

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
SECCION DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**



**SESIONES DE GIMNASIA RÍTMICA Y EL GRADO DE DESARROLLO DE LA
MOTRICIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
MELITÓN CARBAJAL – 2010**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN EN “ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN”**

**PRESENTADO POR
Bah. ZENOBIA JONISLLA VALLEJO,**

**AYACUCHO - PERÚ
2014**

TM
EE15
Jon

A mis Padres, a mi pareja Fisher por su apoyo incondicional y mis hijos Alejandro y Andrea que son la razón de mi existencia.

AGRADECIMIENTO

Es frecuente que un investigador que acude a consultar una tesis y empiece a leerla, se encuentre con una de las primeras páginas que está dedicado al reconocimiento a las personas que ayudaron al autor hacer posible su trabajo.

Esta obra no fuera una realidad sin la colaboración de muchas personas conocidas y admiradas por su trayectoria académica. Es esta la parte donde me honro en agradecer y reconocer su contribución con quienes estoy en deuda. La ayuda más cercana lo ha constituido el Doctor *Dr. Edgar Gutiérrez Gómez*, asesor de tesis. A él mi especial agradecimiento por sus oportunas orientaciones y sugerencias.

Al *Magister Enrique Cárdenas Hermoza* y al *Dr. Pedro Huauya Quispe* docentes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por su apoyo como expertos en la validación del instrumento de recolección de datos.

A los profesores de la Escuela de Post Grado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, quienes nos brindaron sus enseñanzas, conocimientos y amistad. Asimismo, a mis compañeros de la promoción de la maestría, por su compañerismo y momentos compartidos.

Debo recordar, además, la generosa colaboración del director, profesores y en especial de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa "Melitón Carbajal" que contribuyeron en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos y por su apoyo incondicional en el presente estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
INDICE.....	iii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	vii

CAPÍTULO I

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	01
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	02
1.2.1. Problema general.	03
1.2.2. Problemas específicos.	03
1.3. IMPORTANCIA Y ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN	03
1.3.1. Importancia	04
1.3.2. Alcances	05
1.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	05
1.4.1 Limitaciones de tiempo	06
1.4.2. Limitaciones de recursos económicos	06
1.4.3. Limitaciones de recursos humanos	06

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	07
2.2. BASES TEÓRICAS	10
2.2.1. Historia de la Gimnasia Rítmica	10
2.2.2. Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica	11
2.2.3. Ejercicio de Gimnasia Rítmica	12
2.2.4. El Soporte Corporal	13
2.2.5. El Soporte Material en la gimnasia rítmica	16
2.2.6. Objetivos educativos de gimnasia rítmica	19
2.2.7. Composición Coreográfica	21
2.2.8. Desarrollo motriz	23
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	27

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. PROPUESTA DE OBJETIVOS	30
3.1.1. Objetivo general	30
3.1.2. Objetivos específicos	30
3.2. SISTEMA DE HIPÓTESIS	31
3.2.1. Hipótesis general	31
3.2.2. Hipótesis específicas	31
3.3. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.4. TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.5. NIVEL DE INVESTIGACION	32
3.6. MÉTODO DEINVESTIGACIÓN	33
3.7. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.8. POBLACIÓN Y MUESTRA	34
3.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.10. MATERIAL DE INTERVENCIÓN EN EL EXPERIMENTO	36
3.11. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS	37
3.12. PROCESAMIENTO DE DATOS	38

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	40
4.1.1. Análisis e interpretación de datos de las variables independiente	40
4.1.2. Prueba de hipótesis	44
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

56
57
58
60

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar la contribución de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública “Melitón Carbajal” de Ayacucho, 2010.

El nivel de investigación fue experimental, diseño cuasi experimental de un grupo en series temporales equivalentes; área de estudio fue la institución educativa pública “Melitón Carbajal” del distrito de Ayacucho; la muestra constituyó 30 estudiantes del quinto grado de educación primaria, los datos fueron recolectados a través la lista de cotejo y la entrevista sobre sesiones de gimnasia rítmica y desarrollo de la motricidad en los estudiantes; se aplicó la T de Student para la contrastación o prueba de hipótesis con un nivel de confianza al 95% y de significancia de 5%.

Se llegó al resultado, que al 95% del nivel de confianza, con un nivel de significancia del 5%, la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Publica “Melitón Carbajal” ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$).

PALABRA CLAVE: Gimnasia rítmica y motricidad.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the contribution of rhythmic gymnastics sessions in motor development in the fifth grade students of primary education public school "Melitón Carbajal" of Ayacucho, 2010.

The level was an experimental, quasi-experimental design of a time series equivalent group, the study area was in Melitón Carbajal" Public School district of Ayacucho, the sample constituted 30 students in the fifth grade of primary education, the data were collected through the checklist and interview sessions rhythmic gymnastics and motor development in students, we applied the student t test for contrasting or hypothesis with a confidence level of 95% and 5% significance.

The evaluation found that the 95% confidence level, with a significance level of 5%, the application of rhythmic gymnastics sessions helps to develop motor skills of students in the fifth grade of primary in "Melitón Carbajal Public School ($\rho = 0,00 \leq 0,05; T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$).

KEY WORD: Rhythmic gymnastics and motor skills.

INTRODUCCIÓN

El proceso de la actividad física deportiva en edades infantiles ha ido volviéndose mucho más importante, en la misma medida en que se ha ido concibiendo como el eslabón inicial del deporte de rendimiento, lo que ha traído aparejado una desmedida especialización deportiva en edades donde por el desarrollo biológico en que se encuentra el niño es imposible que se puedan lograr objetivos de largo plazo, en las edades donde el deportista está en realidad en condiciones plenas de mostrar sus mejores y más altos resultados. Es por eso que se hace necesario un análisis serio y pausado de los objetivos y tareas que en realidad es necesario cumplir con el deporte escolar, para que se cumpla en primer lugar su cometido social, el que está referido a lograr un desarrollo multilateral de esos escolares y a la vez con relación al deporte crear las bases generales que luego en el momento adecuado permitan ir encaminando el trabajo deportivo (en aquellos niños y jóvenes que así lo deseen) hacia una especialización que responda a las expectativas que se habían preestablecido.

La gimnasia proporciona el desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades motrices como caminar, correr, saltar, capturar, equilibrio, reptación, destreza, flexibilidad, rapidez y resistencia entre otros. De las cualidades morales y volitivas como la voluntad, el valor, la perseverancia, la ayuda mutua, la disciplina y el colectivismo, etc.

La gimnasia rítmica es uno de los deportes más creativos, que deja lugar a la imaginación, como casi todas las disciplinas que tienen que ver con la música y la expresividad corporal, así como las modalidades de la danza. En ella se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad

y que sus exhibiciones impresionen por la técnica depurada y su gran belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal el ritmo bajo la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento. La gimnasia rítmica puede considerarse como un arte además de como un deporte por su plasticidad y su belleza.

En nuestro medio encontramos que la gimnasia rítmica no es promocionada adecuadamente en los educandos como parte del programa educativo actual, la información que se tiene de este tema es muy limitada y carente. Medir el desarrollo de la motricidad no es fácil, debido a que cada persona desarrolla sus capacidades de manera diferente a las otras. Cuando tengamos que realizar un control del grupo, notaremos que las aptitudes físicas de algunos destacan más que la de los otros, siendo esta la dificultad.

La finalidad de la investigación es aportar en el desarrollo de los educandos a través de la gimnasia rítmica, utilizando y aplicando la música folklórica para el desarrollo de su motricidad, valorando y realzando nuestra identidad cultural. Ello motiva la importancia en la realización de la presente investigación en el que se plantea el problema en el siguiente término: ¿De qué manera las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa "Melitón Carbajal"?

Cuyo objetivo principal fue proponer las sesiones gimnasia rítmica para la contribución en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal".

La hipótesis planteada fue, la propuesta adecuada de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el grado de desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa

Pública “Melitón Carbajal” de Ayacucho.

El contenido del presente trabajo de investigación está estructurado en introducción, referido a la situación problemática, justificación de investigación, importancia, planteamiento del problema, objetivos e hipótesis de investigación; el primer capítulo acerca del marco teórico, en la que desarrollan los antecedentes, las bases teóricas; segundo capítulo, relativo a la metodología de la investigación; el tercer capítulo referido a los resultados de la investigación; finalmente se presenta las conclusiones y recomendaciones .En la realización del presente estudio se ha tenido dificultades, en cuanto a la negativa participación de algunos estudiantes para la recolección de datos y limitaciones de carácter bibliográfico, los que dificultó la óptima ejecución del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

En ámbito de la Educación Física, la gimnasia rítmica es conocida como uno de los deportes que tienen mayor creatividad, que deja lugar a la imaginación, como casi todas las disciplinas que tienen que ver con la música y la expresividad corporal, así como las modalidades de la danza.

En esta disciplina deportiva se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad y que sus exhibiciones impresionen por la técnica depurada y su gran belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal el ritmo bajo la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento. La gimnasia rítmica puede considerarse como un arte además de como un deporte por su plasticidad y su belleza.

En nuestro medio encontramos que la gimnasia rítmica no es promocionada adecuadamente en los educandos como parte del programa educativo actual. Si bien es cierto que en el sistema curricular del Ministerio de Educación se programa el área de Educación Física con la finalidad de formar al estudiante de la Educación Básica Regular de manera integral en lo que refiere a desarrollo corporal. La información que se tiene de la gimnasia rítmica es muy limitada y carente.

Medir el desarrollo de la motricidad no es fácil, debido a que cada persona desarrolla sus capacidades de manera diferente a las otras. Cuando tengamos que realizar un control del grupo, notaremos que las aptitudes físicas de algunos

destacan más que la de los otros, siendo esta la dificultad que presenta muchos estudiantes en la educación primaria. Teniendo esta situación problemática en el ámbito donde nos encontramos, nos remitimos a investigar y desarrollar actividades que puedan enmendar esta situación.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Las actitudes escolares ejercen una influencia mediadora en el proceso de su desarrollo físico corporal y manifiestan el logro de los objetivos afectivos en los programas educativos, en ella se relacionan las creencias, opiniones, gustos, aversiones y conductas en el aula de alumnos con interés o rechazo hacia las actividades físicas y de aprendizaje.

Dennis Coon (2005) en su libro: Fundamentos de psicología, indica que las actitudes son disposiciones aprendidas, relativamente estables, en relación al desarrollo físico motriz en eventos de la sociedad, tiene tres componentes: “volitivo – conativo”, “afectivo – emotivo” y “físico emocional – productivo”. Asimismo; el autor enfatiza en la importancia de lo social para determinar las características en que estos componentes se manifiesten en los individuos.

A pesar que la motivación hoy es un factor recíproco donde unos individuos influyen sobre otros y los factores contextuales tienen cada vez un peso mayor, lo más frecuente y fácil es decir que si los alumnos(as) están desmotivados y no progresan es por culpa de ellos. Es importante, sobre todo en una asignatura que dentro del marco del tecno globalismo tiene una considerable importancia, como el desarrollo físico motriz coordinado, que hoy en día no tiene la importancia debida y está desmotivación se debe erradicar.

En el marco de la globalización, aprender y desarrollar adecuadamente la motricidad es parte de una preocupación constante del desarrollo integral del estudiante. Hacemos el análisis de las Instituciones Educativas de Gestión Pública donde cada año se imparte el área de Educación Física, automáticamente irrumpe la frase “El profesor solo nos hace jugar”, refiriéndose a algunos de los deportes

más populares (fútbol, vóley o básquet) Esto es tan común en los estudiantes peruanos de cualquier edad que indica que los recursos destinados a esta materia no son administrados como corresponde.

En la realidad de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" de Ayacucho, 2010 encontramos que los estudiantes de educación primaria, muestran diferencias en torno hacia su desarrollo motriz coordinado. Tomando en cuenta lo vertido. Nos preguntamos ¿Los estudiantes de quinto grado de primaria presentan dificultades en su desarrollo sicomotriz?, y si la hay ¿A qué se debe? Estas preguntas nos permiten indicar, que en la presente investigación desarrollaremos los temas concernientes a desarrollo de sesiones de gimnasia rítmica para contribuir en el desarrollo de la motricidad. En tal sentido nos plantearemos las siguientes interrogantes:

1.2.1. Problema General

¿De qué manera las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal, 2010?

1.2.2. Problemas Específicos

- **PE1.-** ¿Cómo repercuten las sesiones de coordinación rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes?
- **PE2.-** ¿Cuál es la contribución de las habilidades motrices en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes?
- **PE3.-** ¿En qué medida las sesiones de creatividad sin limitación influyen en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes?

1.3. IMPORTANCIA Y ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN

Es necesario dar a conocer la importancia que tiene el desarrollo y la presentación de este estudio, a la vez hacer presente los alcances. De este modo se justifica el porqué de la investigación.

1.3.1. Importancia

La presente tesis, expone un estudio acerca de las sesiones de gimnasia rítmica y su contribución al desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal", de Ayacucho, 2010.

Es válido afirmar que todo programa que pretenda tener éxito y cumplir sus objetivos, requiere de un buen diagnóstico sobre la realidad y necesidad que atiende. En nuestro país se viene aplicando diferentes programas de sicomotricidad en el área de Educación Física sin haber realizado el respectivo diagnóstico. En tal sentido, consideramos que éste vacío teórico es el principal motivo que nos impulsa plantear la presente investigación.

Asimismo, consideramos para que el desarrollo de la motricidad sea verdaderamente efectiva, implica mucho más que desarrollar sesiones de ejercicios físicos coordinados. Va más allá de informar a los estudiantes los beneficios y la importancia de practicar con frecuencia gimnasia rítmica. Se debe desarrollar en los estudiantes sentimientos, emociones y sensibilizar para que desarrollen prácticas para mejorar la motricidad.

Podemos concluir entonces que investigar sobre gimnasia rítmica y desarrollo de la motricidad en estudiantes de primaria, constituye una importante alternativa para elaborar un trabajo sostenido en cifras reales. No obstante, ello exige conocer con cierta profundidad, como contribuye la práctica de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en estudiantes de educación primaria.

El resultado de este trabajo hará posible diseñar programas adecuados, a nuestra realidad educativa multilingüe intercultural que permitan desarrollar las actitudes favorables y deseadas y por consiguiente el comportamiento requerido en los estudiantes de nuestro país.

1.3.2. Alcances

Al realizarse la investigación, se tiene como objetivo establecer una base teórica para la implementación de políticas y diseños curriculares sólidamente establecidos bajo un diagnóstico riguroso, sustentado en el trabajo actitudinal y teniendo como marco las teorías que corresponden a gimnasia rítmica y desarrollo de la motricidad. Los resultados, producto del estudio, pretenden tener un alcance de proyección inferencial muy elevado, por lo tanto tendrá un alto grado generalizador, porque se tiene proyectado aplicar los instrumentos de recolección de información a una muestra significativa.

La trascendencia de este estudio servirá de base para la diversificación curricular, muy necesaria en los programas oficiales de las Instituciones Educativas de nuestro país donde se viene impartiendo el área de Educación Física. Finalmente, podemos afirmar que mientras no se realicen trabajos de esta envergadura, el nuestro aspira un alcance a nivel nacional y cuyas conclusiones tienen un peso teórico importante que servirá para diseñar las prácticas educativas en el área de Educación Física. El mismo que deberá remitirse a las instancias correspondientes del Ministerio de Educación a fin de dar a conocer el resultado, las conclusiones y sugerencias de la investigación con la finalidad que puedan tomar en cuenta en la elaboración del diseño curricular referente al área de Educación Física.

1.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Al ejecutarse la investigación se encontró limitaciones como a nivel de tiempo, de recursos económicos y de recursos humanos. Estos aspectos están relacionados y son interdependientes, sobre todo los dos últimos. Sin embargo en nuestra investigación partimos por indicar estas limitaciones las cuales se superaron oportunamente.

1.4.1. Limitaciones de tiempo.

Debido a que parte de la ejecución del trabajo estuvo en función al cronograma de actividades académicas de la Institución Educativa “Melitón Carbajal”, que son normadas por el Ministerio de Educación (de marzo a diciembre) no siempre fue posible realizar las acciones en el tiempo previsto.

1.4.2. Limitaciones de recursos económicos.

El presupuesto disponible para la presente investigación está conformado, en su totalidad, por los ahorros y recursos propios de la investigadora. En nuestra realidad los recursos económicos son mínimos y este caso no es la excepción.

1.4.4. Limitaciones de recursos humanos.

Exigencias normativas y escasez de recursos económicos se unen para limitar la investigación a una sola ejecutante: la autora del presente trabajo. Es evidente que un grupo de trabajo tendría mejores posibilidades de realizar una investigación más competitiva que cuando se trata de un solo ejecutante. Ello no es óbice. Sin embargo, para que la autora del estudio asegure, razonablemente, un trabajo de calidad deberá contar con otros asistentes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Pérez Oñate y otros (2004), en el trabajo de investigación titulado “Lateralidad y práctica deportiva: gimnasia rítmica” realizada en la Universidad Complutense de Madrid, llegó a las siguientes conclusiones:

- Comprobamos que existe un mayor porcentaje de lateralidades diestras en todos los grupos de gimnastas estudiadas coincidiendo con las investigaciones en la población general.
- Las lateralidades cotidianas y deportivas son similares en los tres niveles con un pequeño margen de diferencia. Es decir, la cantidad de gimnastas diestras, zurdas y con lateralidad cruzada, prácticamente se repite en su vida diaria y en la práctica de la gimnasia rítmica.
- Observamos que no hay relación estadística entre la lateralidad de la muestra y su habilidad de coordinación ojo-mano. Destacamos que, aunque no es estadísticamente significativo, las niñas con lateralidad cruzada (sin importar el nivel de competición al que pertenezcan) tienen mejor dicha habilidad que aquellas con lateralidad zurda.
- Otra conclusión es la ausencia de relación entre la lateralidad y el tiempo de reacción de la muestra analizada.

