



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Estrategia para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús - Tulcán

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Magíster en Educación,
Mención en Educación Física y Deporte

Línea de Investigación:

Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.

Autor:

Egas Romo Sergio Ricardo

Director:

Salazar Jiménez Héctor Michael

Quito– Ecuador
Septiembre, 2022



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Facultad de Ciencias de la Educación

HOJA DE APROBACIÓN

Estrategia para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús - Tulcán

Línea de Investigación:

Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.

Autor:

Sergio Ricardo Egas Romo

Mtr. Héctor Michael Salazar Jiménez

DIRECTOR:

f. _____

Mtr. Mauricio Javier Córdova Paredes

CALIFICADOR:

f. _____

Mtr. Thania Quintero Castellano

CALIFICADOR:

f. _____

Quito– Ecuador
Septiembre, 2022

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Sergio Ricardo Egas Romo, con cédula 1721145660, autor del trabajo de graduación titulado: **Estrategia para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús - Tulcán**, previa a la obtención del grado académico de **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** en la facultad de **Ciencias de la Educación**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, 16 de septiembre de 2022

Sergio Ricardo Egas Romo

1721145660

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Sergio Ricardo Egas Romo portador de la cédula de ciudadanía No. 1721145660, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Quito, 16 de septiembre de 2022

Sergio Ricardo Egas Romo

1721145660

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios quien ha llenado mi vida de bendiciones permitiéndome ser mejor día a días y a toda mi familia que siempre vela por mi bienestar.

Mi sincero agradecimiento al personal docente, administrativo y de servicio de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús por la confianza y apertura recibida para realizar el proceso de investigación dentro de su distinguido establecimiento con miras a la mejora y desempeño constante por el bien de la niñez y adolescencia.

Agradezco a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, a la Facultad de Ciencias de la Educación, y a todos quienes hacen parte de la maestría en Educación mención Educación Física y Deporte en especial a la Mtr. Johanna Herrera, quien con la enseñanza de sus valiosos conocimientos guiaron el proceso académico para poder llevar a cabo la formación profesional de manera adecuada y ordenada, gracias por su responsabilidad, dedicación, paciencia y transparencia incondicional.

Finalmente, expreso mi sincero agradecimiento al Dr. Michael Salazar, quien con su colaboración, dirección, enseñanza y conocimiento estuvo pendiente del desarrollo de este trabajo investigativo realizando el seguimiento correspondiente y siendo guía con total responsabilidad.

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado:

A Dios quien ha sido mi protector, compañía, guía, fortaleza y esperanza que con amor me acompaña siempre y guía mis pasos por el camino del bien.

A mis padres Jaime y Rosaura quienes me han brindado todo su amor, dedicación y responsabilidad permitiéndome avanzar como profesional y ser humano logrando mis objetivos, metas y propósitos, gracias por inculcar en mí los buenos valores y el espíritu de lucha para jamás darme por vencido y siempre velar por mi bienestar incluso en las adversidades.

A mi hermano Lenin por su apoyo incondicional durante toda mi vida, gracias por el cariño y dedicación durante nuestra etapa deportiva, académica y familiar.

A mis sobrinos Neythan y Salomé quienes han compartido junto a mí varios momentos de felicidad y han sido testigos de todo el sacrificio que se ha hecho durante mi etapa de preparación profesional.

A toda mi familia, amigos y personas que con totalidad sinceridad me han apoyado para poder conseguir mis objetivos haciéndome un mejor ser humano, gracias por sus palabras consejos y sobre todo extenderme la mano en los momentos más complicados sin recibir nada a cambio, por eso y mucho más gracias a todos.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación pretende buscar estrategias para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán. Para la ejecución de este trabajo, se indagó teoría y metodología de aplicación sobre el tema con el cual sirvió de gran ayuda para entender los procedimientos y los aportes a la motricidad gruesa de los niños. La población que se tomó en cuenta corresponde a estudiantes de entre 8 y 9 años de edad, que sumaron 139 siendo de terceros y cuartos años de educación general básica. La encuesta fue la herramienta de investigación que sirvió para hacer un diagnóstico de los problemas que presentan los niños y que se puede corregir con los ejercicios de flexibilidad. Entre los hallazgos se determinó que es importante la vigilancia constante de los docentes antes, durante y después de ejecutar cualquier tipo de actividad física para evitar lesiones en los niños; también se encontró que es necesario realizar ejercicios de calentamiento previo a los ejercicios de flexibilidad. La propuesta que es la “Guía pedagógica para la ejecución de actividades de flexibilidad escolar” sirve como apoyo a los docentes para mejorar la flexibilidad en los estudiantes en especial a quienes tienen problemas al ejecutar ciertos ejercicios en la asignatura de educación física, por lo tanto, se concluye que este documento es un aporte dentro de la malla curricular que apoya el desempeño docente hacia los niños de educación básica.

