la sociedad.



Alex Fernando Orozco Guaman
DIRECTOR DE LA ACADEMIA "FLY GYM"

ANEXO 4: CONSENTIMIENTO MADRES-PADRES-TUTORES



Dirección Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES-MADRES-TUTORES

Yo, Cesar David Andrade Hermida con CC: 060415408-8, y la estudiante Michelle Esthefania Patarón Jiménez con CC: 060541308-7, INVESTIGADORES PRINCIPALES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado "La Gimnasia Artística como medio de intervención en niños con TDAH", pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: Hoy en día es muy común encontrarnos en nuestro medio social niños con trastornos déficit de atención e hiperactividad (TDAH) por esta razón es que los padres buscan diferentes alternativas de actividades complementarias que ayuden a que los niños puedan liberar toda su energía a través de diferentes acciones logrando mejorar su atención y bajando los niveles de hiperactividad, es por ello que a través de la gimnasia artística buscamos identificar el efecto que causa la misma en el desarrollo conductual en niños y niñas con trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Participación del estudiante en el estudio: el niño estará en observación durante 12 semanas, realizara su rutina de ejercicios normalmente como lo ha venido haciendo en sus clases de gimnasia artística donde se podrá observar la justificación de esta investigación si el programa de gimnasia artística logro mejorar los niveles de atención y bajaron los niveles de hiperactividad.

Participación del Padre de Familia: se necesitará por lo tanto que los padres de familia para comprobar si existe Hiperactividad (TDAH) se utilizaran como instrumento el Test de Conner Abreviado, la versión abreviada contiene 10 ítems.

Tiempo requerido: 12 semanas (3 meses)

Cronograma del estudio:

Días Laborales	Horario
Lunes	15h00 – 16h00
Martes	15h00 – 16h00
Miércoles	15h00 – 16h00
Jueves	15h00 – 16h00
Viernes	15h00 – 16h00

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo.



Dirección Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



Nota: los padres de familia no correrán con ningún gasto económico, los gastos de investigación en la academia FLY GYM serán asumidos por los investigadores.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

Nombres de los Investigadores: Cesar David Andrade Hermida – Michelle Esthefania Patarón Jiménez

Institución a la que pertenece: "Universidad Nacional de Chimborazo "

Correo electrónico: cesard.andrade@unach.edu.ec michelle.pataron@unach.edu.ec

Teléfono de contacto: 0998409760 - 0983021373

Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:

- Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.
- NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

Nombres completos del/la representante:

Firma:

Fecha:

ANEXO 5: TOMA DE CUESTIONARIO ESCALAS DE CONNERS (PADRES DE FAMILIA Y ENTRENADOR)



Toma del Instrumento de Evaluación (Escala de Connors) Padres de Familia y Entrenador