- Una vez realizado el estudio estadístico afirmamos que en nuestra muestra, la lateralidad cruzada es independiente del nivel de competición. Con lo cual demostramos que no se cumple la hipótesis de partida de nuestra investigación.

García y Martínez (2008) en la investigación titulada “Análisis de los factores perceptivos y motores de la gimnasia rítmica en adolescentes” realizada en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Valencia – España, según el análisis factorial de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se ha analizado las habilidades psicomotoras, socio-motriz en la gimnasia rítmica, percepción familiar, personal, competitiva y socio-afectiva, entorno sociocultural y valoración física.
- El primer factor “Habilidad Psicomotora” es el factor que explica el mayor porcentaje de varianza (17.9 %), este factor hace referencia a las relaciones entre las aptitudes psicológicas (creatividad, experiencia, autocontrol...) y las capacidades motoras (coordinación, agilidad, percepción espacio-temporal, percepción corporal...) para poder alcanzar un determinado nivel de eficacia en los movimientos complejos de la Gimnasia Rítmica.
- Que las niñas utilizan menos energía corporal y controlan mejor el espacio y valoran más la técnica que los niños. Asimismo utiliza mejor la Percepción Socio afectiva (correspondiendo al mismo que la Gimnasia Rítmica) y la Habilidad Motriz específica.

Campos (2003), investigación titulado “Gimnasia Rítmica: la imagen mental de los novatos y expertos gimnastas” realizada en la Universidad Autónoma de Barcelona, llegó a la conclusión: El criterio de Wilks indicó que la experiencia deportiva influía significativamente en las puntuaciones de imagen [Lambda de Wilks = 68, $F(3,57) = 3.96$, $P = 001$] Los posteriores análisis univariados revelaron que la experiencia deportiva no influyó en las puntuaciones del VVIT-T [$F(2,58) = 2.25$, $p = .114$], ni en el VMIQ [$F(2,58) = 2.03$, $p = .141$]. Sin embargo, la experiencia deportiva influyó significativamente en MIQ [$F(2,58) = 5.24$, $p = .008$]. Para

averiguar entre qué grupos de nivel deportivo existía diferencia significativa, efectuamos Análisis Scheff y encontramos que existían diferencias.

Moreno (2004), en su trabajo de investigación “Análisis de la motricidad en la etapa infantil según la edad y los años de experiencia del educador” en la Universidad de Murcia- España, concluye:

- La edad, los años de experiencia y los años de finalización de los estudios se relacionan con la valoración de los aspectos relacionados con la motricidad (currículum, los alumnos, la metodología y la formación docente).
- Podemos englobar juntos a los educadores que tienen más de 40 años y los que han finalizado sus estudios hace más de 20 años, ya que ambos opinan de forma igual en cuestiones tales como: consideran la motricidad tan importante como las demás áreas; no creen importante utilizar el juego para la motricidad y además lo utilizan poco; creen que es importante desarrollar la motricidad en un *lugar adaptado*; los contenidos que se imparten en la titulación de maestro en Educación Infantil son suficientes. Con opiniones totalmente contrarias a estas nos encontramos a los que tienen menos de 30 años y los que hace menos de 10 años que han finalizado sus estudios. Sin embargo, cabe destacar que los educadores que tienen menos de 30 años y los que tienen más de 40 años están de acuerdo en potenciar actitudes y valores de colaboración en sus alumnos.
- Por último, haciendo referencia a la experiencia de los docentes, podemos comprobar que los educadores de menos de 5 años de experiencia a diferencia de los que tienen entre 5 y 10 años no tienen facilidad para acceder a cursos de formación y consideran que sí se trabaja lo suficiente la motricidad en Educación Infantil. Además, los educadores de más de 10 años de experiencia en desacuerdo con los educadores que tienen menos de 5 años y entre 5 y 10 años de experiencia, consideran que existe una relación entre el currículo de infantil y el resto de currículos del centro.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Historia de la Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica es un deporte que data de muchos años atrás, desarrollándose la más moderna a fines de la década de los cincuenta. Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1963 y este maravilloso deporte, fue incluido como disciplina olímpica el año 1984. Se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

A lo largo de la historia, las dominadoras de esta disciplina han sido las participantes de la antigua Unión Soviética y también las gimnastas que provienen de Europa del este. A pesar de esto, las deportistas españolas han ido perfeccionándose en esta disciplina hasta el punto de lograr la medalla de oro en las Olimpiadas de Atlanta de 1996.

La Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD) es un deporte olímpico que se mueve como la mayoría de deportes gimnásticos entre dimensiones técnicas y estéticas. La simbiosis de movimientos corporales con los aparatos, unidos y adaptados a una determinada música, constituye la esencia misma de esta disciplina (Fernández y Santana, 2003).

Las cualidades que se relacionan a la Gimnasia Rítmica como deporte, son aquellas que se refieren a la plasticidad de movimientos, gracia, expresividad, feminidad, elegancia, arte y otras, pero mucho más allá de esa envoltura frágil y sutil que se le ha otorgado, encontramos un deporte de elevadas exigencias psíquicas, físicas, funcionales, que nos evidencia la total integración que debe existir entre el arte del movimiento y las potencialidades de reservas orgánicas que pueden ser utilizadas en el control, y en la dirección de un proceso de entrenamiento (Mena y Velásquez, 2006).

Cada disciplina se caracteriza y distingue por sus modalidades metodológicas, de modo que podemos afirmar que la naturaleza del problema a estudiar condiciona la selección de la metodología que debemos utilizar para dar respuesta

a nuestros interrogantes. A partir del marco general de la investigación en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, este artículo tienen por objetivo el análisis de las características metodológicas más relevantes (problemas estudiados, métodos y técnicas utilizadas) de los estudios empíricos sobre una modalidad deportiva específica: "La Gimnasia Rítmica".

Esta investigación surge a partir de un proyecto de evaluación sobre la resistencia en gimnastas de rítmica. Al indagar bibliografía específica sobre el acondicionamiento físico de las gimnastas, se encontró que las ex entrenadoras de selecciones nacionales destacadas por el rendimiento en el deporte, planteaban la falta y la necesidad de tal información para el entrenamiento de esta cualidad en la preparación física de las gimnastas.

Millán (2004) La composición de los ejercicios en Gimnasia Rítmica ha ido sufriendo cambios a través de la evolución de este deporte en el ámbito internacional, ganando la misma en riqueza armónica, dinamismo, originalidad, riesgo y belleza, perfilándose cada vez más nuestra disciplina deportiva como un producto de la fusión del deporte y las diferentes manifestaciones danzarias, siendo la composición del ejercicio competitivo un eslabón importante en el logro de altos resultados deportivos.

2.2.3. Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales. Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

La moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento. Anteriormente los elementos como el balón y la cinta eran sólo de un color y si nos fijamos con atención, actualmente son de muchos colores que normalmente comparten los de la malla o se ven bien a su lado. Hubo un cambio

drástico en una olimpiada con una gimnasta: Anterior a este suceso, la gimnasia rítmica era un deporte muy recto, las gimnastas entraban a la presentación marchando duramente y los ejercicios siempre eran los mismos cambiando un poco le orden y la forma del esquema, pero esta gimnasta cambió todo, llevó la expresión corporal e impuso otros movimientos dentro de la gimnasia nunca vistos antes los que llevaron al resto a imitarla y cambiar el perfil de la gimnasia por el resto de la historia.

Se ha intentado alejar la gimnasia de lo clásico, ahora los tipos de música incluso son canciones actuales adaptadas para los esquemas y movimientos mucho más rápidos que captan fácilmente la atención. Si bien es cierto que la gimnasia rítmica ha sufrido cambios, no podremos decir nunca que ésta perderá los fundamentos sobre los que está hecha y esperamos que sus próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección. Próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección.

2.2.4. Ejercicio de Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica o "Gimnasia Sueca, consiste principalmente en ejercicios combinados de brazos, cuerpo y piernas, sin intervención de ningún aparato auxiliar siendo su principal características su carácter semimilitar, cada movimiento se ejecuta a la voz del mando y el ejercicio está basado en un cuidadoso análisis fisiológico del sistema muscular y sanguíneo. Los ejercicios de Gimnasia sueca se han de efectuarse de preferencia en salas amplias y bien ventiladas.

Estos ejercicios han sido ideados para facilitar el desarrollo del sistema muscular y la actividad sanguínea con el objeto de aumentar la salud y facilitar el desarrollo físico general. Su planeamiento ha sido sumamente laborioso, basándose los ejercicios en un completo conocimiento de anatomía y fisiología, cabe decir que son ingeniosos en un completo conocimiento de anatomía y fisiología. Cabe decir que son ingeniosos metódicos y sistemáticos, siendo estas cualidades verdaderamente a propósito para despertar admiración por ellos más aún por sus sorprendentes resultados

2.2.5. El Soporte Corporal

Habilidades Motrices Básicas.

Las actividades que el niño desarrolla de una forma natural, tales como correr, saltar, lanzar y decepcionar, desplazarse de muy diferentes formas, etc., pueden encontrarse dentro de los contenidos de la modalidad deportiva que aquí nos ocupa. El reconducir estas acciones hacia un campo más propio, en cuanto a forma de movimiento se refiere, es la actitud que proponemos para este tipo de trabajo, sin que esta proximidad exija de una perfección técnica en la ejecución de los ejercicios, tal y como sucede en el marco del entrenamiento para la competición. Tal y como refleja Bañuelos (1985), las habilidades y destrezas básicas se agrupan en dos grandes bloques que son:

1. Los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, tales como los desplazamientos, los saltos y los giros.
2. Movimientos que implican el manejo de aparatos, tales como los lanzamientos y las recepciones.

Analizando atentamente esta clasificación podemos observar que ambos tipo de acciones se encuentran implícitas en los fundamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva y no sólo esto, la Gimnasia Rítmica Deportiva nos ofrece la posibilidad de fusionar en una única acción, ambas implicaciones, adornándolos por si fuera poco con un componente artístico-expresivo.

Difícilmente encontraremos otra disciplina deportiva que ofrezca, a este nivel, posibilidades tan amplias. Es por ello que animamos al educador a plantearse la GRD como medio de trabajo sistemático para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Las Capacidades coordinativas:

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas, permiten al individuo el refinar al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir, en una

primera fase y verificar, en una segunda, dicha exactitud, el individuo debe poner en funcionamiento los mecanismos de información de que dispone. Los centros que proporcionan dicha información se conocen como analizadores y se agrupan bajo las denominaciones de analizadores ópticos. Vestibulares, acústicos, cenestésicos, táctiles y temporales.

En Gimnasia Rítmica Deportiva no sólo podemos decir que todos estos mecanismos se encuentran expresamente implícitos en la naturaleza de los aprendizajes, sino que además, son claramente potenciados en la búsqueda de una calidad de movimiento, determinante en esta práctica, tanto a nivel educativo como de competición.

La información que se elabora a partir de los datos proporcionados por los analizadores, permite el desarrollo de las capacidades coordinativas, que podemos agrupar en:

1. La capacidad de combinación y acoplamiento del movimiento: capacidad que permite al individuo unir varias habilidades motrices ya automatizadas anteriormente por separado. En la necesidad de coordinación de los ejercicios con los aparatos y los elementos propios de la técnica corporal, se centra el trabajo de desarrollo de esta habilidad a través de la práctica de la GRD.

2. La capacidad de orientación espacio-temporal: capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo* Es en los ejercicios en grupo, donde esta capacidad se desarrollará con una mayor incidencia, por ser, en esta situación, donde más necesidad de adaptación al medio tiene el individuo.

3. La capacidad de diferenciación cenestésica: capacidad que permite el control fino de los parámetros del movimiento. La necesidad de acercar al máximo las ejecuciones propias a un modelo ideal, es lo que permite que la Gimnasia Rítmica Deportiva incida muy intensamente en el desarrollo de esta capacidad.

4. La capacidad de equilibrio: capacidad que permite al cuerpo mantenerse o recuperar una posición de equilibrio. Las situaciones inhabituales a las que se somete al individuo en la práctica de la Gimnasia Rítmica Deportiva, inciden

directamente en esta capacidad, así como el propio trabajo técnico específico del grupo de elementos de manos libres "equilibrios".

5. La capacidad de reacción: capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada. Tanto en su forma más simple (respuesta a estímulos conocidos y previstos), como en su forma más compleja (respuesta a nuevos estímulos o situaciones imprevistas), encontramos dentro de la Gimnasia Rítmica Deportiva, medios que nos permitirán incidir positivamente en su desarrollo, sobre todo, en los ejercicios en grupo.

6. La capacidad de rítmización: capacidad que permite organizar cronológicamente los impulsos musculares, en relación al espacio y al tiempo. La capacidad de adaptarse a un ritmo externo, para el lector el vislumbrar la importancia y la implicación de estas capacidades en los ejercicios.

Las habilidades específicas

La Gimnasia Rítmica Deportiva, al ser un deporte eminentemente técnico, concentra su interés en el aprendizaje de habilidades muy específicas y con un modelo de ejecución perfectamente concretado en la descripción técnica de cada uno de los elementos que la configuran.

Dentro del bloque formado por las habilidades específicas que se ejecutan sin manipulación del aparato encontramos los saltos, los giros, los elementos de flexibilidad y las pre acrobacias como bloque fundamental, completándose con desplazamientos, movimientos de tronco y de brazos, etc.

Dentro del bloque referido a las habilidades específicas que se ejecutan con la manipulación de algún aparato podemos encontrar los movimientos circulares* (balanceos, circunducciones, movimientos en forma de ocho, rotaciones...), los lanzamientos y otros movimientos que se encuentran implícitos en la técnica particular de cada uno de los cinco aparatos.

2.2.6. El Soporte Material en la gimnasia rítmica

La historia nos enseña que las actividades con aparatos han existido siempre. Niños adultos han existido siempre a lo largo de la historia, aparatos ligeros, que han servido de soporte a diferentes actividades de carácter fundamentalmente lúdico.

En la actualidad, este tipo de actividades tiene una forma institucionalizada bajo el nombre de Gimnasia Rítmica Deportiva, nos encontramos ante un deporte que requiere una gran habilidad Motriz, habilidad que se centra fundamentalmente en la manipulación de aparatos.

La manipulación de la Gimnasia Rítmica Deportiva, tiene unas características muy específicas que la diferencian del resto de las actividades deportivas en las que se produce una manipulación de aparatos (lanzamientos en atletismo, baloncesto, beisbol...) la principal característica de este trabajo es la manipulación de aparatos.

Consideraciones pedagógicas: El Material en la Gimnasia Rítmica

El material a utilizar estará en función del ámbito de aplicación y de los objetivos que nos marquemos. Así pues dentro de la Gimnasia Rítmica podemos diferenciar la utilización de tres tipos de materiales: Dentro de ámbito Estrictamente Deportivo, la federación de Gimnasia Rítmica deportiva prevé, la utilización de los siguientes aparatos reglamentarios: Pelota, Cuerda, Aro, Masas, Cintas.

En el Medio escolar podemos utilizar otro tipo de material: Material no reglamentario: cuerdas, pelotas y aros en diferentes tamaños y materias. Material no específico: Cuerdas largas, gasas, banderas, etc. Material Sonoro: Aunque la finalidad de este tipo de material no sea favorecer el trabajo de manipulación.

Pelota.- Material: Goma o plástico, Diámetro: 18 cm a 20 cm. Peso: Por lo menos 400 gr. Color: Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

Ejecución: El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

Movimientos: Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc., rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

Cuerda.- Material: Cábano o cualquier otro material sintético. Largo: De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad. Extremos: Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm. Forma: En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro. Color: De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997. Ejecución: Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final. Movimientos: Giros, golpes, saltos, lanzamiento.

Aro.- Materia: Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble). Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior. Peso: Por lo menos 300 gr. Forma: El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color. Color: Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997. Ejecución: El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos. Movimientos: Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

Clavas.- Material: Madera o plástico, Largo: 40 cm a 50 cm desde un extremo al otro. Peso: Por lo menos 150 gr. por clava. Diámetro de la cabeza: Máximo 3 cm. Forma: Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros. Color: Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavav pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997. Ejecución: La gimnasta usa las clavav para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavav, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavav requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavav son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras. Movimientos: Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento.

