



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

“Ejercicios en viga de equilibrio y el desarrollo perceptivo motriz en las niñas”

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

Autoras:

Calle Orellana Doris Jhomaira
Verdezoto Arboleda Nataly Silvana

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

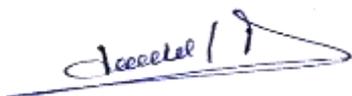
Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotras, **Doris Jhomaira Calle Orellana**, con cédula de ciudadanía **0604331595** y **Nataly Silvana Verdezoto Arboleda**, con cédula de ciudadanía **0202202602**, autoras del trabajo de investigación titulado: “**Ejercicios en viga de equilibrio y el desarrollo perceptivo motriz en las niñas del Club Fly Gym**”, 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, noviembre del 2023



Doris Jhomaira Calle Orellana

C.I: 0604331595



Nataly Silvana Verdezoto Arboleda

C.I: 0202202602



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Vinicio Sandoval, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EL DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ EN NIÑAS”**, bajo la autoría de **Doris Jhomaira Calle Orellana** con CC: 0604331595 y **Nataly Silvana Verdezoto Arboleda** con CC: 0202202602; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 11 de octubre del 2023

Mgs. Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EL DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ EN NIÑAS", presentado por Doris Jhomaira Calle Orellana con CC: 0604331595 y Nataly Silvana Verdezoto Arboleda con CC: 0202202602, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval; 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 17 de abril del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Dina Chicaiza
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **DORIS JHOMAIRA CALLE ORELLANA** con CC: **0604331595** y **NATALY SILVANA VERDEZOTO ARBOLEDA** con CC: **0202202602** estudiantes de la Carrera PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE, Facultad de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EL DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ EN LAS NIÑAS**", cumple con el 9 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 16 de abril de 2024

Master Vinicio Sandoval Guampe

TUTOR

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento a Dios por darme la dicha de ver uno de mis más grandes sueños hechos realidad, es quien me dio la fortaleza y la sabiduría para seguir adelante, y sobre todo por permitirme culminar con éxito mi carrera, gracias por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado la salud para lograr mis objetivos.

A mis padres por su comprensión y estímulo constante, por su apoyo a lo largo de mis estudios y por ser mi pilar fundamental y mi motivación para no rendirme.

A mis profesores por inspirarme y compartir su conocimiento, sobre todo a mi Tutor MgS Vinicio Sandoval por su paciencia y constante apoyo y guía en este proceso.

Y a todas las personas que de una u otra forma me apoyaron para poder seguir adelante. Gracias a la Universidad de Chimborazo, por ser la mejor decisión que pude haber tomado.

Doris Jhomaira Calle Orellana

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes en cada etapa. Mi profundo agradecimiento al Lic. Alex Orozco, por confiar en mí, abrirme las puertas del Club Fly Gym y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su escuela. De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Nacional de Chimborazo, a mis profesores quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad. Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al MgS. Vinicio Sandoval quien fue mi tutor y colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

Nataly Silvana Verdezoto Arboleda

DEDICATORIA

A mis Padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, gracias por poner en mi toda su fe y su confianza de ver este sueño hecho realidad y sobre todo aprecio su ejemplo de constancia y perseverancia que los caracterizan, muchos de mis logros se los debo a ustedes.

A mis hermanos, por brindarme su apoyo incondicional, gracias por estar a mi lado en esta etapa, por sus consejos y por motivarme a seguir adelante.

Doris Jhomaira Calle Orellana

Esta tesis está dedicada a:

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y quien ha sabido llenarme de sabiduría y muchos conocimientos para llevar a cabo todo este proceso y el que siempre ha estado conmigo hasta el día de hoy.

A mis padres German y Natalia quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades porque Dios está conmigo siempre. A mis hermanos Aleixey y Pamela por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas las personas cercanas, por apoyarme cuando más los necesite, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre les tendré presentes en mi corazón. ii.

Nataly Silvana Verdezoto Arboleda

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
CERTIFICADO DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO DEL PLAGIO	
AGRADECIMIENTO	
DEDICATORIA	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	15
INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 Planteamiento del Problema.....	17
1.1.1 Formulación de problema.....	18
1.1.2 Preguntas directrices.....	18
1.2 Justificación.....	18
1.3 Objetivos.....	19
1.3.1 General.....	19
1.3.2 Específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Antecedentes investigativos.....	20
2.2 Fundamentación teórica.....	21
2.2.1 Equilibrio.....	21
2.2.2 Factores que influyen en el equilibrio.....	21
2.2.3 Tipos de equilibrio.....	24
2.2.4 Equilibrio de viga.....	24
2.2.5 Beneficios del desarrollo de los ejercicios de equilibrio de viga.....	25
2.2.6 Importancia del equilibrio en las niñas.....	25
2.2.7 Ejercicios que se desarrollan en la viga de equilibrio.....	26
2.2.8 La percepción.....	28

2.2.9	Clasificación de la percepción.....	29
2.2.10	Importancia de la percepción en educación física	30
2.2.11	Fases de la percepción en el desarrollo de los deportes	31
CAPÍTULO III.		33
METODOLOGÍA.....		33
3.1	Enfoque de la investigación.....	33
3.2	Diseño de Investigación.....	33
3.3	Nivel de Investigación.	33
3.3.1	De campo:.....	33
3.3.2	Transversal:.....	33
3.3.3	Bibliográfica:.....	33
3.4	Método.....	34
3.4.1	Método Analítico Practico.....	34
3.5	Población y muestra.....	34
3.5.1	Población	34
3.5.2	Muestra.....	34
3.6	Técnicas e instrumentos.....	35
3.6.1	Técnicas	35
3.6.2	Instrumentos	35
CAPITULO IV		38
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....		38
4.1	Análisis del test motriz de percepción del esquema corporal.....	38
4.2	Discusión	42
CAPITULO V		43
PROGRAMA		43
5.1	Introducción.....	43
5.2	Justificación	43
5.3	Objetivos.....	44
5.3.1	Objetivo general	44
5.3.2	Objetivos específicos	44
5.4	Metodología.....	44
5.5	Actividades	46
CAPÍTULO VI.		70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		70

6.1	Conclusiones.....	70
6.2	Recomendaciones	71
	BIBLIOGRAFÍA	72
	ANEXOS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y muestra	34
Tabla 2. Tareas de evaluación	35
Tabla 3. Lateralidad	38
Tabla 4. Equilibrio	39
Tabla 5. Prueba de normalidad	40
Tabla 6. Comprobación de hipótesis lateralidad	41
Tabla 7. Comprobación de hipótesis equilibrio	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2. Sentada agrupada	75
Figura 3. Parada de hombros	75
Figura 4. Arabesca.....	75
Figura 5. Pasos en coupé	76
Figura 6. Arabesca.....	76
Figura 7. Población y muestra	34
Figura 8. Lateralidad	38
Figura 9. Lateralidad	39

RESUMEN

El desarrollo de percepción motora en las niñas que practican gimnasia rítmica, es de gran importancia, debido a que estimula las funciones orgánicas, les permite generar habilidades para realizar ejercicios de lateralidad, equilibrio y coordinación al momento de realizar los ejercicios de equilibrio de viga. Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo analizar los ejercicios de equilibrio de viga en el desarrollo perceptivo motriz de las niñas del club Fly Gym. La metodología utilizada tuvo un enfoque mixto, con un diseño cuasi experimental, de tipo de campo, transversal y bibliográfico; la población la conformaron 20 niñas que practican gimnasia en el club Fly Gym, su muestro fue no probabilístico e intencional; la técnica utilizada fue el test psicométrico y el instrumento Test motriz de percepción del esquema corporal compuesto por 5 tareas. Por medio del análisis de la comprobación de Chi-cuadrado, se realizó la prueba de Friedman para muestras relacionadas para análisis de la varianza de dos factores por rangos, donde la significancia bilateral fue de 0,00. En la cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, llegando a la conclusión que, en base a los datos presentados en la primera aplicación del Test motriz de percepción del esquema corporal, se pudo observar la falta de habilidades para ejecutar movimientos con respecto a la lateralidad, así como también se pudo identificar los problemas que tenían para poder mantener el equilibrio. Es por ello que se vio necesario la realización de un programa para fortalecer los ejercicios de equilibrio de viga en las niñas.

Palabras clave: Percepción motriz, equilibrio de viga, gimnasia rítmica

ABSTRACT

The development of motor perception in girls who practice rhythmic gymnastics is of great importance, because it stimulates organic functions, allowing them to generate skills to perform laterality, balance and coordination exercises when performing beam balance exercises. That is why the present research aimed to analyze the beam balance exercises in the perceptual motor development of the girls from the Fly Gym club. The methodology used had a mixed approach, with a quasi-experimental, field, transversal and bibliographic design; The population was made up of 20 girls who practice gymnastics at the Fly Gym club, their sample was non-probabilistic and intentional; The technique used was the psychometric test and the Body Scheme Perception Motor Test instrument composed of 5 tasks. Through the Chi-square test analysis, the Friedman test for related samples was performed for analysis of variance of two factors by ranks, where the bilateral significance was 0.00. In which the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted, reaching the conclusion that, based on the data presented in the first application of the Motor Body Scheme Perception Test, the lack of skills to execute movements could be observed. With respect to laterality, it was also possible to identify the problems they had in maintaining balance. That is why it was necessary to carry out a program to strengthen beam balance exercises in girls.

Keywords: Motor perception, beam balance, rhythmic gymnastics



DIANA CAROLINA
CHAVEZ GUZMAN

Reviewed by:

M.E.d Diana Chavez G.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 065003795-5

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

La gimnasia artística es un deporte que se comienza a practicar desde muy temprana edad porque tiene un origen natural. Por eso, es importante aprender técnicamente y desarrollar los elementos técnicos de manera sistemática. Este proceso ayuda a prevenir trastornos. La promoción de la lesión y el aprendizaje a través de la formación de una correcta motricidad en equipos de gimnasia desde temprana edad. Los pasos metodológicos a seguir deben establecerse de forma gradual en función de la edad de cada niño, teniendo en cuenta el proceso de enseñanza y aprendizaje. Sistematiza las técnicas de dominio de los elementos básicos tanto de la rama masculina como femenina, teniendo en cuenta sus diferencias y similitudes (Siñani, 2019).

La gimnasia artística es uno de los ejercicios que, al igual que muchos otros, se inicia en edades tempranas, por lo tanto, es sumamente importante adquirir el conocimiento adecuado de los diversos elementos técnicos y un desarrollo metodológico de los elementos técnicos, proceso que contribuye a la prevención de lesiones y a un buen aprendizaje, generando una buena marca motora en las y los gimnastas en edades tempranas. Por consiguiente, los pasos metodológicos que se deben seguir deberán estar conformados con un incremento progresivo y ajustado a la edad de cada niño, cumpliendo con el proceso de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta la sistematización de la adquisición de los elementos básicos tanto para la rama masculina como para la femenina, teniendo en cuenta la aplicación sistemática de la adquisición de la técnica de los elementos fundamentales tanto para la rama masculina como para la femenina, teniendo en cuenta la aplicación sistemática de para la adquisición de la técnica de los elementos fundamentales tanto para la rama masculina como para la femenina, teniendo en cuenta la armonía sistemática para la adquisición de la técnica de los elementos fundamentales tanto para la rama masculina como para la femenina, teniendo en cuenta sus diferencias y sus similitudes (Nieto, 2018)

El estudio de la capacidad perceptiva motriz hace referencia al estudio de las habilidades del niño para coordinar los sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo. El propósito de este estudio consiste en examinar las actividades motrices que el infante puede realizar, tales como el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo, empleando

los órganos sensoriales para transmitir la información desde el interior hacia el exterior de nuestro cuerpo (Angamarca & Román, 2021).