PALABRAS CLAVE: FLEXIBILIDAD, MOTRICIDAD GRUESA, EDUCACIÓN BÁSICA, DOCENTES

ABSTRACT

This research work aims to find strategies to enhance the physical capacity of flexibility in physical education classes for children between 8-9 years old at the Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús - Tulcán. For the execution of this work, theory and methodology of application on the subject were investigated, which served as a great help to understand the procedures and contributions to the gross motor skills of children. The population taken into account corresponds to students between 8 and 9 years of age, which totaled 139, being from third and fourth years of basic general education. The survey was the research tool used to make a diagnosis of the problems presented by the children and that can be corrected with flexibility exercises. Among the findings it was determined that it is important the constant vigilance of the teachers before, during and after executing any type of physical activity to avoid injuries in the children; it was also found that it is necessary to perform warm-up exercises prior to the flexibility exercises. The proposal "Pedagogical guide for the execution of school flexibility activities" serves as a support for teachers to improve flexibility in students, especially those who have problems when executing certain exercises in the subject of physical education; therefore, it is concluded that this document is a contribution within the curriculum that supports the teaching performance of children in basic education.

KEYWORDS: FLEXIBILITY, GROSS MOTOR SKILLS, BASIC EDUCATION, TEACHERS.

ÍNDICE

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
ÍNDICE	ix
INTRODUCCIÓN O PRÓLOGO.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Interrogantes fundamentales de la investigación	2
1.2 Objetivos del proyecto de investigación:	3
1.3 Justificación.....	4
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.2 Bases Teóricas.....	8
2.3 La flexibilidad	12
2.4 Habilidades motrices básicas	24
2.5 Bases legales	28
CAPÍTULO III	35
METODOLOGÍA	35
3.1 Procedimiento:	35
3.2 Participantes:	36
3.3 Instrumentos:.....	36
3.4 Análisis de datos:	37
3.5 Operacionalización de variables.....	37
CAPÍTULO IV.....	39
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	39
1. ¿Le gusta realizar educación física?.....	39
2. ¿Tiene algún problema de salud física que impida desarrollar la educación física?	40
3. Su docente de educación física, ¿Realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase?.....	41
4. Si está de pie, ¿Puede agacharse y tocar sus pies con sus manos sin flexionar las rodillas?.....	42
5. ¿Puede entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura?.....	43
6. ¿Puede realizar el arco con facilidad?	44
7. ¿Puede realizar una rutina de 10 sapitos?.....	45
8. ¿Puede coordinar las manos al avanzar cuando realiza el ejercicio de carretilla?	46
9. Al momento de jugar rayuela ¿Presenta problemas en alguna de las siguientes actividades?.....	47
10. ¿Al momento de realizar algún ejercicio de flexibilidad, siente dolor?.....	48
11. Si su respuesta fue "Sí" mencione en que parte del cuerpo siente dolor.....	49
CAPÍTULO V	50

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	50
5.1 Tema: Guía pedagógica para la ejecución de actividades de flexibilidad escolar	50
5.2 Definición.....	50
5.3 Justificación.....	50
5.4 Descripción de los destinatarios y responsables	50
5.5 Objetivos	51
5.6 Funcionamiento.....	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
Conclusiones	74
Recomendaciones.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Autorización del Rector	800
Anexo 2: Autorización padres de familia	81
Anexo 3: Encuesta	82