Estilete.- Material: Madera, plástico o fibra de vidrio. Diámetro: Máximo 1 cm. Largo: 50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta. Forma: Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas. El extremo inferior puede ser envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva. Color: Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997

Cinta.- Material: Satín o un material no almidonado. Ancho: 4 cm a 6 cm. Largo: Por lo menos 6m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1m. Peso: Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión). Color: Libre elección, uno o más colores diferentes. Color plata y oro son aceptados desde 1997. Ejecución: La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos. Movimientos: Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.

2.2.6. Objetivos educativos de gimnasia rítmica

La Música en la Escuela.

El hecho de escoger un soporte musical para las sesiones de ritmo no debe dejarse al azar y debe ser algo debidamente estudiado; evidentemente, si el soporte sonoro no es el adecuado, la actividad no funcionará debidamente. La música, además de ser asequible a los niños, debe suscitar en ellos aquello que se pretenda trabajar en la clase y, por ello, debemos elegir cuidadosamente. Observando las edades a las que podemos dirigir este trabajo, se proponen músicas que cumplan con las siguientes características:

- Músicas con tempo vivo (130-150 pulsaciones/minuto).
- Con estructuras simples, repetitivas, con referencias fácilmente reconocibles.
- Con una resonancia en lo cotidiano del niño.

La música en la iniciación deportiva.

El instrumento fundamental dentro de la Educación Rítmica lo representa, evidentemente, la música entendida en su sentido más amplio. Ella es el medio y es el fin, es el instrumento del que nos servimos para llegar a su propio conocimiento y su valor educativo es incalculable, siempre que seamos capaces de utilizarla adecuadamente.

La música, al igual que el movimiento, debe ser objetivamente introducida dentro de un modelo de progresión metodológica que permita la superación de las etapas progresivas dentro del proceso de aprendizaje, nosotros proponemos la siguiente gradación, empezando por lo más sencillo y avanzado hacia lo más complejo:

- Silencio.
- Pulsación (percusión sin variación en la cadencia o con variaciones básicas).
- Melodías rítmicas (frases musicales adaptadas de las variaciones básicas).
- Melodías significantes (coros cantados).
- Música emocional/simbólica.
- Música aleatoria.

Esta misma gradación puede aplicarse no tan sólo a los ejercicios o juegos a emplear dentro de la iniciación a nuestro deporte; también deben ser observados atentamente en el momento de seleccionar los temas musicales que las gimnastas presentarán en competición. La "complejidad" del tema musical debe estar íntimamente relacionada con el nivel de dificultad de los elementos que la gimnasta es capaz de ejecutar. Un desfase entre estos dos apartados no sólo perjudica notablemente el ejercicio, sino que, en la mayoría de ocasiones, puede aparecer como ridículo.

La música en la Iniciación deportiva - La Música en el Ejercicio de Competición. La música dentro de la Gimnasia Rítmica es el soporte sobre el que asentamos una buena composición, es la inspiración del movimiento al mismo tiempo que se encuentra supeditada y condicionada a él, consiguiendo otorgar al ejercicio un carácter propio y particular. Es por ello que la música debe ser elegida muy cuidadosamente teniendo en cuenta tres principios fundamentales, según expresión de la entrenadora búlgara Nesca Robeva:

1. La mejor música, la más bonita, la más importante debe otorgarse a la mejor gimnasta.
2. Deben tenerse en cuenta las condiciones de cada una de las gimnastas, su carácter, sus mejores elementos, su potencial expresivo.
3. Debe tomarse en consideración las peculiaridades del aparato, a pesar de que esto no debe condicionar la elección de una determinada música.

Lo realmente importante del acompañamiento musical es que se adapte a las condiciones de la gimnasta que va a utilizarlo y que, a la vez, pueda provocar en dicha gimnasta la emanación de una expresividad auténtica y no "aprendida" con lo que se conseguirá no sólo un buen ejercicio sino, además, un ejercicio que auténticamente contacte con el público, sin olvidar el cumplimiento de las exigencias impuestas por el reglamento. Es totalmente inútil, por muy bueno que pueda ser un determinado tema, obligar a una gimnasta a ejecutarlo si ella realmente no es capaz de sentir algo con esa música» y mucho menos, de poder transmitirlo.

2.2.7. Composición Coreográfica:

Es importante entonces que todo aquel que realice este tipo de trabajo conozca de las características de la composición coreográfica en la Gimnasia Rítmica. Estas son:

Carácter bailable: tiene que ver con la particularidad metodológica de este deporte en cuanto a la realización de los ejercicios con acompañamiento musical con una total correspondencia entre unos y otro (música- movimiento y viceversa). Este carácter bailable de los ejercicios, está expresado en todas las formas de movimiento que ejecuta la gimnasta (formas de desplazamiento, posiciones, elementos bailables, formas de expresión, estilización de los movimientos).

- **Dinamismo:** Alternancia de partes rápidas y lentas, de movimientos suaves y fuertes, por la utilización variada de diferentes movimientos, direcciones, planos y niveles espaciales; es la manera de matizar el movimiento a partir de lo que requiere el acompañamiento musical utilizado.
- **Integralidad:** Integración del movimiento de todos los segmentos corporales, con el trabajo del instrumento en correspondencia con el acompañamiento musical, dando un resultado integral o una visión integral del movimiento.

El trabajo de la composición coreográfica además no deberá desconocer los principios de la composición danzaria, que son según Lisistkaya:

- **Principio de la unidad:** La composición no puede ser concebida como una yuxtaposición de elementos sino que tiene que haber una idea central, la cual va a regir el desarrollo de la composición - introducción, desarrollo y final.
- **Principio del incremento:** Aunque las dificultades deberán estar distribuidas en todo el ejercicio competitivo, así como los momentos de gran espectacularidad, los de mayor momentos de mayor impacto deberán ir incrementándose en la medida que avance el ejercicio hacia el final, de manera tal que cause el mayor efecto en los espectadores y jueces.
- **Principio de la analogía y el contraste:** La utilización de movimientos de carácter similar o análogo, deberá contraponerse a movimientos de diferente carácter (contraste) lo que dará variedad y dinamismo a la composición.

Cada uno de los principios mencionados, deberá ser tomado en cuenta en los aspectos integrantes composición; esta unión dará la calidad precisada por la composición en este deporte. Los aspectos integrantes de la composición coreográfica son:

1. Motivación: Es todo lo que incita al hombre a la actividad, es la idea central que nuclea a los movimientos en torno a determinada temática. En el campo de la danza esta idea central se divide en:

- *Danza de imagen.* Reproduce a través del movimiento un hecho en particular, una historia.
- *Danza abstracta o sin imagen.* Predomina la demostración de las máximas posibilidades de todas las fuerzas internas que posee el ejecutante, es el lenguaje de movimiento por el movimiento.

2. Espacio escénico: El tapiz o escenario de competencia tiene una medida de 13 por 13 metros. El terreno como todo escenario se divide en varias partes en las que el trabajo que realiza la gimnasta, causará un mayor o menor impacto visual, mayor o menor fijación de lo que se hace, ayudando a la mejor comprensión de la intensidad del ejercicio.

En los ejercicios de conjunto, la asimetría se manifiesta también a partir de la utilización de formaciones con diferente frente, o en la combinación de diferentes formas de movimiento, realizadas a la vez, por las integrantes del mismo, mientras que la simetría se da en formaciones regulares, con un mismo frente y en la realización de iguales formas de movimientos realizadas a la vez, destacándose la asimetría o el trabajo simétrico fundamentalmente por el producto total del movimiento de todas las integrantes del conjunto.

El trabajo asimétrico y simétrico se puede lograr por oposición o por sucesión. Trabajo por oposición: Sus líneas están situadas en sentido opuesto, sugiere vitalidad, fuerza, agresividad. Trabajo por sucesión: Sus líneas curvas o rectas se alinean sin obstrucción, de forma suave, gentil, sin ofrecer resistencia. El diseño expresa con mayor rapidez que otros aspectos del movimiento, la intensidad, el estado de ánimo y el significado.

3. Ritmo: Está enlazado con las capacidades coordinativas, relación música-movimiento y la correspondencia entre el gesto plástico con la música. Está determinado entre otras por la medida o duración de la frase musical, así como por la fuerza de la sonoridad y el tiempo. En la danza se utilizan una variedad de ritmos en la composición tales como: naturales, ondulantes, respiratorios (caídas y recuperaciones), ritmos resultantes y otros. En la Gimnasia Rítmica, se manifiesta de forma compleja por la combinación del trabajo con instrumentos y el cuerpo de la gimnasta y de otras gimnastas, cuando se trabaja en grupo.

4. Dinámica: Es lo que establece la fuerza de determinado movimiento; en ella se deberán alternar los términos dinámicos: suave, agudo, tenso, reposado, etc. La alternancia, combinación de planos, direcciones, niveles de movimiento, ritmos y el simultanear los movimientos en correspondencia con la música utilizada, dará el dinamismo a la composición, evitando la monotonía. El contenido de la composición en Gimnasia Rítmica, está determinado por lo que plantea el Código de Puntuación y las particularidades individuales de la gimnasta o grupo de gimnastas, en correspondencia con la etapa de la preparación a largo plazo en que estén. El no cumplimiento de las exigencias del Código de Puntuación acarrearía penalizaciones en la composición.

2.2.8. Desarrollo motriz

No existe ningún área del deporte moderno más discutida y más tratada con prejuicios que la educación física la investigación motora y el entrenamiento con niños. Este artículo parte de la idea de que se puede influir positivamente en la capacidad deportiva, a través de una fomentación objetiva de las capacidades motrices y de las características propias de cada uno. Ello presupone por otra parte conocimientos psicológicos y pedagógicos.

Movimiento y juego con elementos del comportamiento infantil. En consecuencia las muestras del rendimiento motriz pertenecen al repertorio conductual determinado ontogenéticamente (durante la evolución fetal del niño). A la vez podemos partir de la base de que este repertorio puede variar cuantitativa y cualitativamente en diferentes personas. La intensidad, el volumen y la dirección de

las diferentes manifestaciones motrices se adjuntan a la necesidad del movimiento en busca de la tan apreciada adaptación al medio en que se encuentra inserto.

El potencial motriz existente en el momento del nacimiento se va estructurando, orientando y diferenciando de varios procesos evolutivos. El desarrollo motriz queda determinado por periodos de crecimiento que se entienden como el incremento de la osificación del sistema esquelético y la consecuente limitación de la movilidad del cuerpo, o como fases sensitivas para determinadas tareas coordinativas, o como serie de modificaciones de las proporciones corporales entre sí.

La superación de una fase es necesaria para alcanzar la siguiente. A nivel motor esto queda demostrado por la jerarquía en los modelos motores conductuales. Hasta el segundo cambio estructural, que se inicia con la pubertad, el niño se encuentra, desde el punto de vista físico, en la fase de forma armónica infantil, en la que tiene éxito la formación motriz.

Motricidad

La apreciación de Collado Vásquez (2005) "Esa la capacidad del hombre de generar movimiento por sí mismo, tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esquelético)".

Sarmiento y Rondon, la motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, si no que debemos asumir la repercusión de la misma sobre las dimensiones del ser humano. "Motricidad, se evita el dualismo que pudiera presentarse, no solo de tipo conceptual, sino también semántica. En esta definición se conoce la actividad físico motriz como un todo funcional.

En este sentido la esencia para lograr la participación activa y consciente del niño en sus actividades, está sujeta a una concepción de tipo teórica, sino en la aplicación práctica de métodos activos y mediante estilos de enseñanza que impliquen lo cognitivo como: la exploración libre, el descubrimiento guiado y la

solución de problemas, los que en su esencia persiguen lograr una participación activa del pensamiento del niño en las acciones que ejecuta, constituyendo la base para desde las primeras edades lograr un aprendizaje de significación". Molnar dice: "los niños son individuos con especiales características (no hombre en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad".

a) Motricidad Fina: Movimientos que involucran el uso de los músculos pequeños del cuerpo, manos, muñecas, como por ejemplo al azar las piezas de un rompecabezas, cortar con tijeras o el uso de una cuchara para alimentarse. Sierra: Este término se refiere al control de los conocimientos finos (pequeños precisos), contrario a los movimientos gruesos (grandes generales). También hace referencia la coordinación e las funciones neurológicas, esqueléticas y musculares utilizados para producir movimientos precisos (como señalar un objeto pequeño con un dedo, en lugar de mover un brazo hacia el área en general.)

El desarrollo del control de la motricidad fina en el proceso e refinamiento del control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida de que el sistema neurológico madura. El control de las destrezas motoras finas en el niño se utiliza para determinar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y el conocimiento y planeación para la ejecución de una tarea, al igual que fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal.

b) Motricidad gruesa: Hace referencia a movimientos amplios (coordinación general y viso-motora, tono muscular, equilibrio, etc.) Y espacio, según una regla libremente consentida pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma y acompañada de un sentimiento de tensión y alegría.

La Madure.- En el proceso de maduración se desarrollan los modelos motores y conductuales necesarios para la conservación de la especie y de la misma persona hasta llegar a la madurez ontogenética y filogenética. El aprendizaje de andar es uno de estos procesos de maduración que partiendo de movimientos descoordinados, de cuerpo, manos y piernas, pasando por gatear, reptar,

deslizarse y rodear, empujar, arrastrarse hasta estar de pie, llega al andar erecto. A medida que se consiguen funciones neuromusculares se incrementaran también rendimientos coordinativos y se alcanzaran movimientos globales del cuerpo. Por ello muchos rendimientos motrices son simples procesos de maduración para los cuales el aprendizaje y el rendimiento tienen poca influencia.

Las Necesidades Motrices del niño.- Las habilidades motrices básicas son puestas en acción a través de la función lúdica, factor importante del desarrollo motor infantil. Del mismo modo que otras áreas de la conducta infantil son sometidas a un bombardeo incesante de informaciones que permiten al niño enriquecer sus estructuras nerviosas y acumular experiencia, en el ámbito motor sucede de la misma manera. La motricidad del adolescente y el adulto tienen sus orígenes en estas edades de intenso desarrollo y crecimiento, de deseo y de forma aventura y de contacto con el medio de autonomía motriz.

Hay que proveer a los niños de la máxima libertad de movimientos y promoverla con espacios, equipamientos adecuados. En palabras de los especialistas en psicomotricidad, el niño en este enriquecimiento psicomotor desarrollará el conocimiento de su propio cuerpo, las nociones de espacio, evolucionando de lo topológico hacia niveles superiores. La noción de tiempo, la coordinación, etc. Si estas necesidades del niño se tienen en cuenta (la motivación), que actúa como reductora de los impulsos. Se produce en el niño el deseo marcado de comprobar sus capacidades hasta los límites de sus posibilidades. A partir de entonces no existirá en el entorno del niño ningún árbol que sea demasiado alto, ningún muro que sea demasiado estrecho, ningún terreno que sea demasiado aventurado para no ser incluidos dentro de las vivencias motrices y lúdicas.

En el campo del entrenamiento no existirá acrobacia que sea demasiado arriesgada ni ejercicio demasiado raro para no comparar las fuerzas en ello. Los límites de la capacidad parecen estar situadas en la imaginación y no en lo biológico. Esta necesidad de movimiento se aumenta por las tendencias individuales de mejora y de perfección. El miedo tiene importancia relativamente baja, el niño no es aún consciente de la envergadura de su actuación, va

experimentado hasta llegar a los límites de lo posible. Se despierta el deseo de comparación, se miden los rendimientos propios con los progresos de los demás. En cuanto ve una posibilidad el niño está dispuesto a competir.

Los niños viven y aprenden de ideales, en su afán aun inconsciente de llegar a ser adulto. Igualmente son capaces de integrarse en programa de entrenamiento que a primera vista significa una carga fuerte o sobrecarga. Ello refuerza la imagen de una disposición francamente ilimitada de los niños para el esfuerzo. No solo existe entrenamiento en el ámbito deportivo, el aprender a tocar un instrumento, el cruzar la calle, el atarse los zapatos, o el aprende a leer, son programas de entrenamiento que se aplican a corto o largo plazo, para desarrollar o perfeccionar determinadas destrezas. Todos se basan en planes de entrenamiento y estaciones de control fijados netamente o por escrito.

La finalidad consiste en una expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motriz, a base de lo cual se podrán aprender formas motrices específicas con mayor facilidad, rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es el incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos. El entrenamiento con los niños deben orientarse en las necesidades de los niños y no tanto en procesos reguladores del rendimiento.

2.3. Definición de Términos Básicos.

Coreografía. "Escritura de la danza", también llamada composición de la danza, es el arte de crear estructuras en las que suceden movimientos; el término composición también puede referirse a la navegación o conexión de estas estructuras de movimientos. Las personas que realizan la coreografía son llamados *coreógrafos*.

Coreografía Folklórica: esta es la más usada entre los pueblos rurales en la que destacan los bailes o danzas culturales sembrada en un país. Esta la usan más los países para destacar la cultura entre las personas y dar conciencia al pueblo y entretenerlos.

Coordinación. En su sentido más general, la coordinación consiste en la acción de *coordinar*, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades.

Dinámica. Es lo que establece la fuerza de determinado movimiento; en ella se deberán alternar los términos dinámicos: suave, agudo, tenso, reposado, etc. La alternancia, combinación de planos, direcciones, niveles de movimiento, ritmos y el simultanear los movimientos en correspondencia con la música utilizada, dará el dinamismo a la composición, evitando la monotonía.