En base a los anterior se puede considerar que la gimnasia artística y principalmente el equilibrio en viga, favorece el desarrollo de la percepción motriz en las niñas, pues les permite mejorar las habilidades y capacidades temporo-espaciales, así como también beneficia en desarrollo de psicomotricidad. Es por ello que se ha visto importante el desarrollo de la presente investigación.

El desarrollo del informe se estructura en los siguientes apartados:

Capítulo I.- En donde se presenta el planteamiento del problema y los principales antecedentes internacionales, nacionales y regionales, los objetivos, justificación y la fundamentación del estudio.

Capítulo II.- Constituido por el Marco Teórico, en donde se incluye los fundamentos conceptuales de la variable a estudiar.

Capítulo III.- Contiene el marco Metodológico, con el diseño de investigación, tipo de investigación, nivel de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Capítulo IV.- Refiere al análisis e interpretación de datos con representaciones gráficas de los resultados de la investigación.

Capítulo V.- Abarca las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que incluyen el instrumento psicométrico utilizado, modelo de consentimiento informado, fotografías, oficios.

Finalmente se encuentra la bibliografía y anexos de la investigación.

1.1 Planteamiento del Problema

La carencia de equilibrio en las niñas que practican gimnasia rítmica llega a afectar su rutina, originando lesiones por la mala coordinación, esto se debe a la falta de estrategias perceptivas motrices que permitan a las niñas el poder tener una adecuada capacidad para generar una lateralidad, dinamismo y equilibrio al momento que practican los ejercicios en la viga de equilibrio. Se considera que este tipo de deportes requieren de técnicas y coordinación adecuado caso contrario generan un nivel técnico bajo.

A nivel mundial, se ha podido identificar que las personas que practican gimnasia no desarrollan ejercicios que les permitan mejorar su desarrollo motriz, generando dificultades al momento de coordinar los ejercicios en la viga de equilibrio. En el ámbito de la disciplina rítmica, si las atletas carecen de un equilibrio adecuado en la viga, pueden experimentar una pérdida del equilibrio en la ejecución, lo que ocasionará dificultades en su desempeño (Montosa, 2018).

De la misma manera en América Latina, podemos observar que las niñas que practican gimnasia artística no desarrollan ejercicios previos antes de desarrollar su rutina en la viga de equilibrio, lo cual genera que no tengan una adecuada percepción, equilibrio y lateralidad dificultado así su óptimo desarrollo. Es por ello que la ejecución de ejercicios perceptivos motores antes, durante y después, permitirán que las gimnastas desarrollen capacidades y habilidades para mejorar el dominio del equilibrio y la lateralidad (Pochini, 2017).

Asimismo, a nivel nacional en Ecuador, se puede apreciar que las niñas que practican gimnasia presentan dificultades al desarrollar los ejercicios en la viga de equilibrio, originando lesiones y fracturas, ya que no poseen una adecuada capacidad de flexibilidad y fuerza, debido a la carencia de capacidad física, el espacio físico, los materiales necesarios como pesas para trabajar la musculatura y la fuerza esto debido a que no desarrollan actividades céntricas previas a su rutina (Cali, 2016).

En la ciudad de Riobamba, se ha podido identificar que los docentes y entrenadores de gimnasia rítmica no desarrollan ejercicios perceptivos motrices que favorezcan y desarrollen en las niñas un adecuado manejo del equilibrio en la viga. Es por ello que se ha visto pertinente el desarrollo de la presente investigación, debido a que por medio del desarrollo de un plan de intervención los docentes y entrenadores del Club Fly Gym,

puedan llegar a fortalecer el equilibrio en la viga, puesto que un adecuado desarrollo permitirá a las niñas el poder desplazarse con facilidad y agilidad al momento de realizar sus ejercicios, pues se beneficiaría nociones temporo-espaciales, viso-motrices y de coordinación.

1.1.1 Formulación de problema

¿De qué manera un plan de entrenamiento de equilibrio de viga beneficiará el desarrollo de perceptivo motriz en las niñas del club Fly Gym ?

1.1.2 Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los principales ejercicios que benefician el equilibrio de viga?
- ¿Cómo el equilibrio de viga favorece el desarrollo de perceptivo motriz?
- ¿De qué manera el plan de entrenamiento de ejercicios de viga fortalecerá el desarrollo perceptivo motriz en las niñas?

1.2 Justificación

Es importante el desarrollo de la presente investigación, ya que se ha podido identificar que, en el ámbito deportivo, el equilibrio es fundamental para lograr e incrementar la agilidad y prevenir caídas. Fue de impacto debido a que el desarrollo del plan de intervención permitirá a los entrenadores y docentes ejecutar actividades previo a la rutina de ejercicios que poseen los estudiantes, fortaleciendo el equilibrio en la viga y desarrollando capacidades y habilidades temporo-espaciales y visomotoras en las practicantes

Fue de interés, debido a que se pudo conocer la importancia que tiene el equilibrio de viga en el desarrollo de la percepción motriz en niñas que practica gimnasia, de la misma manera se pudo identificar que no existen investigaciones afines al tema de estudio. Fue pertinente su desarrollo debido a que se contó con el material bibliográfico necesario para generar la investigación científica; de la misma manera se contó con el apoyo de las niñas para la ejecución de la aplicación de los test de intervención; siendo los principales beneficiarios las niñas del Club Fly Gym.

Por medio de la implementación de un plan de intervención y de las actividades que se desarrollaron, se logró identificar una mejora en el desarrollo de habilidades y capacidades motoras en las niñas, debido a que han logrado mantener un adecuado, equilibrio, lateralidad y correcta postura en la viga de equilibrio.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Determinar el desarrollo perceptivo motriz de las niñas que practican ejercicios en viga de equilibrio en el club Fly Gym.

1.3.2 Específicos

- Determinar el desarrollo perceptivo motriz en los ejercicios de equilibrio en viga en niñas que practican gimnasia artística en el Club Fly Gym, por medio de la sustentación bibliográfica.
- Relacionar los resultados obtenidos pre/pos intervención para comprobar la validación del programa aplicado.
- Desarrollar un programa de gimnasia artística en viga de equilibrio para las niñas del Club Fly Gym.c para obtener una ejecución adecuada

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Una vez revisado el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo y de manera especial de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, se ha podido identificar las siguientes investigaciones afines al tema de estudio los cuales son:

Andrade y Parra (2016), desarrollaron una investigación sobre La expresión corporal en el desarrollo del equilibrio dinámico en los niños de 5 a 6 años del centro Educativo Vigotsky, de la ciudad de Riobamba Provincia de Chimborazo año lectivo 2015 – 2016, en el cual se pudo identificar que 72% de la muestra analizada, realizan movimientos coordinados, incentivando el desarrollo del Equilibrio Dinámico, en base al trabajo realizado por la docente en el campo de la Expresión Corporal; lo que ayudó para que puedan realizar actividades corporales más complejas y tener control sobre su cuerpo; así mismo se pudo determinar que varias de las características de la expresión corporal se encuentran desarrolladas en mayor o menor grado en el grupo de estudio, como por ejemplo la sensibilidad, imaginación y creatividad.

De la misma manera Cepeda (2023), en su investigación sobre Actividad lúdicas tradicionales en el equilibrio de los alumnos de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe San Guisel Alto, pudo identificar qué Actividad lúdicas tradicionales en el equilibrio de los alumnos. Mediante la presente investigación se determina que las actividades lúdicas tradicionales tienen efectos significativos en el equilibrio de los alumnos, tomando en cuenta que: el 70% de niños se encuentran en el rango de bueno, el 30 % de niños se encuentran en el rango de excelente, medido a través de la prueba de flamenco.

No se ha podido identificar la existencia de investigaciones donde se desarrollen las dos variables de estudio. Es por ello que se hace énfasis en la importancia de la ejecución del proyecto de investigación, debido a que, por medio de la aplicación de un plan de intervención de ejercicios de viga, se podrá mejorar la percepción motriz en las niñas que practican gimnasia en el club Fly Gym.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Equilibrio

El Equilibrio es la habilidad del hombre de mantener su cuerpo y objetos en una posición estable y controlada, mientras que el equilibrio estático, dinámico y la habilidad de mantener un cuerpo extraño o objeto en equilibrio (García & Rodríguez, 2020).

Barham (1979) sostiene que el Equilibrio puede ser examinado desde la Estática, la cual se enfoca en la investigación de las fuerzas que lo provocan, tales como parámetros de inercia, fuerzas y centro de gravedad, entre otras. En cambio, el análisis de las fuerzas responsables de la ejecución del movimiento sería responsabilidad de la Cinética (ej. fuerzas propulsivas y resistivas durante diversas actividades), y el estudio del movimiento propio sería una parte de la dinámica (García & Rodríguez, 2020).

Dado que ambas definiciones comparten, el objetivo principal de este ensayo es examinar el equilibrio estático o estática del cuerpo humano, aunque algunos ejemplos de equilibrio dinámico relacionados con los factores mecánicos que lo determinan también serán abordados. De las definiciones previas se puede inferir que existen dos conceptos vinculados al Equilibrio, uno de ellos de carácter absoluto y otro de carácter relativo, que a veces son utilizados como sinónimos, pero que a menudo son utilizados como sinónimos, pero que presentan distintos significados.

Son muchos los factores que influyen en la estabilidad del equilibrio en los humanos. En un intento de agruparlos por áreas de conocimiento, proponemos una clasificación que distinga los factores psicológicos y ambientales, aquéllos relacionados con la condición física, fisiológica y mecánica.

2.2.2 Factores que influyen en el equilibrio

El equilibrio es una habilidad que no solo depende de cómo se practica y destreza, sino también de factores biológicos y neurológicos que los maestros deben conocer antes de proponer contenidos para responder a los estudiantes según sus necesidades (Fraile, 2020).

Entre los factores que inciden en el equilibrio están:

Factores neurológicos y biológicos

- **Oído.** Este órgano no solo se encarga de curar, sino también de mantener el equilibrio. El oído se encuentra en el sistema vestibular, que se compone de la estructura del vestíbulo y los tres canales semicirculares. La estructura de las nales se extiende desde el vestíbulo, dando lugar a ángulos más o menos rectos, lo que posibilita la identificación de los movimientos que la cabeza lleva a cabo.
- **Vista.** Dentro de la perspectiva se puede apreciar la distancia entre los objetos y el sujeto, y el individuo puede establecer, referencias, contrastes y seguir el objeto con la mirada. La vista tiende a dominar y sobreponerse al resto de los sentidos. A veces, la información que se encuentra puede afectar el equilibrio al hacer movimientos físicos complejos.
- **Sistema propioceptivo.** Se compone de receptores nerviosos denominados propioceptores, que se encuentran ubicados en los músculos, articulaciones y ligamentos. Los receptores pueden ver cómo los músculos están tensos, cómo se estiran, cómo se posicionan las articulaciones y cómo se mueven en el cuerpo según la base de sustentación. El cerebro, procesa la información que se ha enviado por estos receptores y la envía a los músculos las instrucciones precisas de contracción y estiramiento, con el propósito de obtener el movimiento deseado. Es un proceso reflejo, subconsciente y muy rápido (Fraile, 2020).

Factores psicológicos

- **Autoestima.** Está estrechamente relacionado con lo que el niño puede llegar a hacer. Con el propósito de plantear retos breves para que el hecho de experimentar el éxito en sus acciones se convierta en el motor para continuar adquiriendo conocimientos. Si nos enfocamos en los recuerdos del alumno, los recuerdos que aparecen en la escuela son cuando se habla de emociones y a veces se relacionan con el éxito o fracaso. Por eso, es importante que el alumno se sienta más contento y pueda hacer las actividades que les proponemos. Esto ayudará a que nuestra autoestima sea más fuerte.
- **Cooperación y clima de confianza.** Es uno de los aspectos importantes para la educación física. Si los estudiantes no cooperan y confían en ellos, se sentirían incómodos y sus miedos aumentarían, lo que aumentaría su ganas de aprender. De igual manera, si existe esa confianza, les brindará la oportunidad de adquirir

mucho del resto de sus compañeros, generándose un clima de aprendizaje recíproco en el que cada estudiante, siempre tendrá algo que aportar al resto de sus compañeros.