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Clasificación de la Flexibilidad	15
Ilustración 2: Entrenamiento balístico	18
Ilustración 3: Estiramiento dinámico.....	18
Ilustración 4: Estiramiento estático.....	19
Ilustración 5: Torsión de espalda	20
Ilustración 6: Isquiotibiales.....	20
Ilustración 7: Muslos y cadera	21
Ilustración 8: Lumbares	21
Ilustración 9: Abductores.....	22
Ilustración 10: Zancada en sofá	22
Ilustración 11: Puente	23
Ilustración 12: Gemelos y cuádriceps	23
Ilustración 13: Caminar	27
Ilustración 14: Correr.....	27
Ilustración 15: Saltar.....	28
Ilustración 16: Lanzar	28
Ilustración 17: ¿Le gusta realizar educación física?	39
Ilustración 18: ¿Tiene algún problema de salud física que impida desarrollar la educación física?.....	40
Ilustración 19: Su docente de educación física, ¿Realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase?	41
Ilustración 20: Si está de pie, ¿Puede agacharse y tocar sus pies con sus manos sin flexionar las rodillas?	42
Ilustración 21: ¿Puede entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura?	43
Ilustración 22: ¿Puede realizar el arco con facilidad?	44
Ilustración 23: ¿Puede realizar una rutina de 10 sapitos?.....	45
Ilustración 24: ¿Puede coordinar las manos al avanzar cuando realiza el ejercicio de carretilla?.....	46
Ilustración 25: Al momento de jugar rayuela ¿Presenta problemas en alguna de las siguientes actividades?	47
Ilustración 26: ¿Al momento de realizar algún ejercicio de flexibilidad, siente dolor?	48
Ilustración 27: Si su respuesta fue "Sí" mencione en que parte del cuerpo siente dolor	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Leyes	29
Tabla 2: Operacionalización de variables.....	38
Tabla 3: Moviendo mi cuello	52
Tabla 4: Moviendo mis hombros, espalda y pecho	53
Tabla 5: Moviendo mi zona lumbar y cadera.....	54
Tabla 6: Moviendo y estirando el tren inferior.....	55
Tabla 7: Moviendo y estirando los músculos del tren inferior.....	56
Tabla 8: Moviendo y estirando los músculos de mis antebrazos	58

Tabla 9: Moviendo y estirando los músculos de mis manos	59
Tabla 10: Moviendo y estirando los músculos de mis pies	61
Tabla 11: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media.....	62
Tabla 12: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media.....	64
Tabla 13: Planificación.....	66

INTRODUCCIÓN O PRÓLOGO

El presente trabajo de investigación se basa en la necesidad de buscar estrategias educativas para aplicarlas en la asignatura de educación física para mejorar la flexibilidad en los niños entre 8 y 9 años de edad y de esa manera potenciar la capacidad física. La investigación se realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús de la provincia del Carchi cantón Tulcán.

La flexibilidad sirve para mantener el equilibrio y Flores, et al, (2019) afirma que la educación física como asignatura es elemental para el estudiante y la flexibilidad permite que el cuerpo articule los movimientos de forma correcta, ya que esto permitirá que su motricidad mejore y evite lesiones.

De la misma manera, la revista Juego y deporte (2022) menciona que existen juegos que pueden incluirse dentro de la asignatura de educación física y describe que con esto los niños pueden articular su cuerpo dentro de sus límites naturales, además, provoca que los músculos tengan elasticidad; por lo tanto, sugiere el uso de los juegos para promover de una forma lúdica las capacidades de flexibilidad de una forma didáctica.

El propósito de esta investigación es mejorar las capacidades motrices mediante la flexibilidad de los niños mediante estrategias para potenciar la capacidad física. Para esto se diseñó una guía pedagógica denominada “Guía pedagógica para la ejecución de actividades de flexibilidad escolar” para el uso del docente y de esta manera pueda fortalecer las habilidades en los niños que tienen a su cargo.

Esta es una propuesta direccionada específicamente a los docentes de la asignatura de educación física quienes requieren de herramientas didácticas para mejorar la flexibilidad en los niños entre 8 y 9 años de edad quienes están en una etapa de crecimiento, lo que permite que estos se desarrollen de forma armónica y eficaz la flexibilidad que es uno de los componentes necesarios para fortalecer la motricidad gruesa. En ese sentido, es importante realizar un diagnóstico para conocer los problemas que los estudiantes presentan y a partir de esto ejecutar la propuesta.

El trabajo de investigación contiene el planteamiento del problema, los objetivos tanto generales como específicos; una base teórica que compone el segundo capítulo; el tercer capítulo contiene la parte metodológica, el cuarto capítulo se expone la presentación y análisis de datos, el quinto capítulo contiene la propuesta y, por último, están las recomendaciones

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Mediante observaciones a clases de educación física en diversas escuelas y colegios en el Ecuador, en momentos previos a esta investigación, y en evaluaciones realizadas por metodólogos de Educación Física y el propio autor de la presente investigación, se comprobó, preliminarmente, que la principal dificultad en esta asignatura es el problema de trabajar la flexibilidad.