Diseño. La construcción de los movimientos en el espacio, es uno de los principios de la danza que la diferencian de las otras manifestaciones artísticas, siendo también una de las categorías del movimiento de mayor complejidad que se produce en dos magnitudes: espacio y tiempo. La utilización racional y variada de dicho espacio constituye, uno de los elementos a complementar en la composición a través de la utilización variada de los trazos en líneas rectas, curvas y la combinación de ambas.

Equilibrio. Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

Flexibilidad. Conceptualmente por capacidad de flexibilidad se entiende a "toda la amplitud de movimiento de cada articulación". La flexibilidad tiene una gran importancia en gimnasia rítmica ya que:

- Permite limitar en gran medida el número de lesiones.
- Facilita el aprendizaje de la técnica de este deporte
- Incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como son fuerza, velocidad y resistencia.
- Por flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar la posibilidad de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas ubicadas alrededor de la articulación.

Fluidez. La fluidez y armonía del movimiento sólo pueden aparecer gracias a la flexibilidad. Esta no significa vacilación. La flexibilidad es lo contrario de la rigidez, de la tiesura y de la crispación, que conducen a la inestabilidad, a la fijación, a la incapacidad de ejecutar los movimientos con continuidad. Al hacer el ejercicio, evitar la fuerza violenta y la energía espasmódica o tortuosa. Entonces llega a ser posible progresivamente volver flexibles ciertos músculos, ciertas articulaciones, según su naturaleza, y realizar movimientos seguros y fluidos, sin interrupciones ni rupturas. Sólo la flexibilidad permite la suavidad circular y la unidad, Pero para intentar dar al menos unos consejos diré que se hace imprescindible no detener el movimiento, antes de terminar uno ya está empezando el siguiente y hasta las pausas tienen que tener su momento y espacio.

Fuerza. Conceptualmente la fuerza se entiende como la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia del tiempo empleado para realizarlo. Incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como son flexibilidad, velocidad y resistencia (Ramos, 2006).

Postura. La postura es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa. O sea, es la posición del cuerpo con respecto al espacio que le rodea y como se relaciona el sujeto con ella y está influenciada por factores: culturales, hereditarios, profesionales, hábitos etc.

Ritmo. Está enlazado con las capacidades coordinativas, relación música-movimiento y la correspondencia entre el gesto plástico con la música. Está determinado entre otras por la medida o duración de la frase musical, así como por la fuerza de la sonoridad y el tempo. En la danza se utilizan una variedad de ritmos en la composición tales como: naturales, ondulantes, respiratorios (caídas y recuperaciones), ritmos resultantes y otros.

Velocidad. La velocidad es una capacidad física básica que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física (correr, lanzar y saltar).

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. PROPUESTA DE OBJETIVOS

En nuestro país, como en muchos otros, la práctica de la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad es muy disminuida. Siendo los niños en desarrollo los más afectados ya que no desarrollan una motricidad adecuada toda vez que debería existir un programa del desarrollo sicomotriz en cada nivel de la educación básica regular.

Para el desarrollo de nuestro trabajo de investigación y lograr los objetivos que nos planteamos, hemos diseñado y validado una ficha de observación con una lista de cotejo para evaluar el desarrollo de la motricidad de los estudiantes a través de sesiones de gimnasia rítmica. Por ello, se plantea los siguientes objetivos:

3.1.1. Objetivo General

Analizar la contribución de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa publica "Melitón Carbajal".

3.1.2. Objetivos específicos

- **OE1.-**Determinar la repercusión de las sesiones de coordinación rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.
- **OE2.-** Analizar la contribución de las sesiones de habilidades motrices en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes
- **OE3.-**Determinar las influencias de las sesiones de creatividad sin limitación en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.

3.2. SISTEMA DE HIPÓTESIS

Basándonos en el conocimiento real que en nuestro país, como en muchos otros, la práctica de la gimnasia rítmica para mejorar la motricidad de los estudiantes se ha visto reducida significativamente. Siendo en este caso los más afectados los niños. Asimismo; nos remitimos a tener en consideración que las hipótesis deben estar directamente relacionadas con los antecedentes y las bases teóricas consultadas y derivarse de él. Que debe plantearse tal como el investigador objetivamente postula, que el fenómeno a estudiar sucede en la realidad. (Tamayo Y Tamayo, 1998 – 103).

Por lo tanto, para el desarrollo de nuestro trabajo hemos centrado nuestra atención en la mejora de la motricidad a través de sesiones de gimnasia rítmica en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa Pública “Melitón Carbajal” Ayacucho, 2010, sabiendo que existen varios factores que pueden estar influyendo en esta situación problemática, nos permitimos en plantear las siguientes hipótesis.

3.2.1. Hipótesis General.

Las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen positivamente en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal", 2010

3.2.2 Hipótesis Específicas.

- **HE1.-** Las sesiones de coordinación rítmica contribuye eficazmente en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.
- **HE2.-** Las sesiones de habilidades motrices contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.
- **HE3.-** Las sesiones de creatividad sin limitación influye significativamente en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.

3.3. Enfoque de la investigación

Cuantitativo

El presente estudio está orientado a estudiar la realidad educativa con un método hipotético deductivo, que permitió comprender los fenómenos educativos de manera cuantificada.

Hernández y otros (2006: 5) sustentan que el enfoque cuantitativo “usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”

3.4. Tipo de Investigación

Aplicada

Es aplicada porque permitió modificar la realidad al aplicar las sesiones de gimnasia rítmica para contribuir el desarrollo de la motricidad de los estudiantes. Es decir, permitirá resolver los problemas de la motricidad fina y gruesa.

Carrasco (2009: 43), sustenta que es aplicada por que permite la “aplicación de nuevas teorías a la práctica educativa para transformar o modificar la realidad”, de igual forma Villegas (2005: 67), manifiesta “es sin duda, el tipo de investigación más adecuado y necesario, en las actuales circunstancias, para la tarea educativa, porque el quehacer del maestro debe ser de permanente búsqueda de nuevas tecnologías y la adaptación y aplicación de nuevas teorías a la práctica de la educación, a la pedagogía experimental, con la finalidad de transformar la realidad educativa.”

3.5. Nivel de Investigación

Experimental

Nivel de investigación que permitió manipular la variable sesiones de gimnasia rítmica, para lograr el desarrollo de la motricidad de los estudiantes. Izquierdo (2008: 71), refiere “La investigación experimental permite establecer relaciones de causa y efecto.”, así como Villegas (2005: 75), sustenta que “muchos autores

refieren que no es pertinente hablar de investigación experimental, en razón de que, la experimentación más que nada es un método, un nivel o un diseño de la investigación. Sin embargo, como en la acción educativa o en otras tareas que nos llevan a realizar investigación, es necesario describir hechos o fenómenos provocados y controlados, entonces, si se puede hablar de investigación experimental.”

3.6. Método de investigación

Inductivo

Método que permitió generalizar las conclusiones en base a conocimientos específicos, de manera detallada sobre la influencia de la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.

Velásquez Fernández (1999.; 238), señala que el método de inducción, “es la forma de razonamiento por medio de la cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. Así como Izquierdo (2008: 97) sustenta que “El método inductivo es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtienen conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados”

Deductivo

Método que permitió especificar de manera detallada las conclusiones en base de conocimientos generales, sobre la contribución de la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes. Izquierdo (2008: 98), sustenta que el método deductivo “Consiste en obtener conclusiones particulares de una ley universal”, así como también refiere que el método deductivo parte de verdades preestablecidas para inferir de ellas conclusiones respecto de casos particulares.

Experimental

Método que permitió manipular intencionalmente la variable independiente sesiones de gimnasia rítmica, para generar el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.

Villegas (2005: 87) sustenta que “La investigación experimental, estudia las relaciones de causalidad utilizando la metodología experimental con la finalidad de controlar los fenómenos. Se funda en la manipulación activa de una variable y el control sistemático de la otra”, así como Carrasco (2005: 272), manifiesta que el método experimental “se emplea para investigaciones de carácter experimental, es decir, en aquellas donde se manipula intencionalmente las variables independientes para ver sus efectos en las variables dependientes, bajo el control del investigador y en la que hay un grupo de control y un grupo experimental”.

3.7. Diseño de investigación

Cuasi experimental de dos grupos intactos de control y experimental con pre y post prueba no equivalente. Cuyo esquema es:

Grupos	Pre test	Tratamiento	Postest
Control	O ₁	O ₂
Experimental	O ₁	x	O ₂

Dónde:

O₁: Evaluación antes del experimento

X: Aplicación del experimento

O₂: Evaluación después del experimento

Barrientos (2006: 64), manifiesta que el diseño cuasi experimental se utilizan en casos donde es difícil o casi imposible el control experimental riguroso y sólo es posible alcanzar o manejar a algunas fuentes que amenazan su validez tanto interna y externa, así mismo Izquierdo (2008: 80) sustenta “son diseños cuasi experimentales aquellas que no asignan los sujetos de estudio al azar; ni emparejados forzadamente; sino que dichos grupos ya están formados es decir, ya existen previamente al experimento”

3.8. Población y Muestra

Población teórica. Constituida por todos los estudiantes de la Institución Educativa Pública “Melitón Carbajal” del distrito de Ayacucho.

Población muestreada. Constituida por los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa Pública “Melitón Carbajal” del distrito de Ayacucho.

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIO	INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Condición de matriculados	Promovidos	<ul style="list-style-type: none">• Repitentes• Retirados• Desaprobados

Muestra

La muestra estuvo constituida por 44 estudiantes del 5to grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública “Melitón Carbajal” del distrito de Ayacucho. De los cuales, 26 estudiantes fueron del grupo experimental de la sección “A” y 18 estudiantes del grupo control de la sección “B”.

Tipo de muestreo

Se hizo uso del muestreo **no probabilístico intencional**, porque se determinó el grupo sin la aplicación de fórmulas estadísticas, a criterio del investigador, así como señala Carrasco (2005: 243), manifiesta que “Es aquella que el investigador selecciona según su propio criterio, sin ninguna regla matemática o estadística”.

3.9. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.9.1. Técnicas

Observación.- Técnica que permitió recoger datos sobre la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica y el grado de desarrollo de la motricidad de los estudiantes. Carrasco (2005: 318) indica que el “cuestionario consiste en presentar este documento (previa orientación y charla motivadora) a los estudiantes conteniendo una serie ordenada y coherente de preguntas formuladas con claridad, precisión y objetividad, para que sean resueltas de igual modo”.

Entrevista.- Técnica que permitió recoger información y opinión de los estudiantes, sobre el trabajo realizado del investigador en la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad de los estudiantes. Walabonso (1997: 72), sustenta que la técnica de entrevista “consiste en la conversación que sostiene el entrevistador con el entrevistado acerca de un tema de investigación, con la finalidad de obtener informaciones valiosa”.

3.9.2. Instrumentos

Lista de Cotejo.- Instrumento que permitió recoger información sobre las sesiones de gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad de los estudiantes

Guía de entrevista.- Instrumento que permitió relacionarse de cerca y recoger las diferentes opiniones de los estudiantes sobre el trabajo del investigador en la aplicación de sesiones de gimnasia.

3.10. Material de intervención en el experimento

Está constituido por los módulos de experimentación, aplicados al grupo experimental según el detalle siguiente:

Grupo	Conocimientos	Módulo de experimentación	Período	RESPONSABLE
EXPERIMENTAL	Ejercicios de coordinación y flexibilidad.	Módulo 1	Abril	Profesora investigadora
	Ejercicios de habilidades Motrices, drills gimnásticos.	Módulo 2	Abril	
	Ejercicios de desarrollo de las habilidades motrices, drills gimnásticos	Módulo 3	Abril	
	Ejercicios de resistencia y desarrollo de la aptitud física realizando drills gimnásticos	Módulo 4	Mayo	
	Ejercicios de creatividad: al realizar los drills gimnásticos	Módulo 5	Mayo	
	Drills Gimnásticos con elementos gimnásticos	Módulo 6	Mayo	
	Drills Gimnásticos con elementos gimnásticos	Módulo 7	Mayo	

3.11. Validez y confiabilidad de instrumentos

Para la prueba de validez de los instrumentos de investigación, éstos fueron sometidos al juicio de expertos para verificar su utilidad y aplicabilidad, para tal propósito se proporcionó un formato de validación, donde emitieron su opinión acerca del contenido de los instrumentos y elaborar la versión definitiva, quienes dictaminaron oportuna y favorablemente con los siguientes resultados:

N°	EXPERTO	PORCENTAJE DE VALORACIÓN
01	Mg. Enrique Cárdenas Hermoza	87,4%
02	Dr. Edgar Gutiérrez Gómez	91,0%
03	Dr. Pedro Huauya Quispe	90,1%
	Promedio ponderado	89,5%

De análisis se refiere que la ponderación promedio de la validez de los instrumentos equivale a 89,5% de aceptación, en base a los tres expertos consultados es válido con lo que se trabajó en la presente investigación catalogado como aceptable; lo que se considera aplicable el instrumento.

Confiabilidad

La confiabilidad de consistencia interna, fue determinada con la prueba piloto, en una muestra de 10 estudiantes que no son miembros de la muestra, aplicando Alpha de Cronbach, la fórmula referencial fue la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S^2} \right]$$

Dónde:

α = coeficiente de Cronbach

K= número de ítems o preguntas del instrumento

$\sum S_i^2$ = Suma de las varianzas de cada ítem

S^2 = Varianza total o varianza del instrumento

El coeficiente de confiabilidad de los instrumentos fueron superiores a 0,80 (80% aceptable), verificándose su adecuada estructuración para medir las variables en estudio:

Instrumentos	α de Cronbach	Interpretación
Lista de cotejo	0,79	Aceptable
Entrevista	0,81	aceptable
Total	0,80	Aceptable

FUENTE: Ver anexo N° 02

3.12. Procesamiento de datos

a) **Análisis descriptivos.** Se realizó la clasificación y sistematización de información en cuadros y gráficos, haciendo uso de las frecuencias absolutas y relativas simples. Asimismo se emplearon las medidas de tendencia central y de dispersión.

b) **Análisis inferencial.** Se aplicó la prueba "T" de Student de diferencia de medias. Cuya fórmula fue:

$$T_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{(n-1)S_1^2 + (m-1)S_2^2}} \sqrt{\frac{n \cdot m (n + m - 2)}{n + m}}$$

Dónde:

- T_c : Valor calculado de T de Student
- T_t : Valor de la tabla de T de Student
- x_1 : Media del grupo experimental
- x_2 : Media del grupo control
- s_1^2 : Varianza del grupo experimental
- s_2^2 : Varianza del grupo control
- n: Tamaño de muestra del grupo experimental
- m: Tamaño de muestra del grupo control
- $gl = n + m - 2 = 26 + 18 - 2 = 42$ grado de libertad
- Nivel de significancia $\alpha = 0,05$ (5%) que se asume.

• Valor de la tabla $T = T_{1-\frac{\alpha}{2}; n+m-2} = T_{1-\frac{0,05}{2}; 26+18-2} = T_{0,975; 42} = 2,0183$

Prueba bilateral

PASOS DEL ANÁLISIS INFERENCIAL

a) Hipótesis estadística

Hipótesis nula H_0 :

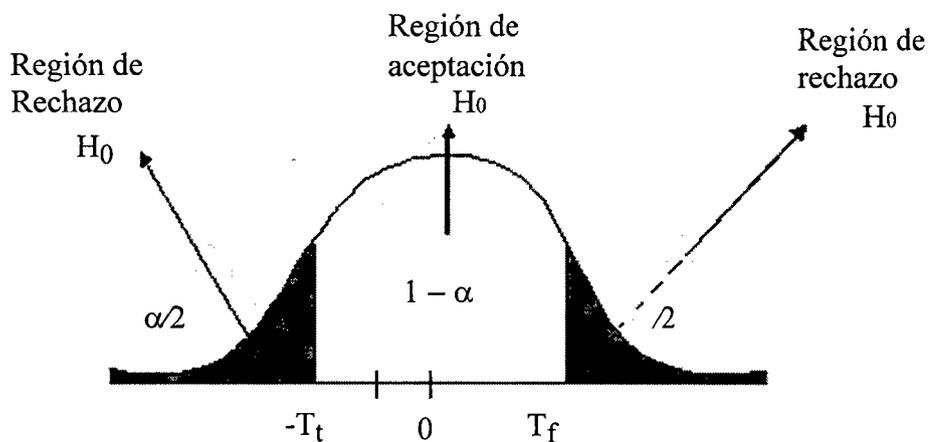
Sesiones de gimnasia rítmica no contribuye en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal" ($\rho > 0,05; T_c < T_t$)

Hipótesis alterna H_a :

Sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal" ($\rho \leq 0,05; T_c \geq T_t$)

Nivel de significancia. Se ha elegido al 5% que equivale $\alpha = 0,05$ con un nivel de confianza al 95%.