- **Motivación.** Es uno de los factores que, en mi opinión, los docentes de educación física debemos tener en cuenta en todo momento si deseamos alcanzar los resultados más óptimos y la disposición de nuestros alumnos hacia las diversas tareas que les propongamos. La presencia de que estos se sientan motivados por los desafíos que se les plantean, les brindará impulso hacia su aprendizaje. Es importante motivar a los demás para tener éxito en su vida personal y profesional. Esta es una acción mental que te hace sentir motivado y motivado a hacer algo con entusiasmo e interés (Fraile, 2020)

Sistema nervioso

- **Médula espinal y cerebro.** La membrana espinal es una sustancia blanca compuesta por dos mitades y cada mitad está compuesta por tres cordones: anterior, lateral y posterior, y cada cordón a su vez está dividido en segmentos más reducidos, llamados fascículos o haces. Se trata de dispositivos que conducen al cerebro los impulsos que arriban de la médula a través de las fibras aferentes de los nervios raquídeos (Fraile, 2020).

Otros factores

- **Base de sustentación.** Se define la superficie obtenida mediante la unión de los puntos de apoyo más exteriores del cuerpo que se encuentran en un plano. Por ende, cuanto mayor sea la base de sustentación, más será posible alcanzar el equilibrio.
- **Centro de gravedad.** Si la base de sustentación es más alta, será más difícil lograr el equilibrio. Esto se debe a que la inseguridad y el miedo aumentan.
- **Altura del centro de gravedad.** Es el punto de aplicación de los efectos del peso en todos los músculos. El control del equilibrio es más difícil si el centro de gravedad es alto. Es esencial tener en cuenta que en un niño el centro de gravedad es proporcionalmente más elevado que el del adulto debido a la longitud relativa del tronco en relación con las piernas, lo cual indica las dificultades iniciales en

los primeros años que pueden experimentar los niños para mantener el equilibrio (Fraile, 2020).

2.2.3 Tipos de equilibrio

El equilibrio postural se logra durante el primer año de vida, y es uno de los principales indicadores del desarrollo motor. La presente habilidad les brinda la oportunidad de adquirir autonomía y eficacia motora en sus actividades diarias. Por consiguiente, es esencial tener en cuenta la maduración del equilibrio, ya que los infantes experimentan este proceso de manera personal y no siempre se encuentra en orden. De esta manera, la ejecución de actividades cotidianas, tales como caminar, correr, montar en bicicleta o sentados, representan en última instancia la adquisición de un equilibrio adecuado (Villalobos y otros, 2020).

Además de tener en cuenta diferentes factores que afectan al equilibrio, es importante considerar que hay diferentes tipos de equilibrio y se trabajará de manera diferente. A continuación, expondré alguna de las teorías de distintos autores, que nos hablan de los diferentes tipos de equilibrio que existen (Villalobos y otros, 2020):

- **Estático:** El cuerpo está en reposo solo cuando hay actividad grave. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular (...)
- **Cinético:** El organismo se encuentra en reposo, sin embargo, se encuentra sometido previamente a un movimiento de translación rectilíneo y uniforme.
- **Dinámico:** El individuo lleva a cabo movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, lo cual resulta un desplazamiento, lo cual resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo.

2.2.4 Equilibrio de viga

La viga de equilibrio o barra de equilibrio son uno de los cuatro elementos o técnicas que conforman la gimnasia artística femenina. Se puede identificar en su forma abreviada como «viga» o «barra». El dispositivo es una estructura reducida y estrecha, compuesta por dos bases metálicas, y se realiza exclusivamente por las damas.

En la viga, además de los demás elementos, se pretende que la gimnasta pueda vestirse de forma elegancia y seguridad al momento de realizar los elementos, además de la limpieza de la rutina (me refiero a posturas, brazos y piernas estirados, puntas, y otros) Las gimnastas trabajan sus rutinas arduamente hasta perfeccionarlas y poder presentarlas en las competencias (Allen, 2022).

Claro que las actividades y hábitos se adaptan al nivel de la gimnasta para que pueda lograr su máximo y se sienta a gusto con la rutina y avanza progresivamente. La viga de equilibrio necesita ser valentía y ser valentía para lograr el éxito. Esto te ayudará a tener valor y a enfrentar situaciones difíciles con valor.

La viga de equilibrio es uno de los elementos más valiosos, pero quizá también el que represente una mayor complejidad, especialmente durante las tareas en las que el control mental y la concentración son fundamentales para no superar esta prueba. Con una longitud de cinco metros, una altura aproximada de 1.20 metros, las atletas no solamente deben exhibir su habilidad para mantener el equilibrio, sino también realizar tareas que requieren elevados niveles de fuerza y coordinación (Nieto, 2018).

2.2.5 Beneficios del desarrollo de los ejercicios de equilibrio de viga

- Permiten la iniciación y el descubrimiento de la gimnasia
- Contribuyen a desarrollar y afinar la psicomotricidad, la coordinación y el equilibrio de los niños
- Realización de circuitos infinito mediante la combinación de los diferentes módulos de la gama madera gracias a las piezas de ensamblaje
- Comodidad, estabilidad y seguridad.

2.2.6 Importancia del equilibrio en las niñas

El sistema vestibular nos ayuda a entender cómo están conectados con el espacio y la gravedad. Y se encuentra en conexión con todos los demás sentidos, de modo que todas las sensaciones se procesan en función de la información vestibular. La conexión que el niño establece con su equilibrio determina cómo se encuentra en el mundo y cómo se ajusta a él, cómo se relaciona con los demás y con el propio ser (Prado, 2021).

Las niñas deben adquirir un sistema vestibular que permita la formación de todos sus sentidos, antes de adquirir la habilidad de leer, escribir y calcular. Es importante experimentar cómo su cuerpo está afectado por la gravedad, cómo se encuentra bien, cómo se siente y cómo se maneja en el espacio.

2.2.7 Ejercicios que se desarrollan en la viga de equilibrio

Salto al soporte al frente

Colocar ambas manos a lo ancho de los hombros en la viga y saltar al SOPORTE AL FRENTE terminando con los brazos y el cuerpo extendidos. La pierna Derecha se extendió sobre la viga girando 90o a la Izquierda, con el fin de concluir en una horcajada y observando hacia lo largo de la viga. BRAZOS: Mover la mano Izquierda hacia atrás al lado de la mano Derecha mientras se realiza el giro de 90°. Se debe elevar ambos brazos al frente-arriba hasta la posición alta al completar la entrada. (Bone, 2018)

Sentada agrupada

Trasladar el peso del cuerpo atrás a los glúteos. Flexionar ambas piernas para colocar los dedos de los pies sobre la viga y llegar a una posición de SENTADA AGRUPADA con el torso extendido. BRAZOS: Con los brazos flexionados o extendidos sujetar la viga con las manos detrás de la cadera. (Ver anexo 1. Figura 2.)

Parada de hombros

Se debe extender la pierna derecha y colocar el pie Izquierdo sobre la viga mientras el tronco se descende hacia atrás hacia la posición de acostada dorsal sobre la viga. Rodar atrás hasta extender el cuerpo hasta llegar a la posición PARADA DE HOMBROS (sobre la parte superior de los hombros, puntas de los pies en dirección al techo, ángulo de la cadera abierto).

Mantener dos segundos. Bajar las piernas y rodar al frente desde la Parada de hombros. Se debe flexionar las extremidades inferiores y sostener el pie Izquierdo, seguido del pie Derecho, con el fin de alcanzar la posición de cuchillas. Inmediatamente extender ambas extremidades inferiores, transfiriendo el peso del cuerpo al frente, con el fin de lograr

una parada sobre la pierna Derecha extendida, con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera, y la punta del pie izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Alcanzar la viga atrás y sujetarla con las manos a la altura de la cabeza (arriba o debajo de la viga) en la Parada de hombros. Durante la incorporación del cuerpo al frente mover los brazos al frente-arriba a la corona; al pararse, abrir los brazos lateral-diagonal-arriba (Ver anexo 1. Figura 3.).

Arabesca

Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a por lo menos 30° de la viga. Se permite un ligero “descuadre” del lado izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca. MOSTRAR esta posición. Bajar la pierna Izquierda para y colocar la punta del pie Izquierdo atrás sobre la viga. **BRAZOS:** Bajar a lateral – en medio (Ver anexo 1. Figura 4).

Pasos en coupé

Colocar la punta del pie Izquierdo al frente sobre la viga. Iniciar el paso al frente Izquierdo empujando la viga con el pie Derecho mientras que el pie Izquierdo se dirige hacia delante sobre relevé (relevé a bajar talón). Colocar la punta del pie derecho atrás y despegarlo de la viga mientras se transfiere el peso del cuerpo al pie Izquierdo. La posición de la rodilla Derecha se encuentra en la frente y, posteriormente, desplazar la punta del pie Derecho al frente hasta tocar el tobillo Izquierdo (coupé al frente).

El ritmo es “Puntear, Empujar, Paso, Jalar”. Empujar la viga hacia arriba con el pie Izquierdo extendiendo el tobillo Izquierdo para levantar la viga. Inmediatamente bajar el talón del pie Izquierdo atrás sobre la viga. Repetir el PASO EN COUPÉ con la pierna Derecha. **BRAZOS:** Manos en la cadera (Ver anexo 1. Figura 5).

Pasos en relevé

Dar un paso al frente sobre el pie Izquierdo en releve, luego sobre el pie Derecho. Cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho en una posición “cerrada y apretada”. El pie derecho está deslizado al frente y bajó los talones sobre la viga para terminar con los pies

ligeramente rotados hacia fuera, el pie derecho en frente del pie Izquierdo. BRAZOS: Manos en la cadera (Ver anexo 1. Figura 6).

2.2.8 La percepción

Para Forigua (2018), la percepción consiste en los procesos de orden psicológico responsables de la integración y organización de la experiencia sensorial consciente. A continuación, identificaremos los principales fenómenos de percepción en diversas técnicas sensoriales, intentando describir su función. Se procederá a examinar con mayor detalle la percepción visual y a señalar lo más significativo de otras modalidades sensoriales.

De la misma manera Sánchez (2019), los seres humanos recibimos información del medio circundante a través de nuestros sentidos, son ellos los que establecen el primer contacto a través de los receptores sensoriales que se encuentran alojados en cada uno de ellos. En este paso, se siguen tres cosas comunes: primero, un mensaje de impulsos nerviosos que se transmite a otro tipo de energía que hace nuestro cerebro para entender mejor.

Por otro lado, Paz (2014), contribuye que el desarrollo del infante se produce de manera secuencial, lo que implica que una habilidad contribuye al surgimiento de otra. Es constante, siempre se acumulan las funciones simples y posteriormente las más complejas. Las partes del sistema nervioso trabajan juntas para que el crecimiento sea más fácil. Cada área de desarrollo interactúa con las otras para que se desarrolle de manera ordenada.

La percepción es la forma en que alguien se comunica con el ambiente que le rodea. La actividad perceptiva crea imágenes estables del cerebro y ayuda a que el individuo pueda sobrevivir en su entorno a través de dos maneras: dando información al resto de actividades cognitivas y guiando las acciones del individuo (Salazar y otros, 2016).

La percepción es cómo nuestro cerebro interpreta nuestras sensaciones a través de nuestros sentidos para formar una impresión del entorno físico que nos rodea. Esto puede ser consciente o inconsciente. En consecuencia, este proceso nos brinda la oportunidad de organizar, interpretar y también identificar toda esa información sensorial perdida con el propósito de comprender los datos acerca del entorno que nos rodea.