ANEXO 6: BASE DE DATOS

PADRES DE FAMILIA

ID	nombres_del_representante	edad_deportista	sexo_deportista	pre1	pre2	pre3	pre4	pre5	pre6	pre7	pre8	pre9	pre10	post1	post2	post3	post4	post5	post6
1	Lesly Elizabeth Molina Paguá	6 años	Femenino	poco	bastante	bastante	poco	poco	mucho	bastante	bastante	nada	poco	bastante	bastante	mucho	poco	nada	poco
2	Adriana Palacios Torres	6 años	Femenino	poco	bastante	bastante	poco	poco	nada	mucho	bastante	bastante	poco	bastante	bastante	poco	poco	nada	nada
3	Gladys Beharano	7 años	Femenino	mucho	poco	bastante	bastante	mucho	poco	poco	poco	poco	mucho	bastante	nada	poco	poco	bastante	nada
4	Melily Dania Mesa Silva	8 años	Masculino	poco	mucho	bastante	mucho	poco	bastante	bastante	mucho	bastante	bastante	poco	bastante	poco	bastante	nada	todo
5	Dayan Alexis Romero Naranjo	8 años	Femenino	bastante	mucho	bastante	bastante	poco	mucho	bastante	bastante	bastante	bastante	poco	poco	poco	nada	nada	nada
6	Irma Edith Rodríguez Balseca	6 años	Femenino	mucho	poco	mucho	mucho	nada	nada	poco	nada	nada	poco	poco	poco	nada	nada	nada	nada
7	Katherine Chavez	6 años	Femenino	bastante	poco	poco	poco	poco	bastante	bastante	poco	nada	nada	poco	poco	nada	nada	nada	nada
8	Maria Belen Villagomez	8 años	Femenino	bastante	bastante	poco	nada	nada	nada	nada	poco	poco	bastante	nada	bastante	poco	nada	nada	nada
9	Yuliana Karol Garcia Garzon	7 años	Femenino	poco	poco	mucho	mucho	poco	poco	nada	nada	nada	nada	nada	nada	bastante	bastante	nada	nada
10	Yadira Robalino	8 años	Femenino	poco	nada	bastante	mucho	nada	poco	poco	nada	poco	nada	poco	nada	poco	bastante	nada	nada
11	Alex Fernando Orzco Guamará	6 años	Femenino	poco	poco	bastante	poco	poco	nada	nada	poco	poco	poco	nada	nada	poco	nada	nada	poco

ENTRENADOR

ID	pre1	pre2	pre3	pre4	pre5	pre6	pre7	pre8	pre9	pre10	post1	post2	post3	post4	post5	post6	post7
1	mucho	bastante	bastante	bastante	poco	bastante	bastante	bastante	mucho	bastante	bastante	poco	bastante	poco	poco	poco	poco
2	bastante	bastante	bastante	poco	nada	poco	bastante	poco	poco	bastante	poco	nada	poco	poco	nada	nada	poco
3	bastante	poco	bastante	poco	nada	poco	bastante	poco	poco	bastante	poco	poco	nada	nada	nada	nada	bastante
4	mucho	bastante	bastante	mucho	poco	poco	mucho	bastante	bastante	bastante	bastante	poco	poco	bastante	nada	poco	bastante
5	bastante	bastante	poco	poco	poco	bastante	bastante	poco	bastante	bastante	poco	bastante	poco	poco	nada	nada	bastante
6	mucho	poco	mucho	mucho	nada	bastante	bastante	poco	mucho	nada	bastante	poco	poco	bastante	nada	poco	bastante
7	poco	nada	poco	poco	nada	nada	nada	poco	poco	poco	poco	nada	nada	nada	nada	nada	poco
8	poco	poco	poco	poco	poco	poco	nada	poco	poco	poco	nada						
9	poco	nada	nada	nada	nada	nada	mucho	poco	nada	nada	poco	nada	nada	nada	nada	nada	bastante
10	bastante	nada	bastante	poco	nada	nada	nada	bastante	poco	nada	nada	nada	bastante	poco	nada	nada	bastante
11	nada	nada	poco	nada	nada	nada	bastante	nada	nada	nada	nada	nada	nada	poco	nada	nada	poco