Región de aceptación (prueba de dos colas)



d) Conclusión

Condición Bilateral	Significación	Interpretación	
		H_a	H_0
$ T_c < T_t $	$\rho > 0,05$	Se rechaza	Se acepta
$ T_c \geq T_t $	$\rho \leq 0,05$	Se acepta	Se rechaza

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la investigación

En el presente capítulo, los datos recolectados sobre la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica y logro de desarrollo de motricidad de los estudiantes, se procedió a procesar y realizar los cálculos estadísticos correspondientes, obteniéndose los resultados que a continuación se detallan:

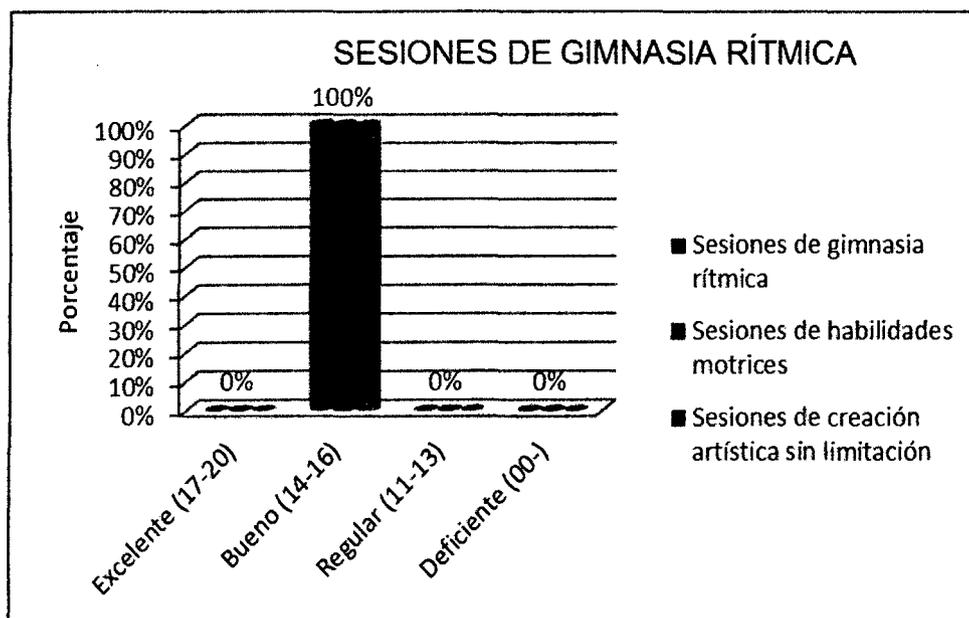
4.1.1. Análisis e interpretación de datos de la variable independiente

CUADRO N° 01: Nivel de sesiones de gimnasia rítmica de los estudiantes

Gimnasia rítmica	Grupo experimental					
	Sesiones de gimnasia rítmica		Sesiones de habilidades motrices		Sesiones de creatividad artística sin limitación	
	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente (17-20)	00	00	00	00	00	00
Bueno (14-16)	26	100	26	100	26	100
Regular (11-13)	00	00	00	00	00	00
Deficiente (00-)	00	00	00	00	00	00
Total	26	100	26	100	26	100

FUENTE: Observación a los estudiantes

GRÁFICO N° 01



A partir del gráfico los estudiantes del grupo experimental en un 100% bueno, en la sesión de gimnasia rítmica, lograron desarrollar la destreza y movimiento de acuerdo al ritmo y se orientan adecuadamente en el espacio y tiempo; en la sesión de habilidades motrices, lograron coordinar el movimiento de los brazos y manos, desarrollar el movimiento corporal simple y compuesto, agilidad en el movimiento; en la sesión de creación artística sin limitación, lograron manejar la coreografía con ritmos de su región y logra desarrollar los drills gimnásticos.

4.1.2. Análisis e interpretación de datos de la variable dependiente

CUADRO N° 02:

Calificación vigesimal de ejecución de movimientos rítmicos.

N°	Control	Experimental
1	13	14
2	13	14
3	13	14
4	13	14
5	13	14
6	13	14
7	13	14
8	14	14
9	13	15
10	13	14
11	13	14
12	13	14
13	13	14
14	13	14
15	13	14
16	13	14
17	13	14
18	13	14
19		14
20		14
21		14
22		14
23		14
24		14
25		14
26		14

FUENTE: Observación a los estudiantes

CUADRO N° 03:

Medida de tendencia central y dispersión de ejecución de movimientos rítmicos

Medidas de resumen	Experimental	Control
Valores		
Media	14,04	13,06
Mediana	14	13
Moda	14	13
Desviación típica	0,196	0,236
Varianza	0,038	0,056
Mínimo	14	13
Máximo	15	14

Los estudiantes del grupo experimental posterior al experimento fluctuaron ejecución de movimientos rítmicos entre 14 (bueno) y 15 (bueno) con una media de 14 (bueno) \pm 0,196 puntos; mientras que en los estudiantes de grupo control, fluctuó de 13 (regular) y 14 (bueno) con una media de 13 (regular) \pm 0,236 puntos.

CUADRO N° 04:

Prueba de T de Student de diferencia de medias sobre ejecución de movimientos rítmicos

Prueba "T"	Valores
T_c	12,369
A	0,05
ρ	0,00
T_t	2,0183
Grado de libertad	42
Diferencia de medias	0,343

FUENTE: Observación a los estudiantes

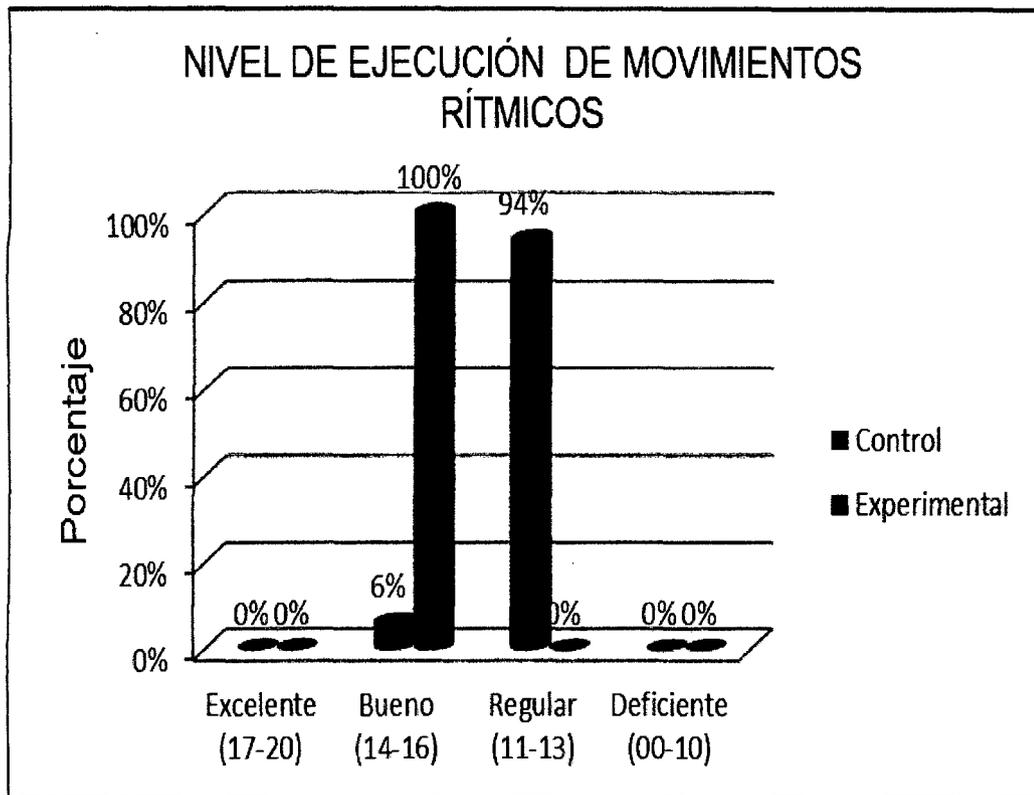
Al 95% del nivel de confianza, la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en la ejecución de movimientos rítmicos de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 12,369 \geq T_t = 2,0183$).

TABLA N° 01:
Nivel de ejecución de movimientos rítmicos

Ejecución de movimientos rítmicos	Control		Experimental	
	N°	%	N°	%
Excelente (17-20)	00	00	00	00
Bueno (14-16)	01	06	26	100
Regular (11-13)	17	94	00	00
Deficiente (00-)	00	00	00	00
Total	18	100	26	100

FUENTE: Observación a los estudiantes

GRÁFICO N° 02



Del 100% (26) de estudiantes del grupo experimental, con la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica logró ejecución de movimientos rítmicos de nivel bueno. Del 100% (18) de estudiantes del grupo control, con enseñanza tradicional, 06% logró ejecución de movimientos rítmicos de nivel bueno y 94% de regular.

GRÁFICO N° 03:

Histograma de calificación vigesimal de la ejecución de movimientos rítmicos

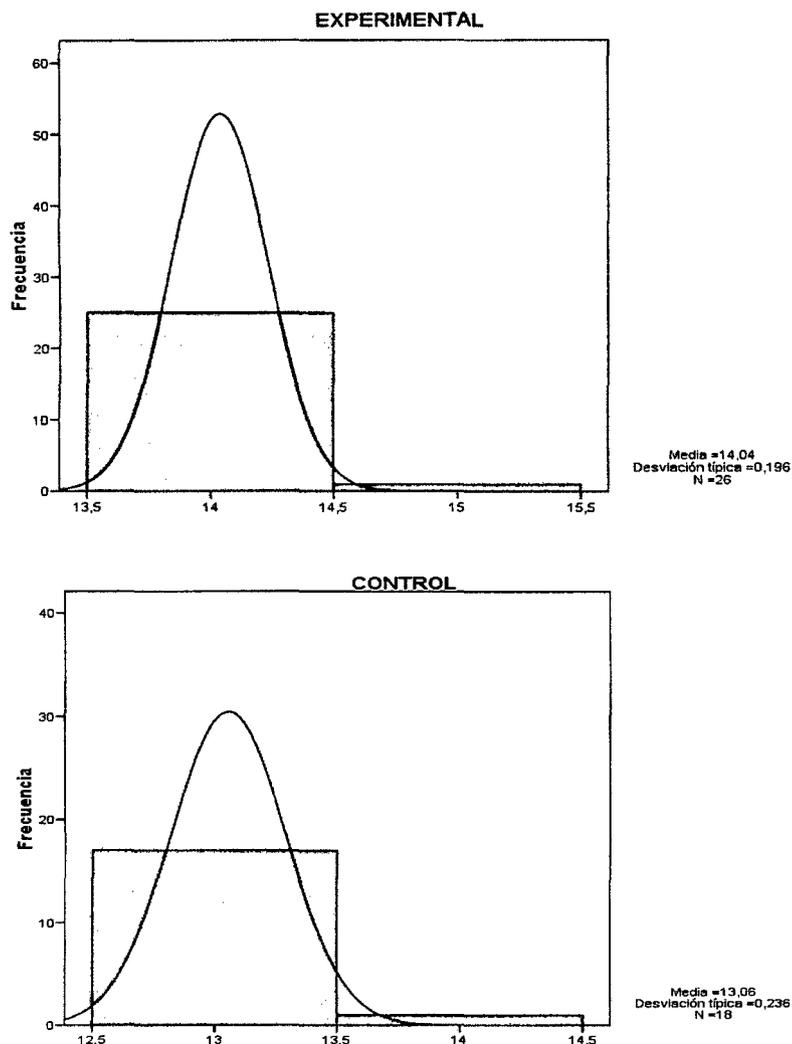
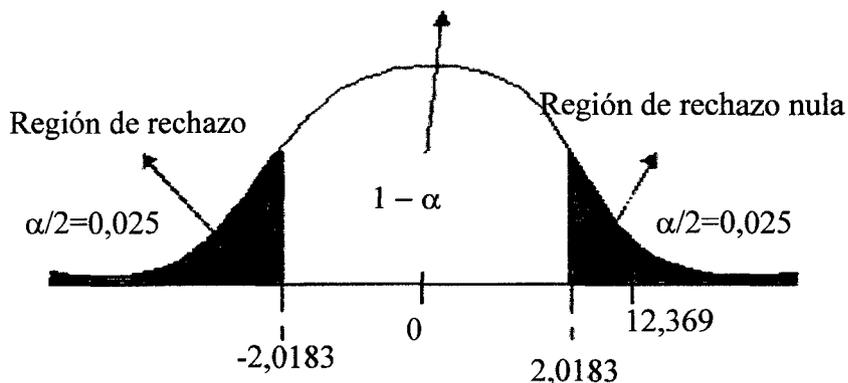


GRÁFICO N° 04:

Región de rechazo de hipótesis nula de diferencia de medias, en la ejecución de movimientos rítmicos

Región de aceptación



Con nivel de confianza de 95% el valor calculado es mayor que el valor de la tabla ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 12,369 \geq T_t = 2,0183$), entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

CUADRO N° 05:
Calificación vigesimal de desarrollo de aptitud física

N°	Control	Experimental
1	13	14
2	13	13
3	13	13
4	14	14
5	13	14
6	13	14
7	13	14
8	13	14
9	13	14
10	13	14
11	13	14
12	13	14
13	13	14
14	13	14
15	13	14
16	13	14
17	13	14
18	13	14
19		14
20		14
21		14
22		14
23		14
24		14
25		14
26		14

FUENTE: Observación a los estudiantes

CUADRO N° 06:
Medida de tendencia central y dispersión de desarrollo de aptitud física

Medidas de tendencia central	Experimental	Control
N	26	18
Media	13,96	13,06
Mediana	14,00	13,00
Moda	14	13
Desviación típica	0,196	0,236
Varianza	0,038	0,056
Mínimo	13	13
Máximo	14	14

FUENTE: Observación a los estudiantes

Los estudiantes del grupo experimental posterior del experimento fluctuaron el desarrollo de aptitud física entre 13 (regular) y 14 (bueno) con una media de 14 (bueno) \pm 0,196 puntos; mientras que en los estudiantes de grupo control, fluctuó de 13 (regular) y 14 (bueno) con una media de 13 (regular) \pm 0,236 puntos.

CUADRO N° 07:

Prueba de T de Student de diferencia de medias sobre desarrollo de aptitud física

Prueba "T"	Valores
T_c	11,662
A	0,05
ρ	0,00
T_t	2,0183
Grado de libertad	42
Diferencia de medias	0,889

FUENTE: Observación a los estudiantes

Al 95% del nivel de confianza, la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de aptitud física de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal"

($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 11,662 \geq T_t = 2,0183$).

TABLA N° 02:

Nivel de ejecución de desarrollo de aptitud física

Desarrollo de la aptitud física	Control		Experimental	
	N°	%	N°	%
Excelente (17-20)	00	00	00	00
Bueno (14-16)	01	06	25	96
Regular (11-13)	17	94	01	04
Deficiente (00-)	00	00	00	00
Total	18	100	26	100

FUENTE: Observación a los estudiantes

Del 100% (26) de estudiantes del grupo experimental, con la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica logró desarrollo de la aptitud física 96% nivel bueno y 4% regular. Del 100% (18) de estudiantes del grupo control, con enseñanza tradicional, 96% logró desarrollo de aptitud física de nivel bueno y 4% de nivel regular.