2.2.9 Clasificación de la percepción

- **Percepción visual**

La percepción visual es uno de los tipos de percepción que nos permite formar toda esa realidad que podemos contemplar los órganos sensoriales que forman el sentido de la vista. La presente percepción implica la identificación de los colores, los movimientos de ciertos estímulos percibidos, las formas, los tamaños, entre otros elementos que posibilitan la comprensión más detallada de la información visual percibida (Sánchez, 2019).

- **Percepción auditiva**

La segunda forma de ver es la percepción auditiva, que nos permite escuchar ciertos sonidos o ruidos al ser captados e interpretados en nuestro cerebro los cambios en las vibraciones que se desarrollan en el entorno. Se trata de uno de los tipos de percepción más importantes a la hora de intentar reconocer la presencia de algunos elementos que pudiera haber a nuestro alrededor (Sánchez, 2019).

- **Percepción olfativa**

Otro de los tipos de percepción es la que se desarrolla a través del sentido del olfato, la percepción olfativa. Nos permite ver los aromas y aromas que hay en nuestro alrededor, o también un hedor. Se han llevado a cabo diversas investigaciones en el campo de la psicología que han permitido demostrar que las experiencias que vengan llenas de olores son más fáciles de recordar cuando volvemos a percibir un olor similar posteriormente, ya que la percepción olfativa nos permite obtener cierta información del ambiente que se relacione con ciertos aromas y recuerdos determinados, tanto positivos como negativos (Sánchez, 2019).

- **Percepción táctil**

La percepción táctil es una de las formas más frecuentes de percepción, y es la que nos permite percibir a través de la piel, especialmente a través de las manos, involucrando en el proceso el contacto de la piel con alguna superficie. Es importante señalar que es una clase de percepción que puede provocar un rechazo o una sensación desagradable, de acuerdo con la experiencia experimentada a través del tacto (Sánchez, 2019).

- **Percepción gustativa**

La percepción gustativa también es una forma de ver los alimentos cuando nos introducimos en la boca. Las papilas gustativas nos permiten sentir su sabor y podemos sentir diferentes sensaciones que podrían ser gratas o desagradables dependiendo de cómo nos gustan. Al percibir un sabor desagradable, rechazaremos ese alimento en futuras ocasiones que se nos presente, ya que nos causará repulsión (Sánchez, 2019).

- **Percepción espacial**

La percepción espacial es una de los diferentes tipos de la percepción visual, pero es diferente de la que tienen las personas para captar los objetos y formas del entorno en sus tres dimensiones. Asimismo, esta percepción es una habilidad que nos brinda la habilidad de calcular la profundidad, la distancia y la altura de los estímulos que experimentamos (Sánchez, 2019).

2.2.10 Importancia de la percepción en educación física

Las investigaciones actuales en el ámbito de la psicología del deporte y su conexión con otras disciplinas relacionadas, presentan nuevos paradigmas para la interpretación del aprendizaje técnico, táctico o estratégico, cuyo principal componente inductor se encuentra en las percepciones. La percepción como reflejo de la acción del individuo sobre la realidad reflejada, se considera como un proceso dinámico, y se puede apreciar mediante la creación de una imagen, o sea, en la interacción entre el sujeto objeto, lo cual posibilita la adaptación del reflejo de la realidad (González & Rangel, 2022).

La especialización de las percepciones es muy importante para aprender y desarrollar habilidades motrices. Los analizadores sensoriales o sistemas perceptivos que se utilizan para captar y crear información del medio. Por consiguiente, seguimos sosteniendo que los analizadores son sistemas sensoriales parciales de regulación interna y externa, que, desde el momento de reflejo, posibilitan la recepción, la codificación, la transmisión y la administración de la información, sobre la base de señales de una forma determinada, de conformidad con cada estimulación experimentada. Dada la magnitud del reflejo se estimula a la vez la percepción sensorial. La corteza visual tiene áreas diferentes de reconocimiento para el color, el movimiento, las formas, la dirección y otros sistemas sensoriales.

El entrenador tiene la responsabilidad de brindar las condiciones necesarias para practicar al deportista.

1. Estimular todas las unidades de reconocimiento de cada área del cerebro.
2. Acceder a un vocabulario visual, táctil, cenestésico, vestibular, áptico, y auditivo.
3. Adquirir la mayor experiencia sensorial posible.
4. Enriquecer su alfabeto sensorial.

Cada modalidad tiene sus características que las hace diferentes de las otras:

El aprendizaje y la ejecución de estas habilidades requieren la constante intervención de la percepción (tanto exteroceptiva, propioceptiva o interoceptiva), adoptándose un estilo personal durante la iniciación deportiva.

2.2.11 Fases de la percepción en el desarrollo de los deportes

Las técnicas de percepción (espacio, tiempo y movimiento) al ser empleadas en el ámbito deportivo adquieren un carácter especializado que influye en el éxito de la mayoría de las actividades deportivas. Las percepciones específicas se pueden identificar en las literaturas especializadas como "sentidos especiales", los cuales varían en función de las particularidades de cada deporte. Las cosas más comunes son el sentido del balón, el agua, la distancia, el implemento y el tiempo, estas percepciones se basan en la experiencia acumulada, la ejecución y sistematización de las acciones y la elevada actividad de diferenciación (Álvarez & Hidalgo, 2017).

Se cree que la percepción es un proceso que se relaciona con procesos cognitivos superiores que ocurren en el tiempo. La percepción se define como un proceso complejo que se encuentra compuesto por la información que el mundo proporciona, así como de la fisiología y las experiencias del individuo afectado por las estimulaciones internas, externas o propioceptivas (González & Rangel, 2022).

Por esta razón, el ciclo de la percepción se divide en dos fases:

- En la fase inicial, denominada pretentiva, el individuo puede detectar la información sensorial y examinarla.

- En la segunda fase llamada construcción personal, se crea el objeto que se ve.

La psicología del deporte, la teoría del entrenamiento deportivo y la ciencia cognitivista han demostrado que los procesos mentales son tres claves para acceder a la información que llega por diferentes sentidos o emitir información a otros. Estos procesos están conectados con los cinco analizadores (González & Rangel, 2022):

- Visual (vista)
- Auditivo (oído)
- Kinestésico (olfato, gusto, tacto)

Así se destacan cada uno de los analizadores como (González & Rangel, 2022).

- Visual: Un deportista que se enfoca en su vista, usa sus ojos para ver el mundo y también usa imágenes visuales para recordar y pensar. El atleta que posee un canal visual adquiere conocimientos mediante la estimulación constante del canal visual.
- Auditivo: El deportista piensa que el lenguaje hablado es importante para entender su opinión y guiar su comportamiento. El alumno que escucha habla puede aprender con diferentes tonos de voz y necesita repetir instrucciones para relacionarlo con su aprendizaje.
- Kinestésico: A través de la experiencia corporal, se adquiere la habilidad de interactuar con sensaciones corporales, a fin de establecer relaciones con las emociones sujetas a la aprendizaje y perfeccionamiento en el deporte.

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Fue cuantitativo, porque se logró analizar e interpretar los datos numéricos, que se obtendrá por medio de la investigación, los mismos que serán tabulados e interpretados, para poder cumplir con lo establecido.

3.2 Diseño de Investigación

La presente investigación respondió a un diseño cuasi experimental

3.3 Nivel de Investigación.

Critico propositivo: Fue parte de la investigación social debido a que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los resultados.

Tipo de Investigación.

3.3.1 De campo:

La investigación de campo es la recopilación de datos nuevos de fuentes primarias para un propósito específico. Fue de campo porque se realizó en el lugar de los hechos.

3.3.2 Transversal:

Tipo de estudio de investigación en el que se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto.

3.3.3 Bibliográfica:

Entendemos por investigación bibliográfica a la etapa de la investigación científica donde se explora la producción de la comunidad académica sobre un tema determinado.

3.4 Método

3.4.1 Método Analítico Practico

La investigación se apoyó en los hechos de la vida social, por lo cual se realizó una dinámica por medio del cambio social, como manifestación de un proceso anterior que dio a conocer la necesidad de la intervención.

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La población de estudio la conformarán 80 niñas que practican gimnasia en el club Fly Gym.

3.5.2 Muestra

Su muestra fue no probabilístico e intencional, debido a que se trabajará con 20 niñas:

Tabla 1. Población y muestra

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
6-7 años	3	15%
8-9 años	4	20%
10-11 años	8	40%
12 años	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Lista de practicantes de gimnasia

Elaborado por: Las autoras



Figura 1. Población y muestra

Fuente: Lista de practicantes de gimnasia

Elaborado por: Las autoras

3.6 Técnicas e instrumentos

3.6.1 Técnicas

- Para la presente investigación se manejó un test

3.6.2 Instrumentos

- **Test motriz de percepción del esquema corporal**

Para este test, se han seleccionado tareas que sean una representación motriz básica de la percepción del esquema corporal, reflejando principalmente el conocimiento del esquema corporal a nivel de mecanognosia. Ante los 3 niveles de percepción del esquema corporal (somatognosia, mecanognosia y iconognosia), se enfatiza la percepción más específica en relación a la educación motriz; la percepción del funcionamiento de nuestro cuerpo en movimiento, la mecanognosia. Se han seleccionado 6 tareas para evaluar la mecanognosia. Tres tareas reflejan prioritariamente aspectos de lateralidad (énfasis en extremidades superiores, énfasis en extremidades inferiores y énfasis en movimiento global) y las otras 3 reflejan prioritariamente aspectos de actitud corporal (equilibrio dinámico con segmentos inferiores, equilibrio estático con segmentos inferiores y equilibrio dinámico con segmentos superiores) (Pico, 2015).

Tabla 2. Tareas de evaluación

Tareas de evaluación

Tareas	Descripción
Tarea 1. Relativa a la lateralidad de extremidades superiores:	Realizar lanzamientos de precisión con una pelota de tenis a una diana (compuesta por el aro exterior de 60 cm. de diámetro y el aro interior de 35 cm. de diámetro, colocada a una altura de 1 metro desde el suelo a su borde inferior) colgada en una pared y situada a una distancia de 3 m (distancia seleccionada teniendo como referencia los resultados sobre el lanzamiento a máxima distancia en niños

	de 6 a 12 años del estudio. Se realizarán 4 lanzamientos con cada mano
Tarea 2. Relativa a la lateralidad de extremidades inferiores:	Realizar golpes con el pie de precisión con una pelota de tenis para que pase entre dos conos separados 1 metro entre sí (borde interior) y situados a una distancia de 8 metros. Se realizarán 4 golpes con cada pie.
Tarea 3. Relativa a la lateralidad global:	Realizar un salto vertical con giro sobre el eje longitudinal del cuerpo (pirueta) intentando conseguir el máximo recorrido de giro. El salto se inicia con los pies en el suelo, situados a ambos lados del centro de la estrella marcada y orientados hacia el punto de referencia cero; y finaliza en el momento del primer contacto de uno o los dos pies con el suelo. Se realizarán dos giros consecutivos hacia cada lado.
Tarea 4. Relativa al equilibrio dinámico de segmentos inferiores:	Realizando saltos continuos a pata coja de lado a lado de un espacio, delimitado por dos líneas del suelo separadas 20 cm., coger una pelota medicinal de 2 kg. Y mantenerla por encima de la cabeza sin dejar de saltar de lado a lado un mínimo de 3 saltos. El ejecutante dispondrá de un intento.
Tarea 5. Relativa al equilibrio estático de segmentos inferiores.	Con la planta de los pies apoyada sobre la barra estrecha (9 cm. de ancho) de un banco sueco, y un pie delante del otro, el

ejecutante debe pasar al apoyo sobre las puntas de los pies y mantener el equilibrio mientras realiza 5 aleteos de brazos con pase de pelota (un aleteo consiste en un pase de pelota por encima del cabeza seguido de un golpeo simultáneo de ambas manos en la cadera). El ejecutante dispondrá de un intento.

Tarea 6. Relativa al equilibrio dinámico de segmentos superiores.