ANEXO 7: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN



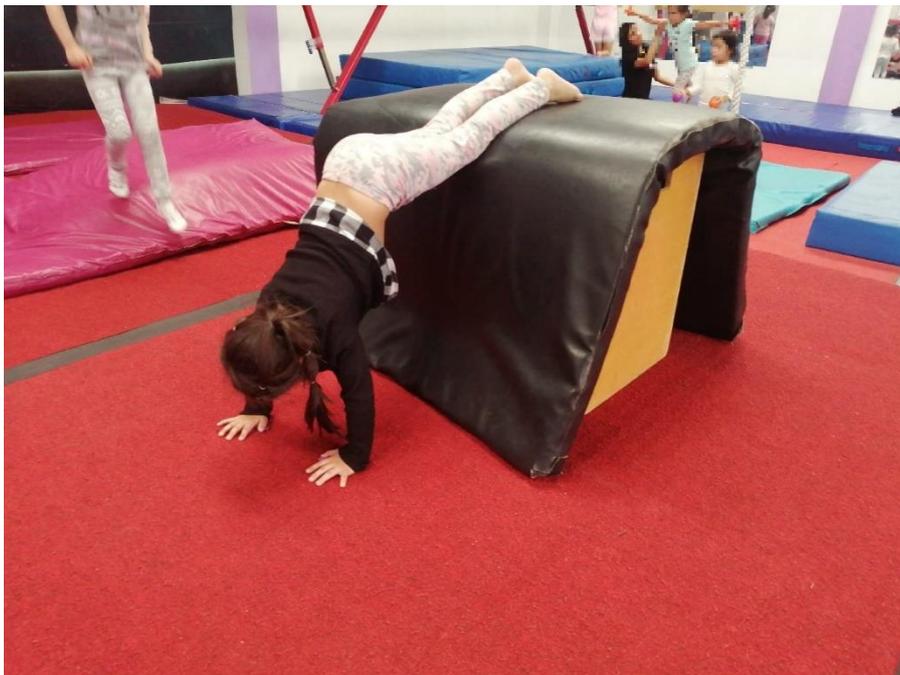
Calentamiento General



Ejercicios de iniciación de la gimnasia artística



Ejercicio para realizar la parada de manos con ayuda de colchonetas



Ejecución de la parada de manos con ayuda de la colchoneta



Guía para realizar la media luna



Ejercicios de ganeo en viga



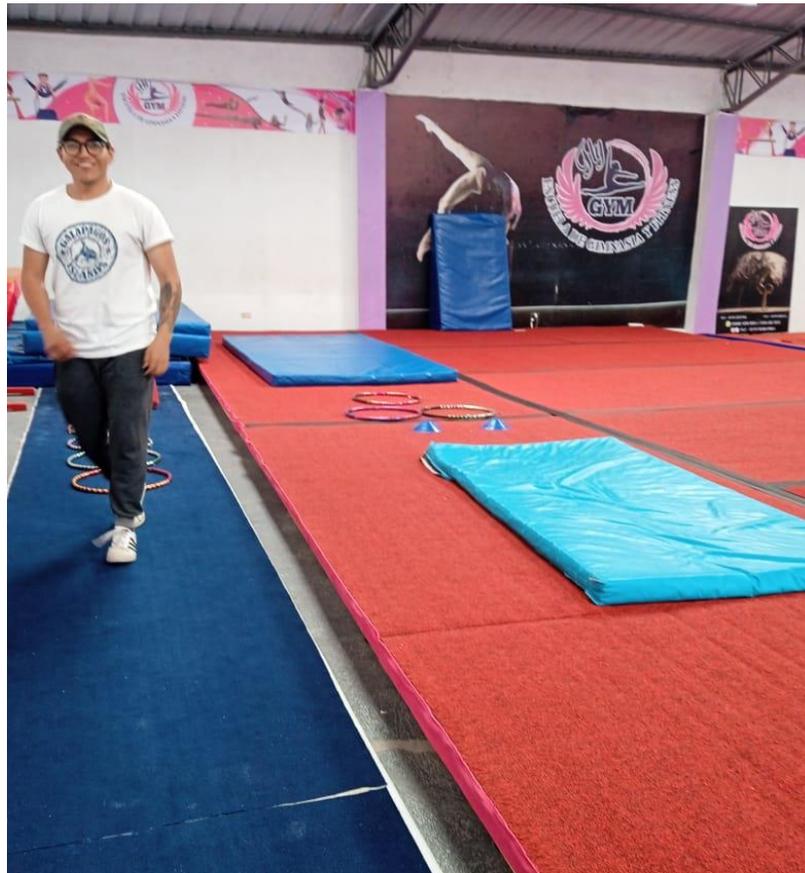
Ejercicios de equilibrio en viga



Escenario para realizar volteretas (rol atrás y adelante) en colchonetas



Ejecución de estiramientos para finalizar la sesión de ejercicios



Colocación de los implementos de gimnasia para la práctica de los ejercicios