GRÁFICO N° 06:

Histograma de calificación vigesimal desarrollo de aptitud física

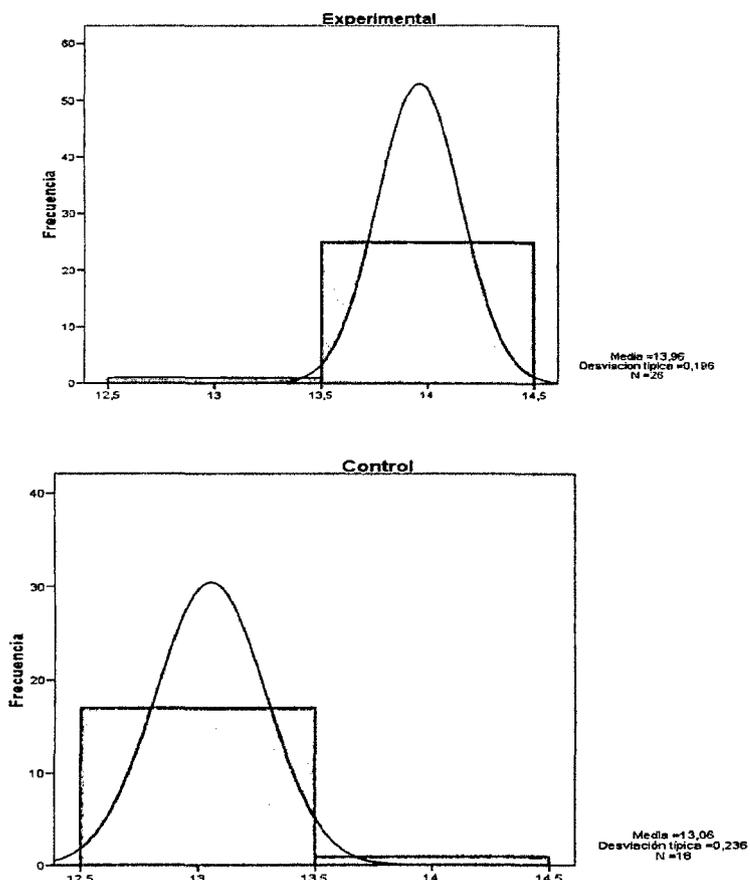
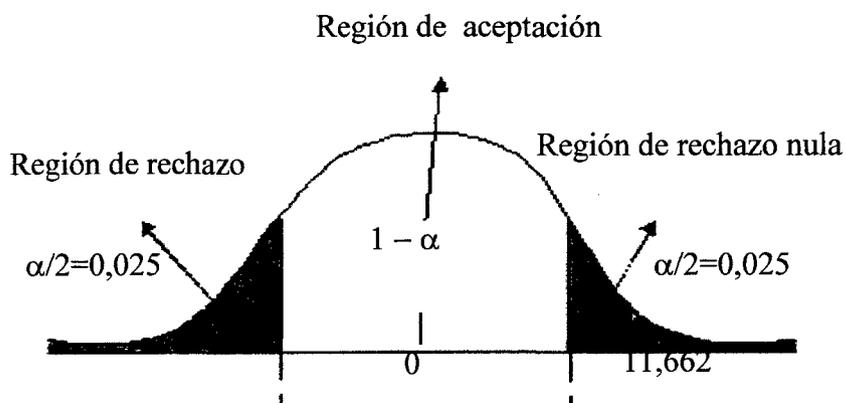


GRÁFICO 07:

Región de rechazo de hipótesis nula de diferencia de medias, en el desarrollo de aptitud física



-2,0183

2,0183

Con nivel de confianza de 95% el valor calculado es mayor que el valor de la tabla ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 11,662 \geq T_t = 2,0183$), entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

CUADRO N° 08:

Calificación vigesimal promedio del desarrollo de la motricidad de los estudiantes

N°	CONTROL	EXPERIMENTAL
1	13	14
2	13	14
3	13	14
4	14	14
5	13	14
6	13	14
7	13	14
8	14	14
9	13	15
10	13	14
11	13	14
12	13	14
13	13	14
14	13	14
15	13	14
16	13	14
17	13	14
18	13	14
19		14
20		14
21		14
22		14
23		14
24		14
25		14
26		14

FUENTE: Observación a los estudiantes

CUADRO N° 09:

Medida de tendencia central y dispersión de desarrollo de la motricidad de los estudiantes

Medidas de tendencia central		Experimental	Control
N	Válidos	26	18
Media		14,04	13,11
Mediana		14,00	13,00
Moda		14	13
Desv. típica		0,196	0,323
Varianza		0,038	0,105
Mínimo		14	13
Máximo		15	14

FUENTE: Observación a los estudiantes

Los estudiantes del grupo experimental posterior del experimento lograron el desarrollo de la motricidad entre 14 (bueno) y 15 (bueno) con una media de 14 (bueno) \pm 0,196 puntos; mientras que en los estudiantes del grupo control, fluctuó de 13 (regular) y 14 (bueno) con una media de 13 (regular) \pm 0,323 puntos.

CUADRO N° 10:

Prueba de T de Student de diferencia de medias sobre desarrollo de la motricidad de los estudiantes

Prueba "T"	Valores
Tc	9.928
A	0.05
Tt	2,0183
Grado de libertad	42
Diferencia de medias	0.944

Al 95% del nivel de confianza, la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$).

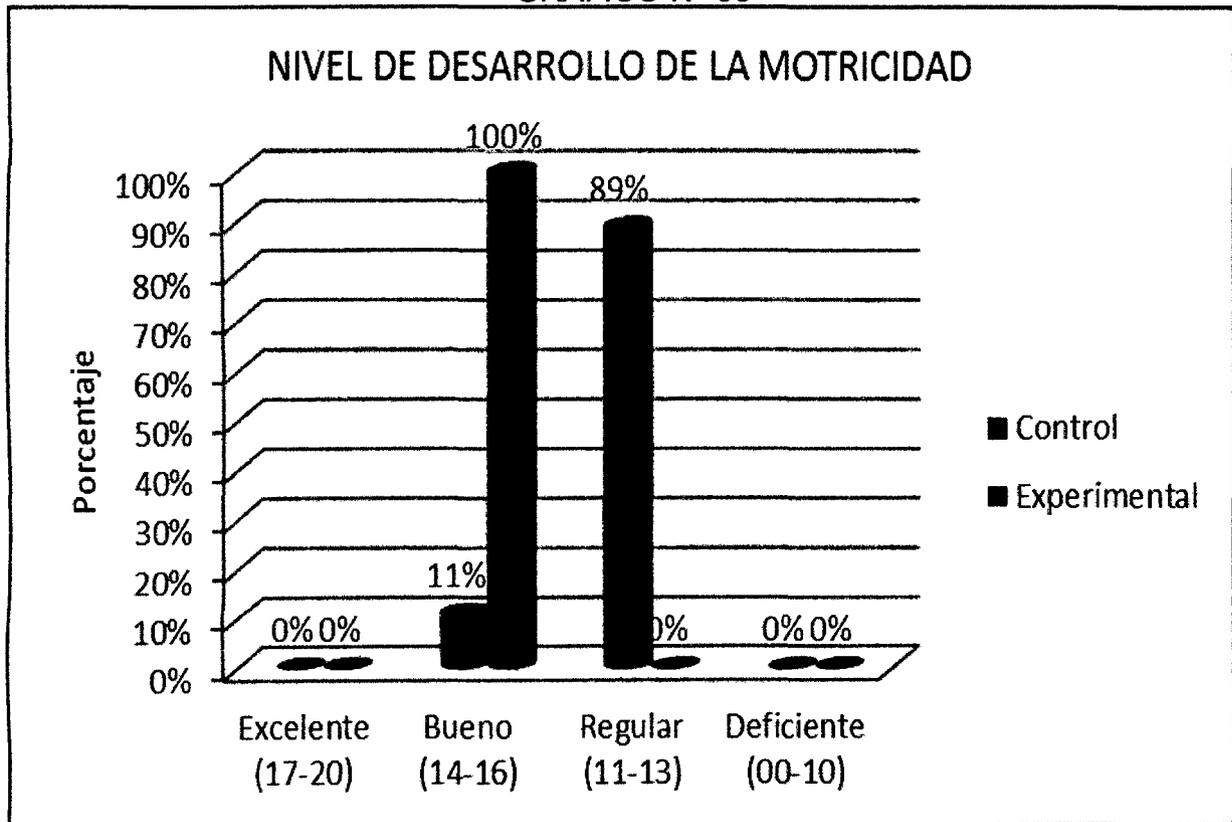
TABLA N° 03:

Nivel de ejecución de desarrollo de la motricidad de los estudiantes

Desarrollo de la motricidad	Control		Experimental	
	N°	%	N°	%
Excelente (17-20)	00	00	00	00
Bueno (14-16)	02	11	26	100
Regular (11-13)	16	89	00	00
Deficiente (00-)	00	00	00	00
Total	18	100	26	100

FUENTE: Observación a los estudiantes

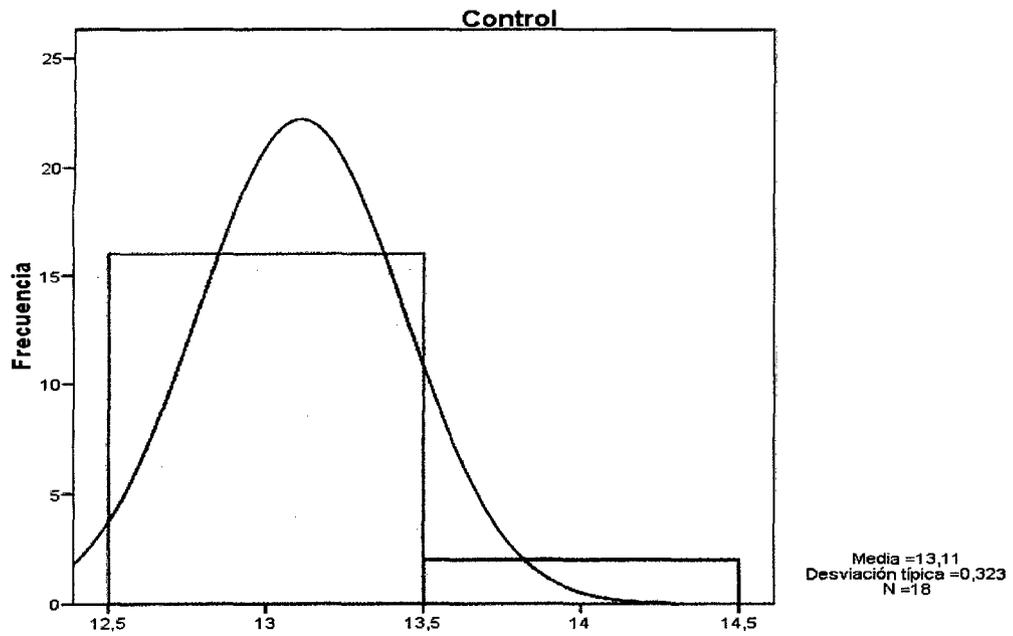
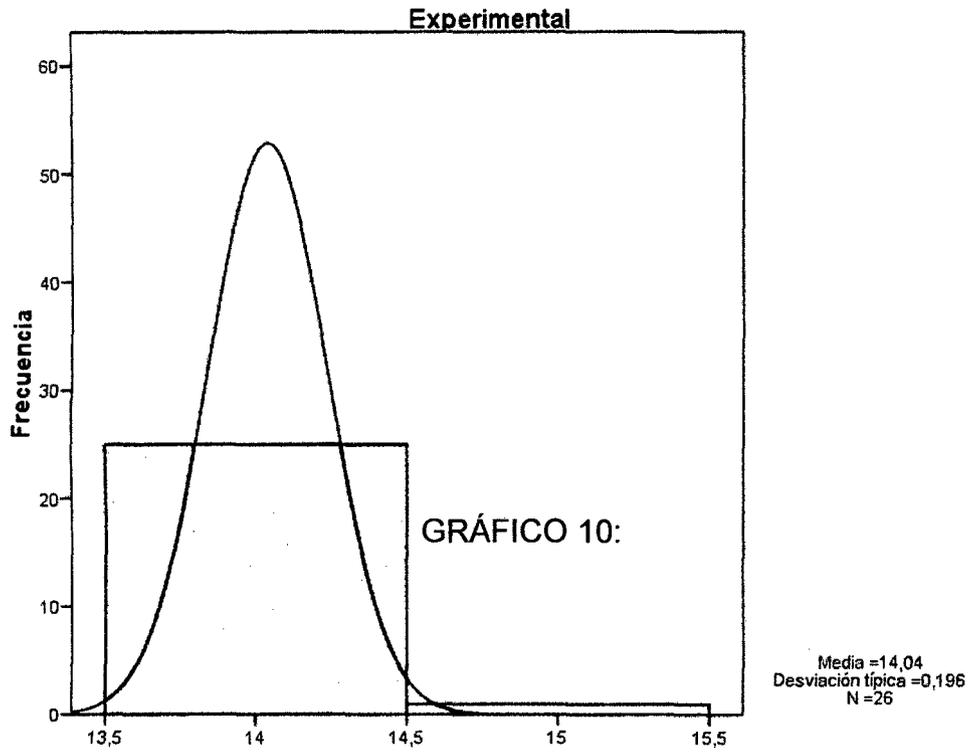
GRÁFICO N° 08



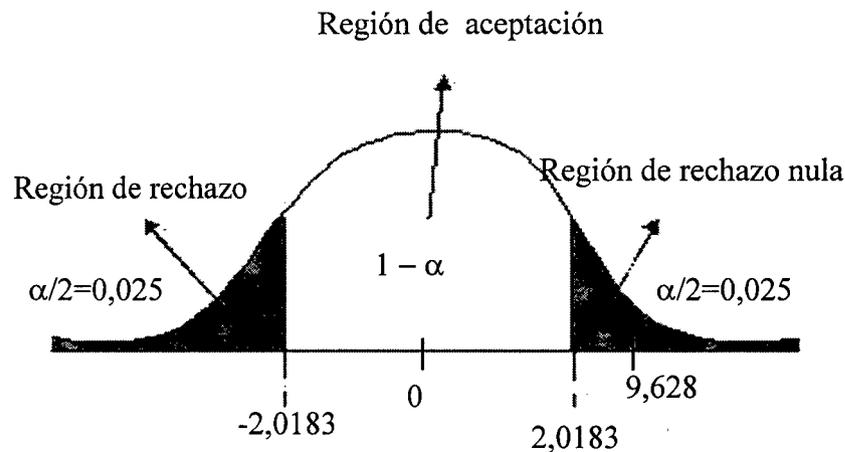
Del 100% (26) de estudiantes del grupo experimental, con la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica logró desarrollo de la motricidad de nivel bueno. Del 100% (18) de estudiantes del grupo control, con enseñanza tradicional, 11% logró desarrollo de motricidad de nivel bueno y 89% de nivel regular.

GRÁFICO N° 09:

Histograma de calificación vigesimal desarrollo de la motricidad de los estudiantes



Región de rechazo de hipótesis nula de diferencia de medias, en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes



Con nivel de confianza de 95% el valor calculado es mayor que el valor de la tabla ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$), entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

4.2. Discusión de resultados

En el presente estudio, con la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica, se logró desarrollar la destreza y movimiento de acuerdo al ritmo, acoplamiento, orientación adecuada en el espacio y tiempo, coordinación pertinente de los movimientos de brazos y manos, movimiento corporal simple y compuesto, agilidad en el movimiento, manejo de coreografía con ritmos de su región y manejo de drills gimnásticos.

Resultados que sustentan Fernández y Santana (2003), la Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD) es un deporte olímpico que se mueve como la mayoría de deportes gimnásticos entre dimensiones técnicas y estéticas. La simbiosis de movimientos corporales con los aparatos, unidos y adaptados a una determinada música, constituye la esencia misma de esta disciplina. Así como, Mena y Velásquez (2006), señala que las cualidades que se relacionan a la Gimnasia Rítmica como deporte, son aquellas que se refieren a la plasticidad de movimientos, gracia, expresividad, feminidad, elegancia, arte y otras, pero mucho más allá de esa envoltura frágil y sutil que se le ha otorgado, encontramos un deporte de elevadas exigencias psíquicas, físicas, funcionales, que nos evidencia la

total integración que debe existir entre el arte del movimiento y las potencialidades de reservas orgánicas que pueden ser utilizadas en el control, y en la dirección de un proceso de entrenamiento.

La aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en la ejecución de movimientos rítmicos de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 12,369 \geq T_t = 2,0183$). Es decir se logró la coordinación adecuada, sincronización pertinente de movimientos rítmicos, desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

Según, Millán (2004) la composición de los ejercicios en Gimnasia Rítmica ha ido sufriendo cambios a través de la evolución de este deporte en el ámbito internacional, ganando la misma en riqueza armónica, dinamismo, originalidad, riesgo y belleza, perfilándose cada vez más nuestra disciplina deportiva como un producto de la fusión del deporte y las diferentes manifestaciones danzarias, siendo la composición del ejercicio competitivo un eslabón importante en el logro de altos resultados deportivos.

La aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de aptitud física de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 11,662 \geq T_t = 2,0183$) Es decir, se logró destreza en el dominio de aros, cintas, cuerdas, pelotas y clavav, dominio de movimiento corporal total y segmentario, dominio de la coreografía simple y compuesto, dominio aeróbico y anaeróbico. Tal y como refleja Bañuelos (1985), las habilidades y destrezas básicas se agrupan en dos grandes bloques que son: Los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, tales como los desplazamientos, los saltos y los giros, y los movimientos que implican el manejo de aparatos, tales como los lanzamientos y las recepciones.

Analizando atentamente esta clasificación podemos observar que ambos tipo de acciones se encuentran implícitas en los fundamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva y no sólo esto, la Gimnasia Rítmica Deportiva nos ofrece la posibilidad de fusionar en una única acción, ambas implicaciones, adornándolos por si fuera poco con un componente artístico-expresivo.

Difícilmente encontraremos otra disciplina deportiva que ofrezca, a este nivel, posibilidades tan amplias. Es por ello que animamos al educador a plantearse la GRD como medio de trabajo sistemático para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Al 95% del nivel de confianza, con un nivel de significancia del 5% la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$).

García y Martínez (2008) en su investigación "Análisis de los factores perceptivos y motores de la gimnasia rítmica en adolescentes", analizando las habilidades psicomotoras, socio motriz en la gimnasia rítmica, percepción familiar, personal, competitiva y socio afectiva, entorno sociocultural y valoración física, concluye: que el primer factor "Habilidad Psicomotora" es el factor que se relaciona entre las aptitudes psicológicas (creatividad, experiencia, autocontrol...) y las capacidades motoras (coordinación, agilidad, percepción espacio-temporal, percepción corporal...) para poder alcanzar un determinado nivel de eficacia en los movimientos complejos de la Gimnasia Rítmica. Las niñas utilizan menos energía corporal y controlan mejor el espacio y valoran más la técnica que los niños. Asimismo utiliza mejor la Percepción Socio afectiva (correspondiendo al mismo que la Gimnasia Rítmica) y la Habilidad Motriz específica.