Realizar dos giros de 360° con apoyo de manos (puente facial-puente dorsal-puente facial) en una zona de 1 metro de ancho y posteriormente dos giros de 360° con apoyo de manos (puente facial-puente dorsal-puente facial) en una zona de 2 metros de ancho. El ejecutante dispondrá de un intento

Fuente: (Pico, 2015).

Elab orado por: Las autoras

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis del test motriz de percepción del esquema corporal

Tabla 3. Lateralidad

Lateralidad

MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL

Estadísticos	lateralidad_extremidades superiores_izquierda		lateralidad_extremidades superiores_derecha		lateralidad_extremidades inferiores_izquierda		lateralidad_extremidades inferiores_derecha		lateralidad_global_izquierda		lateralidad_global_derecha	
	pre	pos	pre	pos	pre	pos	pre	pos	pre	pos	pre	pos
Media	1,25	2,2	1,7	2,95	1,55	2,85	1,55	2,55	1,55	2,8	1,75	2,9
Moda	1	1a	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Desv. Desviación	0,444	1,105	0,47	0,945	0,686	0,875	0,686	0,945	0,945	0,894	1,20	0,91

a Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

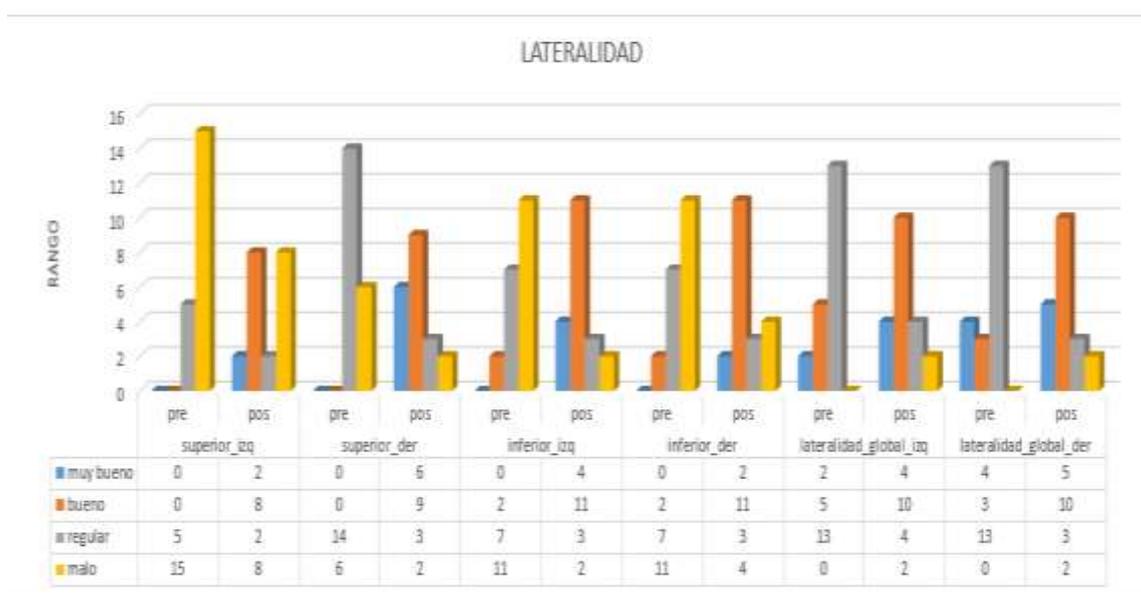


Figura 2. Lateralidad

Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

Análisis e interpretación

En el pre test los estudiantes con respecto a la lateralidad poseen diversos niveles, la lateralidad de las extremidades superior poseen el nivel más bajo con $X=1,25$. Con respecto al Post test se pudo identificar que el nivel más alto en la lateralidad superiores derecha con una $X=2,95$. Se pudo observar que los ejercicios con respecto a la lateralidad fortalecen y favorecen los movimientos y ejercicios del equilibrio en la viga. Es por ello

la gimnasia artística es considerada como, aquel deporte en el que es frecuente observar rutinas sobre los distintos aparatos con elegancia, plasticidad y equilibrio lo cual realza y da elegancia a dicho deporte; es recomendable desarrollar habilidades y capacidades para poder trabajar el equilibrio en la viga.

Tabla 4.

Equilibrio

	MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL					
	pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores	post_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores	pre_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores	post_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores	pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos superiores	post_equilibrio_dinamico_de_segmentos superiores
Media	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,35
Moda	1	1	1	1	1	1
Desv. Desviación	0,000	0,000	0,000	0,000	0,489	0,410

Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

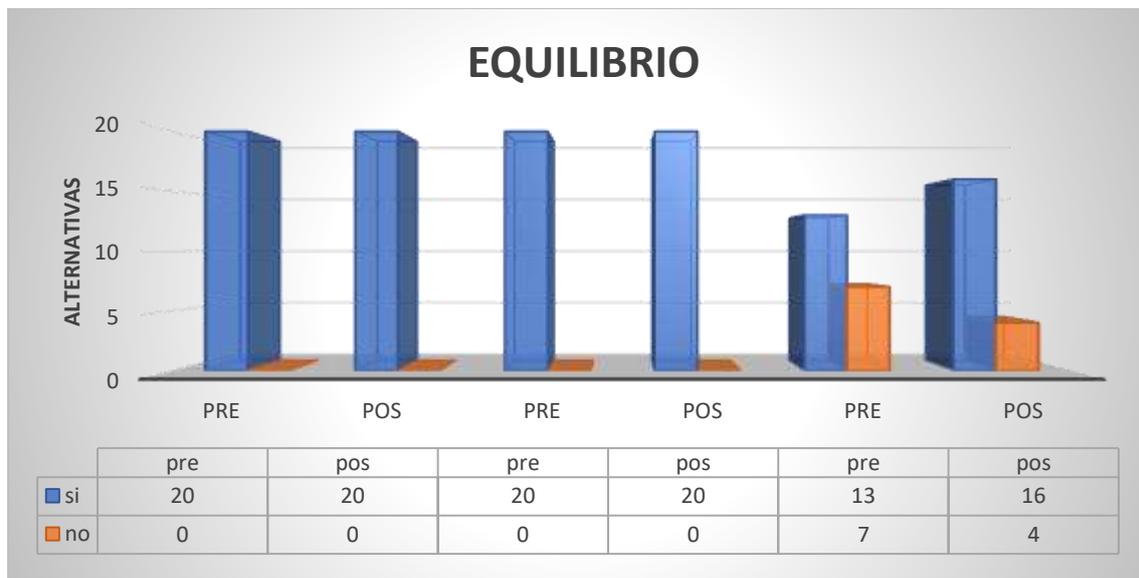


Figura 3. Lateralidad

Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

Análisis e interpretación

Por medio del análisis de los datos se ha podido identificar que en el pre test la dimensión que poseen un nivel más bajo es el equilibrio estático con una $X=1$ y el nivel más alto posee equilibrio dinámico de los miembros superiores con $X=1.20$; mientras que, en el post test el nivel más alto poseen en el equilibrio dinámico de segmentos superiores con

X=1.35. Se pudo identificar que la aplicación de actividades del desarrollo motriz, favorecen el equilibrio en las niñas que practican gimnasia. Por medio de la prueba del equilibrio en la viga las estudiantes podrán reforzar sus movimientos y acciones sobre la viga, fortaleciendo el poder mantener un equilibrio adecuado que de realce al momento de desarrollar los ejercicios.

Tabla 5. Prueba de normalidad

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_lateralidad_extremidades_superiores_izquierda	0,463	20	0,000	0,544	20	0,000
post_lateralidad_extremidades_superiores_izquierda	0,265	20	0,001	0,804	20	0,001
pre_lateralidad_extremidades_superiores_derecha	0,438	20	0,000	0,580	20	0,000
post_lateralidad_extremidades_superiores_derecha	0,271	20	0,000	0,845	20	0,004
pre_lateralidad_extremidades_inferiores_izquierda	0,339	20	0,000	0,739	20	0,000
post_lateralidad_extremidades_inferiores_izquierda	0,318	20	0,000	0,833	20	0,003
pre_lateralidad_extremidades_inferiores_drecho	0,339	20	0,000	0,739	20	0,000
post_lateralidad_extremidades_inferiores_drecho	0,333	20	0,000	0,815	20	0,001
pre_lateralidad_global_izquierda	0,370	20	0,000	0,624	20	0,000
post_lateralidad_global_izquierda	0,288	20	0,000	0,860	20	0,008
pre_lateralidad_global_derecha	0,383	20	0,000	0,630	20	0,000
post_lateralidad_global_derecha	0,294	20	0,000	0,843	20	0,004
pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores		20			20	
post_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores		20			20	
pre_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores		20			20	
post_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores		20			20	
pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos_superiores	0,413	20	0,000	0,608	20	0,000
post_equilibrio_dinamico_de_segmentos_superiores	0,487	20	0,000	0,495	20	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

Análisis e interpretación

Por medio de la prueba de normalidad se ha podido identificar que las pruebas son paramétricas, para lo cual se debe utilizar como referencia la prueba de Shapiro-Wilk, ya que la población de estudio no es >30 individuos y su significancia bilateral es <0,05.

Tabla 6. Comprobación de hipótesis *lateralidad**Comprobación de hipótesis lateralidad*

Resumen de contrastes de hipótesis			
Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
Las distribuciones de pre_lateralidad_extremidades_superiores_izquierda , post_lateralidad_extremidades_superiores_izquierda , pre_lateralidad_extremidades_superiores_derecha , post_lateralidad_extremidades_superiores_derecha , pre_lateralidad_extremidades_inferiores_izquierda , post_lateralidad_extremidades_inferiores_izquierda , pre_lateralidad_extremidades_inferiores_drecho , post_lateralidad_extremidades_inferiores_drecho , pre_lateralidad_global_izquierda , post_lateralidad_global_derecha , pre_lateralidad_global_derecha y post_lateralidad_global_derecha son iguales.	Prueba de Friedman para muestras relacionadas para análisis de la varianza de dos factores por rangos	0,000	Rechace la hipótesis nula.
Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.			
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)			

Tabla 7. Comprobación de hipótesis equilibrio*Comprobación de hipótesis equilibrio*

Resumen de contrastes de hipótesis			
Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
Las distribuciones de pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores , post_equilibrio_dinamico_de_segmentos_inferiores , pre_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores , post_equilibrio_estatico_de_segmentos_inferiores , pre_equilibrio_dinamico_de_segmentos_superiores , post_equilibrio_dinamico_de_segmentos_superiores son iguales.	Prueba de Friedman para muestras relacionadas para análisis de la varianza de dos factores por rangos	0,000	Rechace la hipótesis nula.
Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.			
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)			

Análisis e interpretación

En base a los resultados de la tabla 6 y 7, se ha podido evidenciar que la aplicación del plan de intervención de 12 semanas ha permitido mejorar la lateralidad y equilibrio de las niñas, que practican la gimnasia, obteniendo un valor menor de 0.001 dando como resultado 0,000 lo cual es muy significativo. Por medio de la estimulación de la lateralidad se podrán desarrollar capacidades que permita a los estudiantes el poder trabajar de manera sincronizada los ejercicios y poder mantener una adecuada posición, movilidad y sobre todo el equilibrio en la viga.

4.2 Discusión

En base a los resultados obtenidos de la aplicación del post test de la prueba motriz de percepción del esquema corporal, se ha podido identificar una $X= 2.95$ con respecto lateralidad superiores derecha y una $X= 1.95$ en el equilibrio dinámico. Evidenciando así que la aplicación del plan de intervención, permitió mejorar el equilibrio en el desarrollo del equilibrio de viga en las niñas que practican gimnasia.

Los resultados de la investigación, poseen relación con el estudio de Lasluisa (2023), se utilizó el test 3js para identificar el desarrollo motriz, en el cual se observó que el 44.8% de las niñas tienen un nivel bajo; para medir la lateralidad se utilizó el test de Harris en el cual se identificó que el 55% tienen una lateralidad mal afirmada. Evidenciando la importancia de desarrollar un plan de intervención que permita a los estudiantes el poder mejorar su lateralidad y por ende mejorar su desarrollo motriz.