Al preguntar a los principales actores y responsables del proceso docente-educativo sobre los posibles motivos, que conlleva a los estudiantes a tener una falta de flexibilidad, plantearon que no era necesario prestar tanta importancia a la flexibilidad por las exigencias del grado en las distintas unidades de la clase de educación física.

Para el autor de la presente investigación es de primordial importancia trabajar la flexibilidad, ya que esta posibilita una mejor ejecución de cualquier ejercicio propuesto por los profesores de la asignatura que se trabaje en el momento según el programa. Un ejemplo es el atletismo como base deportiva y física fundamental en las clases de educación física.

Al potenciar la habilidad básica de caminar y correr, a lo que respondimos que esta es una unidad que lleva implícito en sí la flexibilidad, ya que por ejemplo en el lanzamiento de pelotas es necesario tener una gran amplitud de movimiento de la articulación escápula-humeral. De la misma manera, tratar que el último paso de la carrera de impulso sea lo más largo posible para lograr un mayor alcance en el lanzamiento, siendo factible demostrar biomecánicamente que es factible dicha afirmación.

En las clases evaluadas no se presentaron contenidos significativos que contengan estímulos especializados en desarrollar la movilidad articular; por lo cual, la calidad del proceso docente-educativo es incompleto al requerir un mejor desarrollo integral de las diversas capacidades físicas en su conjunto.

Por otra parte, en observaciones específicas realizadas en el diagnóstico de capacidades que se hace el inicio de cada curso escolar. En este caso, se comprobó que los alumnos entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús, en la ciudad de Tulcán, presentaron problemas con los resultados alcanzados en la capacidad de flexibilidad o movilidad articular.

Dichos estudiantes en la ejecución de algunas pruebas de valoración del rendimiento se evidenció la pérdida de la misma en algunos alumnos, sin conocer en la evaluación ex ante o diagnóstico preliminar las causas y efectos que originan dicho fenómeno motriz.

Las posibles soluciones desde las ciencias de la actividad física y el deporte, así como la didáctica especializada que específicamente se podrían tener en cuenta para disminuir o corregir el problema detectado, o estimular positivamente la capacidad objeto de estudio en la presente investigación. Esto constituye la situación problémica de la investigación arrojando la interrogante que se plantea como:

¿Cómo mejorar la capacidad física de flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán como parte de las clases de educación física??

1.1 Interrogantes fundamentales de la investigación

1. ¿Cuáles serían los fundamentos teóricos y metodológicos que justifiquen un proceso de intervención con ejercicios especializados de flexibilidad para niños entre los 8-9 años de edad?
2. ¿Cuál sería la condición física en la capacidad de flexibilidad que poseen los niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán, con vistas a justificar desde la praxis la realización de un proceso de intervención especializado?
3. ¿Cómo implementar la estrategia de intervención con ejercicios especializados de flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán, como parte de las clases de educación física?
4. ¿Qué resultados significativos tendría la estrategia de intervención especializada sobre la capacidad de flexibilidad en los niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán, como parte de las clases de educación física?

1.2 Objetivos del proyecto de investigación:

Objetivo General

Mejorar la capacidad física de flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán como parte de las clases de educación física.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de la flexibilidad en la motricidad humana desde las edades tempranas.
- Diagnosticar la capacidad física de flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán.
- Implementar una estrategia de intervención con ejercicios especializados en las clases de educación física para desarrollar la flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán.
- Demostrar que la estrategia de intervención con ejercicios especializados mejora la capacidad física de flexibilidad en niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán.

1.3 Justificación

Tener un cuerpo flexible significa poseer unas articulaciones que se pueden mover libremente en todas las direcciones para las que han sido diseñadas. Para tener una excelente demostración de la flexibilidad de tus articulaciones, es necesario observar la flexibilidad de un niño.

La flexibilidad corporal facilita la transmisión de los mensajes del sistema nervioso a todas las áreas del organismo, sin encontrar los obstáculos provocados por la rigidez muscular y la tensión. De forma parecida, cuando el cuerpo se encuentra más extendido, el oxígeno puede fluir libremente a través de las articulaciones, de los vasos y de los capilares sanguíneos.

Es indudable la relación que existe entre la movilidad, la flexibilidad y la elasticidad. Estos términos han sido utilizados en diferentes momentos para denominar y referirse a un mismo fenómeno; por ejemplo, las bibliografías existentes hasta la década del 60 hacen referencia a la elasticidad.