Moreno (2004), en su trabajo de investigación señala que la edad, los años de experiencia y los años de finalización de los estudios se relacionan con la valoración de los aspectos relacionados con la motricidad (currículum, los alumnos, la metodología y la formación docente). Podemos englobar juntos a los educadores que tienen más de 40 años y los que han finalizado sus estudios hace más de 20 años, ya que ambos opinan de forma igual en cuestiones tales como: consideran la motricidad tan importante como las demás áreas; no creen importante utilizar el juego para la motricidad y además lo utilizan poco; creen que es importante desarrollar la motricidad en un lugar adaptado; los contenidos que se imparten en la titulación de maestro en Educación Infantil son suficientes. Con opiniones totalmente contrarias a estas nos encontramos a los que tienen menos de 30 años

y los que hace menos de 10 años que han finalizado sus estudios. Sin embargo, cabe destacar que los educadores que tienen menos de 30 años y los que tienen más de 40 años están de acuerdo en potenciar actitudes y valores de colaboración en sus alumnos.

CONCLUSIONES

En el presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Con la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica se logró desarrollar la destreza y movimiento de acuerdo al ritmo, acoplamiento, orientación adecuada en el espacio y tiempo, coordinación pertinente de los movimientos de brazos y manos, movimiento corporal simple y compuesto, agilidad en el movimiento, manejo de coreografía con ritmos de su región y manejo de drills gimnásticos.
2. La aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en la ejecución de movimientos rítmicos de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 12,369 \geq T_t = 2,0183$). Es decir se logró la coordinación adecuada, sincronización pertinente de movimientos rítmicos, desarrollo de la motricidad fina y gruesa.
3. La aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de aptitud física de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 11,662 \geq T_t = 2,0183$). Es decir, se logró destreza en el dominio de aros, cintas, cuerdas, pelotas y clavos, dominio de movimiento corporal total y segmentario, dominio de la coreografía simple y compuesto, dominio aeróbico y anaeróbico.
4. Al 95% del nivel de confianza, con un nivel de significancia del 5% la aplicación de las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública "Melitón Carbajal" ($\rho = 0,00 \leq 0,05$; $T_c = 9,628 \geq T_t = 2,0183$).

RECOMENDACIONES

- 1) A los docentes de la Educación Básica Regular y Alterna a fin de que ponga en práctica una adecuada sesión de gimnasia rítmica para mejorar las habilidades motrices de los niños y adolescentes en la región de Ayacucho.
- 2) A las autoridades de la Dirección Regional de Educación de Ayacucho, a fin de proponga una política educativa pertinente de la educación Básica Alternativa, para promover el desarrollo de la motricidad como eje fundamental en el desarrollo de la formación integral del educando.
- 3) A todos aquellos profesionales e investigadores en campo educativo, seguir con trabajos de investigación referidos a la motricidad en la Educación Básica Alternativa de la región de Ayacucho y nacional, con el único afán de mejorar la formación integral del educando.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **MORENO Juan Antonio**, ANÁLISIS DE LA MOTRICIDAD EN LA ETAPA INFANTIL SEGÚN LA EDAD Y LOS AÑOS DE EXPERIENCIA DEL EDUCADOR. (2004). Trabajo de investigación en la Universidad de Murcia de España.
2. **BAÑUELOS**, DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL. (1985), Universidad De Granada.
3. **BARAHONA ESPINOZA A.** MANUAL DEPORTIVO GIMNASIA EDUCATIVA.
4. **BARTA PEREGOT Anna Y DURAN DELGADO Conxita**, EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA Y DEPORTIVA. (2002). 1000, 3ra ed., Lima- Perú.
5. **BLAZQUEZ SÁNCHEZ Domingo**, EVALUAR EN EDUCACIÓN FÍSICA. (1997). Editorial Inde, Barcelona.
6. **BLASQUEZ SÁNCHEZ Domingo**, LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR. (1995). Editorial Inde, Madrid.
7. **CAMPOS Alfredo, PÉREZ-FABELLO María José y DÍAZ Pino**, TRABAJO DE INVESTIGACIÓN GIMNASIA RÍTMICA: LA IMAGEN MENTAL DE LOS NOVATOS Y EXPERTOS GIMNASTAS EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA. Revista de Psicología del Deporte, 2000. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 87-93, ISSN: 1132-239x, Universidad Autónoma de Barcelona, (2003).
8. **CARRASCO DÍAS Sergio**, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. (2009), Editorial San Marcos. 2da edición. Lima- Perú. 474p.
9. **COLLADO VÁSQUEZ Susana**, MOTRICIDAD FINA. (2009). Madrid
10. **COLLADO VÁSQUEZ Susana, PÉREZ GARCÍA C, CARRILLO ESTEBAN JM.** MOTRICIDAD. FUNDAMENTOS Y APLICACIONES. (2005), Madrid.
11. **COON Dennis**, FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA, (2005), *International Thompson.*
12. **FERNÁNDEZ Y SANTANA**, HABILIDAD MOTRIZ. (2003). Golef de Andalucía. España.
13. **GARCÍA Ángela Y MARTÍNEZ Consuelo** TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ANÁLISIS DE LOS FACTORES PERCEPTIVOS Y MOTORES DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN ADOLESCENTES EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA DE ESPAÑA. (2008).
14. **HERNANDEZ SAMPIERI Roberto y otros**, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. (2003). 3ra ed. Edit. Mc Graw Hill. México.
15. **IZQUIERDO José**, METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN. (2008). Editorial San marcos. Lima Perú.
16. **MARTÍNEZ BARRIENTOS María Alejandra**, MANUAL PARA LA ELABORACIÓN DE INVESTIGACIONES EDUCATIVAS. Departamento de Educación Universidad Católica Boliviana "San Pablo", La Paz – Bolivia, (2008).

17. **MENA y VELÁSQUEZ, GIMNASIA RÍTMICA**. (2006). Tesis Doctoral en la Universidad de Medellín de Colombia.
18. **MILLÁN Macarena, GIMNASIA RÍTMICA**. (2004). Universidad autónoma de Barcelona.
19. **PALOMERO M.L. HACIA UN OBJETIVACIÓN DEL CÓDIGO INTERNACIONAL DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA**. (1996). Tesis Doctoral. INEF de Cataluña. Universidad de Barcelona.
20. **PAZOS J. M. y ARANGUREN J. L. EDUCACIÓN POSTURAL**. (2004). Inde, publicaciones.
21. **PÉREZ OÑATE Ana Del Pilar, SÁNCHEZ VARA Ana Belén, TEMPLADO YELO M^a Victoria, VERDEJO DEL REY Antonio, LATERALIDAD Y PRÁCTICA DEPORTIVA: GIMNASIA RÍTMICA**. (2004). Universidad Complutense de Madrid.
22. **PIKLER Emmi, MOVERSE EN LIBERTAD: DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GLOBAL**. (2000). Editorial Narcea, Madrid.
23. **RAMOS Nena, BIOMECÁNICA DEPORTIVA**. (2006). Editorial San Marcos. Lima – Perú.
24. **TAMAYO y TAMAYO Mario, EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**. (1998), Editorial Limusa SA.
25. **VELÁSQUEZ FERNÁNDEZ Ángel R; REY CÓRDOVA Nérida, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**. (1999), Editorial San Marcos, 311 p. Lima – Perú.
26. **VERNETTA M. FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS**. (1997). *Proyecto Docente*. Documento no Publicado. Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.
27. **VILLEGAS leonardo, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN PEDAGÓGICA**. (2005). 3era ed. Edit. San marcos. Lima- Perú.
28. **WALABONSO Rodríguez A, TÉCNICA E INSTRUMENTOS**. (1997), Edit. San Marcos. Lima – Perú.

ANEXOS

ANEXO N° 01: Pasos de la prueba de hipótesis

1. Nivel de significancia.

Elegimos el nivel de significancia al 5% que es igual $\alpha = 0,05$, con un nivel de confianza del 95%.

2. Prueba estadística a usar.

$$t_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{(n-1)S_1^2 + (m-1)S_2^2}} \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}}$$

Dónde:

- t_c : Valor calculado de T de Student
- \bar{x}_1 : Media del grupo experimental
- \bar{x}_2 : Media del grupo control
- S_1^2 : Varianza del grupo experimental
- S_2^2 : Varianza del grupo control
- n: Tamaño de muestra del grupo experimental
- m: Tamaño de muestra del grupo control
- $gl = n + m - 2 = 26 + 18 - 2 = 42$, grado de libertad
- Nivel de significancia $\alpha = 0,05$ (5%)

3. Región de rechazo y aceptación.

La distribución T tiene $n+m-2$ ($26+18-2 = 42$) grados de libertad, para lo cual hallamos el valor de T en la tabla estadística.

$$T_t = T_{\alpha, \frac{1}{2}; n+m-2} = T_{0,05, \frac{1}{2}; 26+18-2} = T_{0,975; 42} = 2,0183$$

Es una prueba bilateral.

Ahora veamos ¿cómo se lee la tabla estadística?

g.l.	t.90	t.95	t.975	t.99	t.995
1	3.0780	6.3138	12.7060	31.8210	63.6570
2					
3					
...					
40	1.3031	1.6839	2.0211	2.4230	2.7045
45	1.3007	1.6794	2.0141	2.4120	2.6896

Notamos para 42 grado de libertad no existe los valores de la tabla, por consiguiente extrapolamos.

i) Valores próximos

40	2,0211
42	T
45	2,0141

ii) Realizando la interpolación, tenemos:

$$\frac{45 - 40}{45 - 42} = \frac{2,0141 - 2,0211}{2,0141 - t}$$

$$\frac{5}{3} = \frac{-0,007}{2,0141 - t}$$

$$10,0705 - 5t = -0,021$$

$$10,0915 = 5t$$

$$T_t = 2,0183$$

4. Cálculo de prueba estadística.

De los datos hallamos la media, mediana, moda, desviación estándar y la varianza de las notas del grupo control y experimental.

Medidas de resumen	Experimental	Control
Valores		
Media	14,04	13,06
Mediana	14	13
Moda	14	13

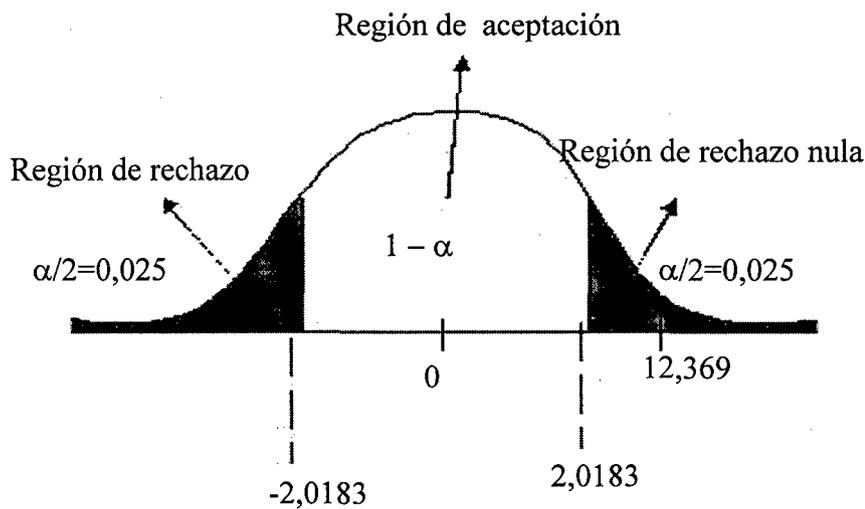
Desviación típica	0,196	0,236
Varianza	0,038	0,056
Mínimo	14	13
Máximo	15	14

Hallamos T calculada, reemplazando los datos en la fórmula:

$$t_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n-1)S_1^2 + (m-1)S_2^2}{n+m}}} \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}}$$

$$t_c = \frac{14,04 - 13,06}{\sqrt{(26-1) \times 0,038 + (18-1) \times 0,056}} \sqrt{\frac{26 \times 18 (26+18-2)}{26+18}}$$

$$t_c = 12,369$$



5. Conclusión:

Como $|T_c = 12,369|$ es mayor que $|T_i = 2,0183|$ con $\rho < 0,05$ (cae en la región de rechazo) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, luego concluimos que las sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes ($\rho = 0,00 \leq 0,05; T_c = 12,369 \geq T_i = 2,0183$).

ANEXO N° 02: Pasos de la Prueba de Confiabilidad

La confiabilidad de consistencia interna, fue determinada con la prueba piloto, en una muestra de 15 estudiantes que no son miembros de la muestra:

N°	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	Puntaje Total
1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	14
2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	14
3	1	1	1	2	1	1	1	2	0	1	11
4	1	0	0	2	1	2	2	1	1	2	12
5	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	15
6	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	15
7	1	1	2	0	1	0	2	2	2	1	12
8	1	0	1	2	1	2	2	0	2	1	12
9	2	1	1	2	1	0	2	2	1	2	14
10	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	15
11	2	1	1	0	1	2	2	2	1	1	13
12	1	1	1	2	1	2	2	1	0	2	13
13	1	1	1	2	1	0	2	0	2	1	11
14	2	1	2	0	1	2	2	2	0	1	13
15	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	14

Aplicando Alpha de Cronbach, la fórmula referencial fue la siguiente:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S^2} \right]$$

Dónde:

α = coeficiente de Cronbach

K= número de ítems o preguntas del instrumento (15 estudiantes)

$\sum S_i^2$ = Suma de las varianzas de cada ítem (4,46)

S^2 = Varianza total o varianza del instrumento (1,89)

Reemplazando Datos:

$$\alpha = \frac{15 \left[\frac{4,46}{15-1} \right]}{15-1 \left[\frac{1,89}{15-1} \right]} = 0,80$$

El coeficiente de confiabilidad de los instrumentos fueron superiores a 0,80 (81% aceptable), verificándose su adecuada estructuración para medir las variables en estudio:

Instrumentos	α de Cronbach	Interpretación
Lista de cotejo	0,79	aceptable
Entrevista	0,81	aceptable
Total	0,80	Aceptable

ANEXO 03: Lista de cotejo – desarrollo de la motricidad

N° DE ORDEN	APELLIDOS Y NOMBRES	INDICADORES									
		EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS RÍTMICOS					DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA				
1		¿Coordina y sincroniza sus movimientos?				¿Adopta la postura adecuada al realizar evoluciones simples?					
2		¿Desarrolla su creatividad y demuestra pasos nuevos?				¿Adopta la postura adecuada al realizar evoluciones simples?					
3		¿Controla y maneja el ritmo, pulso, acento, compás?				¿Domina el Movimiento Corporal total segmentario?					
4		¿Adopta la postura adecuada al realizar evoluciones simples?				¿Demuestra destreza física al utilizar elementos gimnásticos?					
5		¿Adopta la postura adecuada al realizar evoluciones simples?				¿Desarrolla su capacidad aeróbica?					
6						¿Realiza movimientos simples compuestos?					
7						¿Demuestra destreza física al utilizar elementos gimnásticos?					
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											

ANEXO N° 04: Lista de cotejo - sesiones de gimnasia rítmica

N° DE ORDEN	APELLIDOS Y NOMBRES		INDICADORES								
	SESIONES DE GIMNASIA RITMICA			SESIONES DE HABILIDADES MOTRICES			CREACION ARTISTICA SIN LIMITACION				
			¿Demuestra destreza de acuerdo al ritmo	¿Desarrolla sus movimientos de acuerdo al ritmo?	¿Se orienta en el tiempo, espacio?	¿Se desenvuelve con los brazos y manos?	¿Desarrolla el movimiento corporal simple, compuesto	¿Aplica la agilidad al realizar ejercicios gimnásticos?	¿Desarrolla la capacidad de movimiento?	¿Elabora coreografías con ritmos de su región o país?	¿Realiza drills gimnásticos con facilidad?
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											

ANEXO N° 05: MATRIZ DE CONSISTENCIA

SESIONES DE GIMNASIA RÍTMICA Y EL GRADO DE DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO "A" DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN PÚBLICA MELITÓN CARBAJAL 2010