De la misma manera se ha podido identificar que en el estudio de Montosa (2018), una vez realizado el baremo por centiles y sabiendo que el centil 99 es la puntuación mayor y el centil 1 son las gimnastas de menor nivel, se han ido reuniendo los centiles de 20 en 20 para obtener un baremo agrupado. Así pues, las gimnastas con mayor puntuación tendrán un nivel muy alto en esa cualidad física y las gimnastas que puntúen en entre el 1-20 poseerán un nivel muy bajo, mientras que en el centil 50 será el valor medio o normal.

CAPITULO V

PROGRAMA

5.1 Introducción

La Gimnasia Artística Femenina es una forma gimnástica-deportiva que se practica por mujeres en los Juegos Olímpicos Modernos. Es una forma de competir en los Juegos Olímpicos Modernos y tiene diferentes eventos.

La Gimnasia Artística ha evolucionado y los niños deportistas se sienten cada vez más jóvenes. Esta disciplina es más difícil en edades tempranas porque tienen mucha habilidad motora y capacidad de aprendizaje. (Nieto, 2013)

Los ejercicios del equilibrio de viga tienen una duración temporal específica que impide la programación adecuada de contenidos en caso de que se trate de completar las fases apropiadas antes de alcanzar la edad de Alto Rendimiento. Un plan de entrenamiento consta de 4 fases:

- Fase de Aprendizaje: trabajo de la preparación física general.
- Fase de Consolidación: trabajo de la preparación física específica.
- Fase de Estabilización: el afinamiento de todo lo aprendido, previo a la Competencia.
- Fase de Transito: se divide en dos etapas, el transito activo y pasivo, esta fase ayuda al gimnasta a volver a la calma, mientras se inicia un nuevo trabajo para el próximo periodo.

Al inicio de la programación, es muy importante el planteamiento de los objetivos, ya que son las metas que se han propuesto conseguir al final de la temporada.

5.2 Justificación

Considerando y comprendiendo que la práctica de la gimnasia rítmica posibilita a las mujeres de todas las edades para explorar con mayor eficacia todas las posibilidades del cuerpo humano para alcanzar un momento estético que conjugue a la vez en sus movimientos, agilidad, fuerza, dinamismo y plasticidad. Se ha considerado imperativo la creación de un plan de intervención que permita la adquisición de habilidades y aptitudes en las niñas al momento de llevar a cabo su entrenamiento.

Los ejercicios de equilibrio de viga ayudan a mejorar la forma en que se pueden mover las extremidades superiores, inferiores, izquierdos y derechos, lo que ayuda a controlar mejor la lateralidad. Además, ayuda a las niñas que practican gimnasia a mantener un equilibrio estático y dinámico, lo que les ayuda a ser más fuertes y capaces al hacer los ejercicios.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

- Ejecutar el programa de intervención sobre los ejercicios de percepción motor que beneficie el equilibrio en viga en niñas de CLUB FLY GYM”

5.3.2 Objetivos específicos

- Aplicar el plan de intervención para desarrollar la percepción motora en niñas que practican gimnasia y mejorar el equilibrio en la viga.
- Realizar ejercicios de equilibrio y lateralidad que permitan a las niñas mejorar sus rutinas en los ejercicios y movimientos que se desarrollan en la viga de equilibrio.

5.4 Metodología

Para diseñar la propuesta de intervención, se utilizó un enfoque teórico-práctico. En teoría se utiliza la bibliografía de las variables, en práctica desarrollan ejercicios para mejorar la lateralidad y equilibrio de las niñas.

Para lo cual se desarrolló los siguientes puntos:

- Socialización de la propuesta de intervención con el personal del CLUB FLY GYM”.
- Explicación del contenido y de las actividades que se proponen en la intervención.
- Aplicación de las actividades con el fin de fortalecer las habilidades y destrezas con respecto a la lateralidad y equilibrio.
- Realizar seguimiento a aquellas niñas que no mejoraron su rendimiento en los diferentes ejercicios.

Entre los recursos que se contarán para poner en marcha las actividades están:

- Recursos humanos:
 - Niñas que practican Gimnasia
 - Docentes o entrenadores
 - Colaboradores

- Recursos materiales:
 - Viga de equilibrio
 - Tablas
 - Palos
 - Pelotas

5.5 Actividades

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad extremidades superiores

OBJETIVO: Mejorar la Lateralidad lanzando una pelota a una distancia

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. También se realizó un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 1	1Hora y media	4 lanzamientos por cada mano	<ul style="list-style-type: none"> Realizar lanzamientos de precisión con una pelota de tenis a una diana (compuesta por el aro exterior de 60 cm. de diámetro y el aro interior de 35 cm. de diámetro, colocada a una altura de 1 metro desde el suelo a su borde inferior) colgada en una pared y situada a una distancia de 3 m (distancia seleccionada teniendo como referencia los resultados sobre el lanzamiento a máxima distancia en niños de 6 a 12 años del estudio. Se realizarán 4 lanzamientos con cada mano
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, se desarrollan ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad de extremidades inferiores

OBJETIVO: Mejorar la lateralidad al golpear una pelota de tenis con los pies

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También se realizó un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 2	1Hora	4 lanzamientos por cada pie	<ul style="list-style-type: none"> Realizar golpes con el pie de precisión con una pelota de tenis para que pase entre dos conos separados 1 metro entre sí (borde interior) y situados a una distancia de 8 metros. Se realizarán 4 golpes con cada pie.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, se ejecutaran ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad global

OBJETIVO: Conocer la importancia del proceso de la lateralidad en el desarrollo de las niñas

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 3	1 Hora	2 giros consecutivos hacia cada lado	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un salto vertical con giro sobre el eje longitudinal del cuerpo (pirueta) intentando conseguir el máximo recorrido de giro. El salto se inicia con los pies en el suelo, situados a ambos lados del centro de la estrella marcada y orientada hacia el punto de referencia cero; y finaliza en el momento del primer contacto de uno o los dos pies con el suelo. Se realizarán dos giros consecutivos hacia cada lado.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio dinámico de segmentos inferiores

OBJETIVO: Ayudar a mejorar la coordinación entre los movimientos realizados

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 4	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none"> Realizando saltos continuos a pata coja de lado a lado de un espacio, delimitado por dos líneas del suelo separadas 20cm, coger una pelota medicinal de 2 kg y mantenerla por encima de la cabeza sin dejar de saltar de lado a lado un mínimo de 3 saltos, el ejercicio dispone de un intento.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio estático de segmentos inferiores

OBJETIVO: Mantener el equilibrio sobre un banco sueco

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 5	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none"> Con la planta de los pies apoyada sobre la barra estrecha (9cm de ancho) de un banco sueco, y un pie delante del otro al ejecutante debe pasar el apoyo sobre las puntas de los pies y mantener el equilibrio, mientras realiza 5 aleteos de brazos con pase de pelota, la gimnasta dispondrá de un intento
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio dinámico de segmentos superiores

OBJETIVO: Mantener el equilibrio realizando giros

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 6	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none"> Realizamos dos giros de 360° con el apoyo de las manos (puente facial, puente dorsal, puente facial) en una zona de un metro de ancho y posteriormente dos giros de 360° con apoyo de manos (puente facial, puente dorsal, puente facial) en una zona de dos metros de ancho.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Sentadilla en base inestable

OBJETIVO: Mantener el equilibrio al recoger un objeto.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. También realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 1	1Hora	10 sentadillas en total.	<ul style="list-style-type: none"> Desde una posición erguida con ambos pies sobre una almohada/cojín, las niñas tendrán que agacharse hasta el suelo y recoger un objeto colocado delante de ellas, para a continuación volver a extenderse y acabar en la posición inicial. Si agacharse hasta el suelo fuera de gran dificultad, podremos poner el objeto sobre una caja de zapatos o un libro, para que no quede tan abajo
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Caminar con mínima base de sustentación

OBJETIVO: Caminar con diferente tipo de pasos manteniendo el equilibrio.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none">Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a pocoEs de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión.También realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 2	1Hora	4 repeticiones	<ul style="list-style-type: none">Las niñas tienen que caminar en línea recta colocando el talón del pie justo delante de la punta del otro pie (si resulta difícil, caminar dando pequeños pasos lo más estrechos posible).
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none">Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Equilibrio de pie

OBJETIVO: Mantenerse de pie en equilibrio, al lanzar y recibir una pelota.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 3	1Hora	10 lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> Desde una posición erguida y con ambos pies sobre una almohada/cojín, nosotros lanzaremos una pequeña pelota a las manos.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Caminar con mínima base de sustentación

OBJETIVO: Mantener el equilibrio caminando con una base de sustentación pequeña.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 4	1Hora	4rep	<ul style="list-style-type: none"> Las niñas realizaran el ejercicio intentando recoger objetos a la altura de las caderas (colocar varios objetos en sillas).
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DIA: Martes

ACTIVIDAD: circuito de lateralidad y equilibrio

OBJETIVO: Ayudar con el desempeño de la literalidad a través de ejercicios en equipo

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También es importante realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 5	1Hora		<ul style="list-style-type: none"> Realizamos un circuito de habilidad y coordinación que incluya saltos a la pata coja, botes con el balón y lanzamientos. Les pedimos que la primera vez lo realicen como quieran (su lado dominante) y que la segunda vez lo hagan con su lado no dominante. Una vez finalizado, podemos pedir a los estudiantes que creen de forma cooperativa un nuevo circuito entre todos, y realizar su circuito con el lado dominante y no dominante.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Lanzamientos de zapatos

OBJETIVO: Fortalecer la estructura temporal y espacial de las niñas.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	<u>2 Rep. / cada ejercicio</u>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	<u>2 Rep. / cada ejercicio</u>	
	- Calentamiento específico.	7 min	<u>2 Rep. / cada ejercicio</u>	
PRINCIPAL	Actividad 6	1Hora		<ul style="list-style-type: none"> Esta actividad se lleva a cabo con los pies. Todo lo que necesitamos es contar con el calzado habitual de las niñas. Cada una lanzará el zapato derecho con el pie derecho hasta que este caiga al revés. De la misma manera, debe realizarse con el pie izquierdo. Nosotras decimos: «pierna izquierda» y todas las niñas tienen que ir a la pata coja con la pierna izquierda elevada y realizar un recorrido de conos.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DIA: Martes

ACTIVIDAD: diferenciar su espacio corporal derecha e izquierda.