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEORICO	HIPOTESIS	VARIABLES INDICADORES	METODOLOGIA
<p>General ¿De qué manera las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa publica "Melitón Carbajal, 2010?</p> <p>Específico:</p> <p>1. ¿Cómo repercuten las sesiones de coordinación rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes?</p> <p>2. ¿Cuál es la contribución de las habilidades motrices en el Desarrollo de la motricidad en los estudiantes?</p> <p>3. ¿En qué medida las sesiones de creatividad sin limitación influyen en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes?</p>	<p>Generales: Analizar la contribución de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa publica "Melitón Carbajal", 2010"</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Determinar la repercusión de las sesiones de coordinación rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.</p> <p>2. Analizar la contribución de las sesiones de habilidades motrices en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes</p> <p>3. Determinar las influencias de las sesiones de creatividad sin limitación en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.</p>	<p>Antecedentes de la Investigación</p> <p>Análisis en la metodología de la investigación Sobre gimnasia rítmica</p> <p>Bases Teóricas: Historia de la Gimnasia rítmica, Concepciones</p> <p>Implementos utilizados: Cuerdas Aros Balones Clavas Cintas</p> <p>Bases para la Gimnasia Rítmica: Bases teóricas, reglamentarias Ejercicios de Gimnasia Rítmica Las capacidades motrices en la Gimnasia rítmica Ejercicios en la Gimnasia Rítmica, driles gimnásticos</p> <p>Desarrollo Motriz Motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motricidad Fina • Motricidad gruesa <p>Las necesidades Motrices del Niño</p> <p>Cualidades del movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Flexibilidad • Resistencia 	<p>General: Las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen positivamente en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa publica "Melitón Carbajal", 2010</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Las sesiones de coordinación rítmica contribuye eficazmente en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.</p> <p>2. Las sesiones de habilidades motrices contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes.</p> <p>3. Las sesiones de creatividad sin limitación influye significativamente en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.</p>	<p>Independiente: Sesiones de gimnasia rítmica</p> <p>Indicadores: Sesiones de coordinación rítmica. Sesiones de habilidades motrices Sesiones de creatividad artística sin limitación.</p> <p>Dependiente: Desarrollo de la Motricidad</p> <p>Indicadores: Ejecución de los movimientos rítmicos Desarrollo de la motricidad y cualidades del movimiento</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada.</p> <p>Nivel de investigación: Experimental.</p> <p>Diseño de investigación: Cuasi experimental, Alternativa.</p> <p>Población: Estudiantes de los quintos grados de primaria de la I.E.P "Melitón Carbajal"</p> <p>Muestra 40 alumnos del quinto grado "A" de la I.E.P "Melitón Carbajal"</p> <p>Método: Experimental, hipotético Deductivo</p> <p>Técnica: · Entrevista · Observación · Encuestas</p> <p>Instrumento: · Guía de entrevistas. · Lista de cotejo. · Cuestionario.</p> <p>Procesamiento de datos: Se utilizará paquetes estadísticos. SPSS 13, Excel</p>

ANEXO N° 06: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	INDICADORES	ACTIVIDAD	INDICE	ESCALA	VALORACIÓN
V.I SESIONES DE GIMNASIA RÍTMICA	Sesiones de Coordinación Gimnasia Rítmica	Capacidad de rítmización	Destreza de movimientos	Ordinal	E : Excelente B : Bueno R : Regular M : Malo
		Capacidad de Acoplamiento	Calidad de movimiento		
		Capacidad de Orientación	Dirección de movimientos		
	Sesiones de Habilidades Motrices	Agilidad	Y rapidez del Tronco Y rapidez de manos y Brazos	Ordinal	
		Actividad de movimiento.	Movimientos Simples		
	Creación Artística sin Limitación		Movimientos Compuestos	Ordinal	
		Creación de diles	Drills Simples		
			Drills Compuestos		
		Elaboración de Coreografías	Simples con facilidad o dificultad		
			Compuestos con facilidad o dificultad		
V.D. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD	Ejecución de Movimientos Rítmicos	Coordinación	Coordinación motriz con facilidad y dificultad	Ordinal	
		Sincronización	de movimientos rítmicos		
		Motricidad Fina	Facilidad o dificultad de coordinación		
		Motricidad Gruesa	Facilidad o dificultad de coordinación		
	Desarrollo de la Aptitud Física	Destreza	Dominio de: aros, cintas, cuerdas, pelotas, clavos.	Ordinal	
		Dominio de movimiento Corporal	Movimiento Total Movimiento Segmentario		
		Dominio de Coreografía	Movimientos Simples		
			Movimientos Compuestos		
		Capacidad Aeróbica	Aeróbica facilidad de recuperación		
			Anaeróbica resistencia para los movimientos		

ANEXO N° 07: INSTRUMENTO DE OPERACIONALIZACIÓN 15 Mayo

La presente Lista de Cotejo, pretende demostrar que las sesiones de gimnasia rítmica contribuyen en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa "Melitón Carbajal" 5° "A"

N° DE ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	INDICADORES																			
		EJECUCION DE MOV. RITMICOS				DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA															
		COORDINACIÓN	SINCRONIZACIÓN	MOTRICIDAD	DESTREZA	DOMINIO DE MOV. CORPORAL	DOMINIO DE COREOGRAFÍAS	CAPACIDAD AERÓBICA		PROMEDIO GENERAL	P.	P.P.									
								¿Coordina sus movimientos con facilidad?	¿Sincroniza sus movimientos simples?				¿Controla su motricidad con facilidad?	¿Controla su motricidad con facilidad?	¿Demuestra destreza al utilizar elementos gimnásticos?	¿Domina movimientos segmentarios?	¿Domina movimientos totales?	¿Realiza movimientos simples compuestos?	¿Se recupera con facilidad?	¿Resiste todos los movimientos?	
1	Alacote Salvatierra, glicet	13	13	14	14	13	14	5	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Alcantara Sulca, Zarai Cielo	12	13	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Amiquero Palmadera, Katy Maricruz	13	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4	Barrientos Sulca, Ronald																				
5	Baygorrea De La Cruz Milton	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
6	Bedriñana Escriba, Jorge Luis	13	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
7	Bedriñana Escriba, Rosa Maria	14	13	14	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
8	Bendezu Carbajal, Eddi Franklin	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
9	Fernandez Vilcatoma, Joel Eliseo	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
10	Flores Hinostraza, Eva Lisbeth	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
11	Hinostraza Ccenhua, Jaquelin	14	13	14	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
12	Hinostraza Ramos, Jhon Walter	13	14	13	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
13	Huaman Montes, Kevin Moisés	14	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
14	Loayza Ramos, Maria Luz	13	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	Lujan Rodriguez, Alex	14	13	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
16	Medina Castillo, Yover Fredy	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
17	Medina Espinoza, Luis Miguel																				
18	Munaylla Vega, Alexander	13	13	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
19	Prado De La Cruz, Nayeli Yaelin	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
20	Quispe Berrocal, Yeny Yaneth																				
21	Quispe De La Cruz, Kairol Jhosep	14	13	14	14	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
22	Quispe Garamendi, Maycol	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
23	Quispe Silva, Paul Kenly	14	13	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
24	Tinco Mendoza, Miriam Yaneth																				
25	Vilcatoma Loayza, Romel Guillermo	14	13	14	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
26	Vivanco Ramos, Lucy Dina	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

C: En inicio B: En proceso A: Logro AD: Logro previsto
 C: 0-10 B: 11-12 A: 13-14 AD: 17-20

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE POST GRADO

MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ANEXO N° 08

PLAN DE EXPERIMENTO

(Autor: Jonislla, 2012)

I. JUSTIFICACIÓN

La Gimnasia Rítmica, es uno de los deportes más creativos, así como las demás disciplinas tienen que ver con la música, el arte y la expresividad corporal.

Los Alumnos (as) como ser social realizan actividades y coordinación, tanto como la flexibilidad, desarrollando la coordinación fina y gruesa, dosificando el esfuerzo físico, identificando sus limitaciones, su lateralidad, posición en el espacio, etc.

Realizar ejercicios intensos de estiramientos aumenta la flexibilidad y previenen lesiones durante el entrenamiento.

El concepto de habilidades Motrices básica en la Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de un modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que la evolución.

La palabra drill es un vocablo inglés y la connotación que puede dársele es muy diversa pero en este caso es utilizada por los entrenadores y se traduce como: entrenarse, hacer entrenamiento; ensayar, practicar.

Se busca la descripción y la interpretación tomando como referencia los contextos en que se desarrollan los debates, programas o aspectos a evaluar, no basta solo prestar atención a los resultados alcanzados, si no que se debe considerar aquellos objetivos no alcanzados.

II. RESPONSABLE.

Lic. Zenobia, Jonislla Vallejo

III. PROCEDIMIENTO

1. El investigador se presente al grupo, lee junto a los participantes la primera presentación, todo lo relacionado a la Gimnasia Rítmica reflexiona con todos a cerca delo leído, escucha las opiniones que los participantes tengan que decir en relación con la experiencias que ellos mismos han venido ofreciendo y escuchando argumentos quedando callados ante los argumentos de otros o pidiendo a otros argumenten.
2. El investigador explica a cada uno de los participantes que formen grupos de a 5, y así realicen ejercicios con la intervención de cada uno de los participantes y así puedan realizar diversos tipos de ejercicios de acuerdo a sus experiencias.
3. Entonces se le asigna cada grupo un turno y se indica que los otros grupos permanecerán observando sin intervenir, mientras cada grupo expone. También se les explica que tienen un tiempo límite para intervenir como grupo, que será entre 3 a 5 minutos dependiendo de la música utilizada
4. Antes de la exposición, realizaran prácticas en las que interactúen cada miembro de los grupos, siendo guiados por el investigador para un adecuado calentamiento previo y orientación para la realización de las posturas gimnásticas.
5. Pasa el primer grupo y exponen lo practicado de acuerdo a la música seleccionado cada ejercicio con la intervención de cada uno de los integrantes de los grupos Mientras se observa el desarrollo de la exposición se realizará una evaluación de las aptitudes físicas de os integrantes de los grupos.
6. cuando el primer grupo termina de exponer, tocara turno al segundo grupo, y así hasta completar la participación de todos de acuerdo al orden asignado.

7. A modo de cierre, el investigador reunirá a los grupos les dará algunas indicaciones haciendo presente que se regresará en la siguiente fecha para poder practicar la coordinación de los ejercicios con ayuda de materiales que se utilizan dentro de la gimnasia rítmica.

ANEXO 09:

IV. MODULOS DE EXPERIMENTACION PERIODO ABRIL, MAYO.

Al final de cada sesión cada grupo expondrá sus ejercicios, luego enlazara sus ejercicios para finalmente en las últimas sesiones realizaran los driles con ayuda de los elementos gimnásticos.

Siempre calentar durante diez minutos antes de empezar, soltar los brazos con ejercicios de rotación y estiramientos del tríceps. Tratar de tocar los pies con las manos sin flexionar las rodillas, elevar los pies para tocar los talones y mantener esa posición. Es importante realizar ejercicios de estiramientos al final de la rutina para que los músculos se relajen y aumenten la flexibilidad, los músculos alcanzan su máximo nivel de flexibilidad al terminar la rutina.

La profesora

.....

Jonislla Vallejo, Zenobia

MODULO N° 01

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD

Ejercicios	repeticiones	objetivos
Desde la posición de sentado en el suelo con las piernas extendidas, pararse rápidamente sin apoyo de las manos.	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollo de la fuerza, coordinación y rapidez.
Correr lento buscando despegue de la pierna de apoyo y extendiendo al máximo la misma con braceo marcado (salto alterno)	3 series de 10 metros cada una.	Coordinación.
Desde la posición de pie saltar sobre una pierna elevando el brazo contrario alternadamente y avanzando (salto indio)	3 series de 15 metros cada una.	Coordinación.
Caminando con zancadas amplias tratará de tocar el tobillo interno del pie izquierdo con su mano derecha y viceversa.	3 series de 15 metros.	Coordinación.
Posición Inicial de pie, elevar un pie con apoyo	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollar la coordinación

del otro así en forma alternada		
Posición Inicial de pie, elevar un pie extendido, luego el otro alternadamente	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollar la coordinación y fuerza
Posición Inicial sentado, tratar de tocar con una mano la punta de los pies, alternando	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollar la fuerza y flexibilidad
De la posición inicial de pie, tocar con las manos los pies	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollar la fuerza y flexibilidad
De la posición inicial sentado, con los pies extendido, tocar con la mano la punta de los pies, alternando	3 series de 10 repeticiones cada una	Desarrollar la fuerza y flexibilidad

BIBLIOTECA E INFORMACION
CULTURAL
U.N.S.C.H.

MODULO N° 02

Ejercicios de habilidades Motrices Driles Gimnásticos

Hablando de ejercicios repetitivos que nos ayudan a mejorar nuestra técnica, se requiere de ejercicios específicos para un fin común esto según los requerimientos de cada deportista, estamos hablando de ejercicios que ayudan a mejorar en áreas donde estamos fallando, y esto se trabaja precisamente con algunas rutinas de drills los cuales ayudan a un buen desempeño deportivo.

Todos los ejercicios se unen siempre después de cada ejercicio una, así hasta lograr toda un conjunto de ejercicios concatenados.

A continuación se formaran grupos de a 4 niños.

Ejercicios	repeticiones	objetivos
Cada niño realizara un ejercicio, ejemplo realizar saltos alternos con la rodilla flexionada, alternado, así	10 repeticiones	Realizar driles
Variante: con los pies extendidos	10 repeticiones	Realizar Driles
De la posición parados, realizar la separación lateral de un pie, luego regresar, luego el otro pies así alternando	10 repeticiones	Realizar driles
Realizar la flexión de brazos	10 repeticiones	Realizar Driles

MODULO N° 03

Ejercicios de habilidades Motrices Driles Gimnásticos

A continuación reforzamos los ejercicios anteriormente ejecutados realizando repeticiones , con apoyo del docente en cada una de sus limitaciones, todos estos ejercicios. Los niños podrán utilizar su imaginación y su creatividad para poder realizar más ejercicios con más variantes

Todos los ejercicios se unen siempre después de cada uno un espacio, así hasta lograr todo un conjunto de ejercicios concatenados al otro con una pausa de espacio, así hasta lograr todo un conjunto de ejercicios

Ejercicios	repeticiones	objetivos
Cuatro niños haciendo un circulo y tomado de las manos, con las manos en alto pasar por debajo de los brazos. Cada niño realizara un ejercicio, ejemplo realizar saltos alternos con la rodilla flexionada, alternado.	Con música de fondo tratar de llevar un ritmo	Coordinación y ritmo
Variante: con los pies extendidos	Con música de fondo tratar de llevar un ritmo aunque sea burdo	Coordinación y ritmo
De la posición parados, realizar la separación lateral de un pie, luego regresar, alternando	Con música de fondo tratar de llevar un ritmo	Coordinación y ritmo
Realizar la flexión de brazos	Con música de fondo tratar de llevar un ritmo	Coordinación y ritmo

MODULO N° 04

EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA REALIZANDO DRILLES GIMNÁSTICOS

Entendemos por resistencia física a la duración que puede tener un individuo cualquiera durante la realización de un ejercicio, mezclando la buena respiración con la correcta ejecución, logrando así, mantener una actividad física por mucho tiempo, cansándose menos que sus pares. Debido a su importancia, y a todo lo que contempla la resistencia física, es la aptitud más requerida durante cualquier ejercicio, siendo así un pilar fundamental a la humanidad

El entrenamiento de resistencia es necesario en la gimnasia rítmica para poder terminar una rutina de piso con una duración de entre tres y cuatro minutos. Se puede lograr una buena condición y una buena respiración a través de ejercicios como correr, trotar, hacer bicicleta, o nadar. Para aumentar la resistencia, las sesiones de cardio deben tener una duración de entre 60 y 90 minutos utilizaremos 60 minutos.

Ejercicios	repeticiones	objetivos
Ejercicios de carrera en la loza deportiva realizando pausa	2 vueltas	Desarrollar la resistencia
Con las indicaciones dadas por el docente cada niño en su grupo realiza los ejercicios en forma integral. Con apoyo y guía del docente	Cada ejercicio 20 repeticiones	Desarrollar la resistencia ejecutando los driles

MODULO N° 05

EJERCICIOS DE CREATIVIDAD AL REALIZAR LOS DRILLES

GIMNATICOS

. Cada grupo trabajara activamente para poder lograr los objetivos de acuerdo a la música

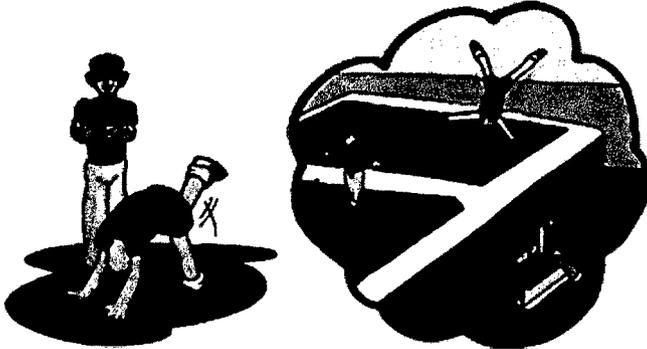


Ejercicios	repeticiones	objetivos
En cada grupo los niños deben practicar cada ejercicio creados por cada uno ellos siempre con variantes , el docente siempre como apoyo y guía en cada una de sus dificultades	Las repeticiones se realizan de acuerdo al criterio y la música	Realizar los Drilles usando elementos gimnásticos

MODULO N° 06

DRILES GIMNASTICOS CON ELEMENTOS

Finamente realizaran driles gimnásticos a un nivel más competitivo, cada grupo expone lo suyo con la música de su agrado



Ejercicios	repeticiones	objetivos
Organizados en grupos, los niños realizaran cada uno de los ejercicios, practicarán repetidamente. Se les da 30 minutos para poder practicar en forma coordinada	Las repeticiones se realizan de acuerdo a la música	Cada grupo Realizar los driles con elementos gimnásticos y música

MODULO N° 07

DRILES GIMNASTICOS CON ELEMENTOS

Cada grupo trabajara y expondrá su trabajo realizado



Ejercicios	repeticiones	objetivos
En cada grupo los niños deben practicar cada ejercicio creados por cada uno ellos siempre con variantes , el docente siempre como apoyo y guía en cada una de sus dificultades	Las repeticiones se realizan de acuerdo a la a música de su gusto de preferencia la folklorica	Realizar driles con elementos gimnásticos

ANEXO 10: FOTOS