OBJETIVO: mejorar la dominación de lateralidad y direccionalidad a través de diferentes ejercicios.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 7	1Hora		<ul style="list-style-type: none"> Se le coloca una niña al frente de la otra para que así a la voz de mando de la profesora se coloque al lado derecho o izquierdo de su compañera y así sucesivamente hasta completar la serie. Rodar la pelota por el suelo con la mano derecha e izquierda, y completar las secuencias.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Control de balón con los pies

OBJETIVO: Desarrollar la lateralidad mediante lanzamientos y manipulaciones con diferentes objetos

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. También es importante desarrollar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 8	1Hora	4rep	<ul style="list-style-type: none"> Se les va a colocar en parejas y van a realizar pases tanto con el pie derecho y pies izquierdo van a salir haciendo un zigzag pasando por los conos con el pie derecho y al regresar con el pie izquierdo
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Zancos

OBJETIVO: Controlar el cuerpo en situaciones que se tenga que trabajar con el equilibrio

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. Realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Actividad 9	1Hora		<ul style="list-style-type: none"> Avanzar sobre las líneas que pintaremos en el suelo las niñas Caminaran hacia atrás sobre las líneas. seguir la línea sin pisarla, con pies a un lado y a otro. En este ejercicio vamos a tratar de subir a un banco sin usar las manos y luego caminar al otro extremo y regresar al inicio del banco
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Desarrollo del equilibrio

OBJETIVO: Mantener el equilibrio en superficies elevadas

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none">Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a pocoEs de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión.Realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 10	1Hora		<ul style="list-style-type: none">Las niñas se sitúan sobre alguna de las líneas que están dibujadas en el espacio y se avanza por las líneas sin abandonarlas en ningún momento. Cuando dos se encuentren sobre la misma línea, deben buscar la forma de pasar los dos sin salirse de ella. En este ejercicio vamos a trabajar en recorrer las líneas que están marcadas en el piso caminando lo que es hacia adelante y hacia atrás
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none">Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Recepción de pelota

OBJETIVO: Mejorar progresivamente la capacidad de equilibrio y coordinación

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. Realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 11	1Hora	4 Rep.	<ul style="list-style-type: none"> Apoyados sobre un pie que será nuestro único punto de equilibrio recibiremos una pelota que nos lanzará una compañera Intentaremos coger la pelota sin perder el equilibrio. La compañera encargada de lanzar la pelota realizara 4 lanzamientos dando pasos hacia atrás
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, ejecutar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Aterrizar en equilibrio

OBJETIVO: Mejorar la capacidad de ajuste postural.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco • Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. • Realizar calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 12	1Hora y media	10 Rep. con cada pie.	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuir los aros por el espacio y corremos a trote suave por entre los mismos y a cada señal hay que entrar en un aro y situarse de las siguientes maneras: <ul style="list-style-type: none"> - Detenerse de pie dentro del aro. - En cuclillas y los brazos en cruz. - Como un indio sin usar las manos ni para sentarse ni para levantarse. <p>Mantenerse sobre un pie</p> <p>Se trabajará manteniendo un pie sobre una biga primero vamos a realizarlo con él pie derecho y luego con el pie izquierdo.</p>
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. • Para finalizar, ejecutar con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad extremidades superiores

OBJETIVO: Desarrollar y mejorar la lateralidad mediante lanzamientos

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión. Ejecutar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 1	1Hora y media	4 lanzamientos por cada mano	<ul style="list-style-type: none"> Realizar lanzamientos de precisión con una pelota de tenis a una diana (compuesta por el aro exterior de 60 cm. de diámetro y el aro interior de 35 cm. de diámetro, colocada a una altura de 1 metro desde el suelo a su borde inferior) colgada en una pared y situada a una distancia de 3 m (distancia seleccionada teniendo como referencia los resultados sobre el lanzamiento a máxima distancia en niños de 6 a 12 años del estudio. Se realizarán 4 lanzamientos con cada mano
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.
	Estiramientos	2min		<ul style="list-style-type: none"> Para finalizar, desarrollar ejercicios de estiramiento

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad de extremidades inferiores

OBJETIVO: Mejorar la lateralidad a través de golpes con los pies

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none">Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a pocoEs de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizar movimientos de flexión y extensión.Realizar un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 2	1Hora	4 lanzamientos por cada pie	<ul style="list-style-type: none">Realizar golpes con el pie de precisión con una pelota de tenis para que pase entre dos conos separados 1 metro entre sí (borde interior) y situados a una distancia de 8 metros. Se realizarán 4 golpes con cada pie.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none">Realizar ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.Para finalizar, desarrollar terminamos con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa a la lateralidad global

OBJETIVO: Desarrollar la lateralidad global por medio de giros

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 3	1Hora	2 giros consecutivos hacia cada lado	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un salto vertical con giro sobre el eje longitudinal del cuerpo (pirueta) intentando conseguir el máximo recorrido de giro. El salto se inicia con los pies en el suelo, situados a ambos lados del centro de la estrella marcada y orientada hacia el punto de referencia cero; y finaliza en el momento del primer contacto de uno o los dos pies con el suelo. Se realizarán dos giros consecutivos hacia cada lado.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> Realizaremos ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. Para finalizar, terminamos con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio dinámico de segmentos inferiores

OBJETIVO: Desarrollar equilibrios con diferentes puntos de apoyo.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none">• Vamos a Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco• Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión.• También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 4	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none">• Realizando saltos continuos a pata coja de lado a lado de un espacio, delimitado por dos líneas del suelo separadas 20cm, coger una pelota medicinal de 2 kg y mantenerla por encima de la cabeza sin dejar de saltar de lado a lado un mínimo de 3 saltos, el ejercicio dispone de un intento.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none">• Realizaremos ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.• Para finalizar, terminamos con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DIA: Martes

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio estático de segmentos inferiores

OBJETIVO: Mantener el equilibrio sobre una base firme.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco • Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión. • También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 5	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none"> • Con la planta de los pies apoyada sobre la barra estrecha (9cm de ancho) de un banco sueco, y un pie delante del otro al ejecutante debe pasar el apoyo sobre las puntas de los pies y mantener el equilibrio ,mientras realiza 5 aleteos de brazos con pase de pelota, la gimnasta dispondrá de un intento
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none"> • Realizaremos ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma. • Para finalizar, terminamos con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DIA: Jueves

ACTIVIDAD: Relativa al equilibrio dinámico de segmentos superiores

OBJETIVO:

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	- Calentamiento general.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	<ul style="list-style-type: none">• Vamos a Realizar un calentamiento general, preparando nuestros músculos (empezando por la parte superior e inferior) para ir preparando al cuerpo poco a poco• Es de vital importancia la lubricación de las articulaciones del cuerpo. Realizamos movimientos de flexión y extensión.• También realizamos un calentamiento específico, posterior a esto ejecutamos los ejercicios.
	- Lubricación articular.	6 min	2 Rep. / cada ejercicio	
	- Calentamiento específico.	7 min	2 Rep. / cada ejercicio	
PRINCIPAL	Tarea 6	1Hora y media	Un intento	<ul style="list-style-type: none">• Realizamos dos giros de 360° con el apoyo de las manos (puente facial, puente dorsal, puente facial) en una zona de un metro de ancho y posteriormente dos giros de 360° con apoyo de manos (puente facial, puente dorsal, puente facial) en una zona de dos metros de ancho.
FINAL	Vuelta a la calma	2min		<ul style="list-style-type: none">• Realizaremos ejercicios de forma suave, respiración para la vuelta a la calma.• Para finalizar, terminamos con ejercicios de estiramiento
	Estiramientos	2min		

CAPÍTULO VI.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Por medio de la revisión bibliográfica se ha podido determinar que el desarrollo de las actividades motrices favorece la ejecución de los ejercicios en viga en las niñas que practican la gimnasia artística en el Club Fly Gym. En el ámbito deportivo las actividades perceptivo motrices desarrollan capacidades y habilidades viso espaciales, temporo- motoro, y de equilibrio que beneficia la ejecución de actividades de equilibrio.
- Por medio de la valoración pre y post test por medio de la Prueba de Friedman se pudo identificar un valor de 0,000 siendo muy significativo, evidenciando que la aplicación de un programa de intervención sobre los ejercicios de equilibrio de viga, favoreció el desarrollo de percepción motriz de las niñas, pues lograron determinar y establecer su lateralidad de las extremidades superiores e inferiores, tanto a nivel derecho como izquierdo; de la misma manera, también lograron mejorar su equilibrio por medio de su motricidad fina y gruesa. Lo cual permitió evidenciar una mejoría en su entrenamiento de la gimnasia rítmica.
- Se desarrolló un programa de intervención en donde se realizaron 12 sesiones, con ejercicios de lateralidad y equilibrio que permitieron mejorar las capacidades y habilidades, se evidenció una mejoría en el desarrollo de los ejercicios en la viga de equilibrio, de las niñas que practican gimnasia en Club Fly Gym.

6.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo y de manera especial a los de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, dar a conocer la importancia que tiene el desarrollo motriz en las niñas que práctica la gimnasia rítmica. Así como la importancia de ejercicios de equilibrio de viga.
- Se recomienda a los entrenadores del Club Fly Gym, ejecutar con mayor frecuencia la aplicación de test que permitan valorar el desarrollo motriz de los estudiantes, pues dentro de la gimnasia rítmica es de gran importante desarrollar una adecuado lateralidad y equilibrio.
- A los entrenadores utilizar el programa de intervención, ya que permitió mejorar las capacidades y habilidades de las niñas, de la misma manera desarrollar ejercicios antes de utilizar la viga de equilibrio, con la finalidad de mantener una adecuada lateralidad y equilibrio en la ejecución de los ejercicios en la viga de equilibrio.

BIBLIOGRAFÍA

- Allen, H. (2022). *?Qués es la viga de equilibrio?*
- Álvarez, C., & Hidalgo, X. (2017). El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva. *Ef.Deportes*(172), 1-5.
- Andrade, L., & Parra, J. (2016). *La expresión corporal en el desarrollo del equilibrio dinámico en los niños de 5 a 6 del Centro Educativo Vigotsky*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Angamarca, L., & Román, A. (2021). *Capacidades perceptivo motrices en educacion* . Universidad Técnica del Norte.
- Bone, P. (2018). *Viga de equilibrio*.
- Cali, M. (2016). *análisis biomecánico en la ejecución de la barra fija en una serie gimnastica de la selección de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo*. Universidad Técnica de Ambato.
- Cepeda, F. (2023). *Actividad lúdicas tradicionales en el equilibrio de los alumnos de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe San Guisel Alto*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Forigua, J. C. (2018). *Atención Sensación y percepción*. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Fraile, N. (2020). *El equilibrio y su proceso de aprendizaje en educación física*. Universidad de Valladolid.
- García, J., & Rodríguez, J. (2020). Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano. *ResearchGate, 1*, 1-38.
- González, M., & Rangel, H. (2022). Percepción y aprendizaje durante la iniciación deportiva. Una orientación para la dirección pedagógica. *Revista digital*, 8(53), 1-3.
- Lasluisa, S. (2023). *El desarrollo motriz en la lateralidad en escolares de Educación Básica Media*. Universidad Técnica de Ambato.
- Mamani, D., Laque, G., & Mamani, N. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas. *Revista Innova Educación*, 1(1), 58-65.
- Montosa, I. (2018). *evaluación de la condición física general y específica en practicantes de gimnasia rítmica que utilizan el equilibrio de viga*. Universidad de Granada.
- Moreno, P. (2020). *La gimnasia rítmica*. Real Federación Española de Gimnasia.

- Nieto, Y. (2013). *programa de entrenamiento para la escuela de gimnasia artística femenina de la Federación deportiva del Azual de 5 a 6 años*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Nieto, Y. (2018). *Programa de entrenamiento para la escuela de gimnasia artística femenina de la federación deportiva del Azual de 5 a 6 años*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Paz, S. (2014). *Análisis de circunstancias que contituyen a la no práctica de los juegos tradicionales del Ecuador en los estudiantes de séptimo año*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Pérez, E. (2020). *Gimnasia rítmica*. Academia.
- Pico, D. (2015). *Diseño de pruebas motrices perceptivas. Hacia la autoevaluación en educación física*. Universitat de Lleida.
- Pochini, H. (2017). El proceso de entrenamiento de la gimnasia artística femenina. *Memoria académica*, 1(1), 1-198.
- Prado, F. (2021). Conjunto de ejercicios para favorecer el desarrollo de la fuerza en practicantes de la Gimnasia Artística inicial mediante el deporte participativo. *EFDeportes*, 16(157), 4-10.
- Salazar, C., Juárez, R., Andrade, A., Peña, C., Arellano, A., & Hernández, J. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes . *Sportis. Revista Técnico - Científica del Deporte Escolar*, 2(3), 356-378.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1524>
- Sánchez, N. (2019). Sensación y percepción una revisión conceptual. *Apropiación social del conocimiento*(12), 1-31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.16925/gcnc.11>
- Sandoval, F. (2017). *El trampolín en la potencia de miembros inferiores de los varones de la categoría infantil de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Chimborazo*. Universidad Técnica de Ambato.
- Siñani, R. (2019). *Metodología de la Gimnasia Artística dirigido a los JDEP*. Deporte formativo y deportivo.
- Villalobos, C., Rivera, J., Ramos, A., Cervantes, M., López, S., & Hernández, R. (2020). Métodos de evaluación del equilibrio estático y dinámico en niños de 8 a 12 años . *Dialnet*, 37, 793-801.

Yaquive, C., & Fuquen, B. (2020). *La gimnasia un deporte que transforma la vida de la niñez*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

ANEXOS

Anexo 1. Ejercicios de equilibrio en viga.

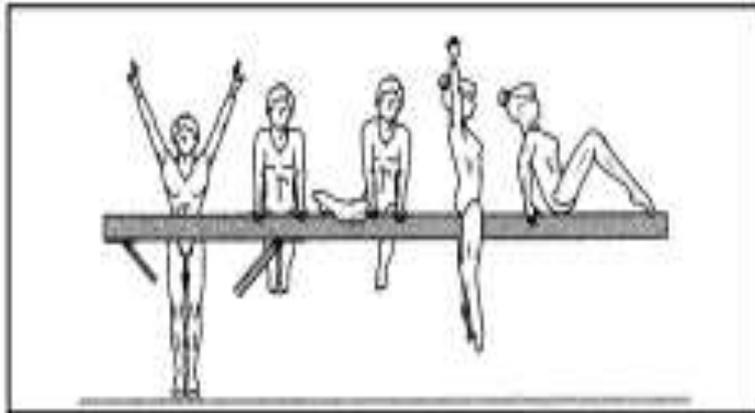


Figura 4. Sentada agrupada

Fuente: (Bone, 2018)

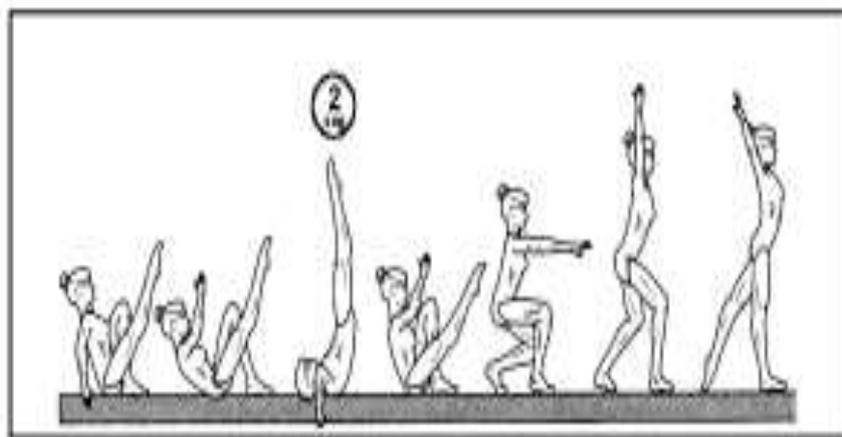


Figura 5. Parada de hombros

Fuente: (Bone, 2018)

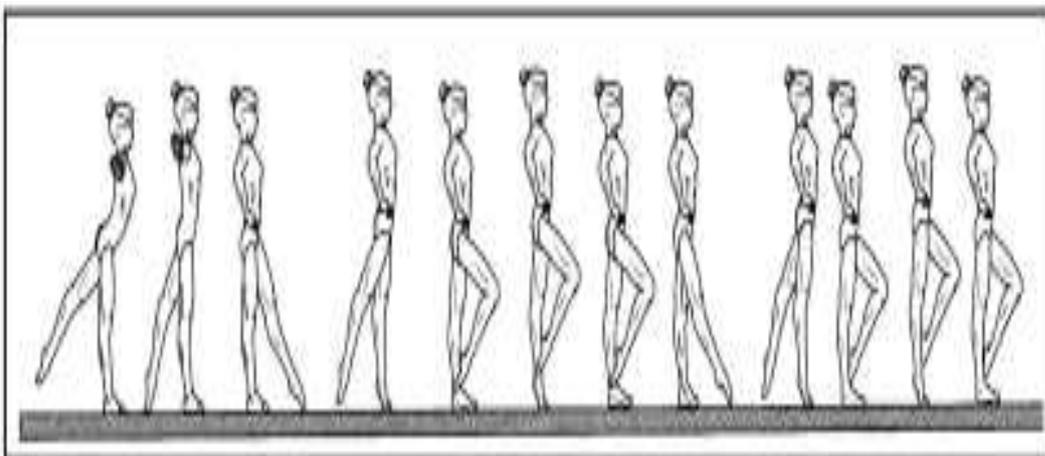


Figura 6. Arabesca

Fuente: (Bone, 2018)

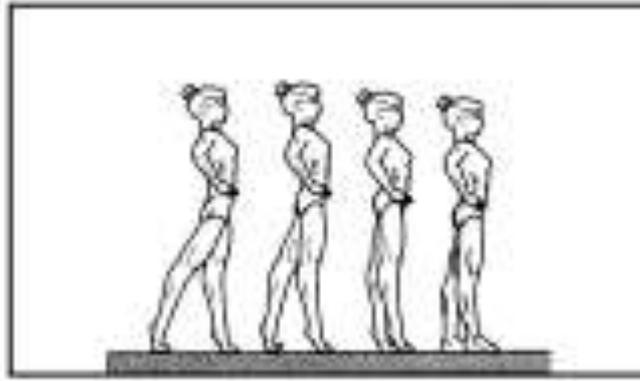


Figura 7. Pasos en coupé

Fuente: (Bone, 2018)

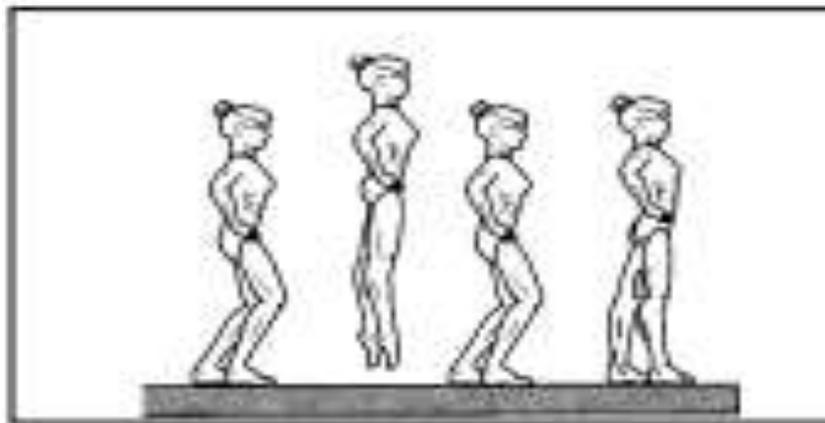


Figura 8. Arabesca

Fuente: (Bone, 2018)

Anexo 2. Test motriz de percepción del esquema corporal

TEST MOTRIZ DE COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECIAL			
Participante:		Testador:	Fecha:
			Ptos
Parte (valor)	(Valor) Concepto de Penalización	1 ^a	2 ^a
A (2,5 ptos) LANZAMIENTO + RECEPCIÓN MANO	<ul style="list-style-type: none"> (0,5). Realizar el giro sobre el eje longitudinal del cuerpo fuera del pasillo marcado con los dos pies fuera (pisar con un pie fuera del pasillo no penaliza). (0,5). Realizar un giro incompleto de más de 180°. (1,5). No realizar el giro sobre el eje longitudinal del cuerpo. (0,25). Recepcionar la pelota antes del primer bote sin adaptarla. (0,5). Recepcionar la pelota después del primer bote y antes del segundo bote. (0,75). Recepcionar la pelota después del segundo bote y antes del tercer bote. (1,5). No recepcionar la pelota. <p>(cualquier recepción o adaptación después del tercer bote se considera no recepción ni adaptación)</p> <ul style="list-style-type: none"> (0,25). Adaptar la pelota después del primer bote y antes del segundo bote. (0,5). Adaptar la pelota después del segundo bote y antes del tercer bote. (0,25) Adaptar la pelota con las dos manos. (0,5). Recepcionar o adaptar la pelota antes del extremo final del pasillo. 		
B (1,5 ptos) BOTE	<ul style="list-style-type: none"> (0,4). Un apoyo en el suelo durante la secuencia continua de botes. (0,2). Realizar una secuencia continua de 3 botes. (0,4). Realizar una secuencia continua de 2 botes. (0,6). Realizar una secuencia continua de 1 bote. (0,1). Cada bote realizado fuera de la circunferencia. (0,1). Cada bote adicional en una de las circunferencias. 		
C (2 ptos) GOLPEO RECEPCIÓN PIE	<ul style="list-style-type: none"> (2). No adaptar ni recepcionar la pelota con el pie antes del primer cono. (0,8). Adaptar la pelota después de la línea de adaptación y antes del primer cono. (1). Recepcionar la pelota después de la línea de adaptación y antes del primer cono. (0,4). Recepcionar la pelota con el pie sobre la línea de adaptación. (0,6). Adaptar la pelota antes de la línea de adaptación. (0,8). Recepcionar la pelota antes de la línea de adaptación. (0,4). Derribar la pica durante el salto. (1). No saltar la pica. 		
D (1,5 ptos) CONDUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> (0,4). Cada contacto de la pelota con un cono. (0,8). No bordear un cono. 		
E (2,5 ptos) GOLPEO RECEPCIÓN MANOS	<ul style="list-style-type: none"> (2,5). No golpear la pelota con el pie o pierna. (0,5). Golpeo con el pie después de un bote. (1). Golpeo con el pie después de dos botes. (1,5). No impactar con la pelota en la pared, después del golpeo con el pie. (0,25). Recepcionar la pelota antes del primer bote. (0,25). Adaptar la pelota entre el primer y segundo bote. (0,5). Recepcionar la pelota entre el primer y segundo bote. (0,5). Adaptar la pelota entre el segundo y tercer bote. (0,75). Recepcionar la pelota entre el segundo y tercer bote. (2). Recepcionar la pelota después del tercer bote o no recepcionar o no adaptar. (0,25). Adaptar la pelota con una mano. (1). Recepcionar o adaptar la pelota sin fase aérea. 		
PUNTUACIÓN FINAL (media 1^a y 2^a realización)			

Anexo 2. Fotografías



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)



Fuente: Club Fly Gym
Realizado por: Nataly Verdezoto y Doris Calle (2023)

Anexo 3.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
id	nombre	sexo	edad	pre_intervencion																	
1	adlyn Santal	femenino	8																		
2	lacy Barrera	femenino	8																		
3	amarys Oraci	femenino	7																		
4	rianra Garci	femenino	7																		
5	lietta Almaci	femenino	8																		
6	victoria Garci	femenino	6																		
7	liana Granzi	femenino	8																		
8	ibriela Moral	femenino	7																		
9	Gea Guerrero	femenino	9																		
10	lily Espinos	femenino	11																		
11	inia Rodrigu	femenino	11																		
12	laryly Ochoa	femenino	12																		
13	nella Colmer	femenino	11																		
14	amarys Garci	femenino	12																		
15	labela Juradi	femenino	6																		
16	ariane Andra	femenino	6																		
17	liana Mendos	femenino	6																		
18	liana Romer	femenino	6																		
19	liana Salvado	femenino	7																		
20	lily Guere	femenino	7																		



Riobamba, 12 de abril del 2023
Oficio No. 599-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Licenciado
Alex Orózco G
GERENTE DE FLY-GYM RIOBAMBA

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, Srta. Doris Jhomaira Calle Orellana portadora de la C.I. 0604331595 y la Srta. Nataly Silvana Verdezoto Arboleda portadora de la C.I. 0202202602; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "La práctica de la Gimnasia Artística y la influencia en el control de las emociones en las niñas del club fly gym", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del 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,

0602255416
BERTHA SUSANA
PAZ VITERI

Firmado digitalmente
por 0602255416-BERTHA
SUSANA PAZ VITERI
Fecha: 2023.04.12
07:31:28 -05'00'



Susana Paz Viteri,
DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Cec. Decana de la carrera