Se empieza a utilizar el término flexibilidad y en nuestros días encontramos que aunque muchos continúan utilizando la clasificación, varios autores cuando se refieren a dicha capacidad, utilizan frecuentemente el vocablo movilidad, el cual lo consideramos genérico y abarcador, ya que se refiere a la amplitud que puede lograr en las articulaciones.

La flexibilidad es la responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencia. Tiene su influencia tanto sobre el rendimiento técnico-deportivo como de la movilidad motriz, ya que su falta puede traer como consecuencia el aprendizaje de habilidades plagadas de errores motrices, teniendo en cuenta la economía de esfuerzo, la aceleración de los procesos de recuperación y la influencia sobre la fuerza.

Potenciar las ventajas de la capacidad física de flexibilidad, además de las mencionadas, tienen una importancia trascendental en las ciencias de la actividad física y el deporte como uno de los contenidos fundamentales de estudio. Dicha capacidad se comienza a desarrollar en sus primeros pasos desde la clase de educación física, existiendo la necesidad de potenciar dicha capacidad en conjunto con el resto de las capacidades y habilidades físicas que conforman la motricidad humana.

Luego de casi cuatro cursos lectivos donde la educación física se ha tenido que realizar a distancia, producto de la pandemia por Covid-19, las necesidades motrices se han incrementado debido a la recreación pasiva y las largas horas de trabajo sentado frente a un computador, implicando una necesidad de movilidad motriz, y por ende una necesidad de diseñar estrategias de intervención especializadas para mejorar la movilidad articular de una forma integral, adaptando por demás cada estímulo físico al rango etario estudiado.

Por otra parte, los diversos programas de educación física existentes en el currículo escolar ecuatoriano. Normalmente se prioriza el desarrollo de otras capacidades físicas consideradas como determinantes o priorizadas, tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y las diferentes variantes de la coordinación motriz, potenciadas a través de diversos métodos como el juego, el método de repetición y el método cooperativo, potenciando indirectamente la capacidad de flexibilidad, pero no usualmente de una forma directa, aspecto que posibilitará mejorarla aún más al especificar los estímulos del desarrollo específico.

Lo anteriormente expuesto, evidencia pertinencia y originalidad en el proceso de investigación con el presente tema a investigar. La pertinencia se expresa porque el tema se relaciona directamente con el campo de estudio de la educación física, y la originalidad se evidencia a partir de las consultas primarias de investigación que demuestran pocas investigaciones en el área objeto de estudio, enfatizando en el entorno ecuatoriano.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Las instituciones educativas del Ecuador tienen un “mesocurrículo”, el cual fue creado por el ministerio de Educación y amparado por la Constitución. Documento que debe ser aplicado en cada institución del Ecuador con sus debidas variantes culturales y sociales para lograr una inclusión educativa, tal es el caso de la pandemia Covid 19 que se presentó a finales del 2019 hasta la actualidad (Torres y Bazán, 2019, p. 95).

Para la práctica de educación física se debe guiar mediante el currículo que se enfoca en potenciar las múltiples capacidades de los alumnos, en cada etapa de su niñez y adolescencia. Para ello, es necesario la inmersión en la flexibilidad, capacidad de movimiento principal para las diferentes capacidades motrices.

La Revista Ciencias de la Actividad Física (2021) Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y flexibilidad en niños y niñas de 10 a 11 años de edad de un colegio de Concepción. Chile, en el 2017 en el rango mundial de actividad física quedó situado en último lugar, siendo un hito para las futuras investigaciones escolares (Duarte Garrido, et al., 2021, p. 3).

La investigación presenta la metodología cuantitativa, transversal y descriptivo-correlacional, tuvo como participantes a niños de 10 y 11 años, cada uno con su debida autorización firmada. Los instrumentos utilizados fueron el test de V-Sit and reach y la encuesta INTA, los resultados fueron comparados con los estudios realizados por Villera y Petro (2010) y Hernández et al. (2015) (Duarte Garrido, et al., 2021, p. 3).

Los hallazgos de la investigación son: que las niñas tienen más flexibilidad que los niños, y en cuestión de actividad física no hay diferencias significativas entre ellos. Se debe aclarar que las horas prestadas para la actividad física, son un factor relevante para la flexibilidad (Duarte Garrido et al., 2021, p. 8).

Investigación sobre los diferentes factores que inciden en la flexibilidad en educación primaria. Actividad Física, género y edad. (2018) Su objetivo se proyecta hacia la flexibilidad como actividad motriz natural con el pasar de los años se deteriora. Este se agudiza dependiendo de la calidad de vida de la persona desde la infancia hasta la vejez (Fernández, 2018, p. 6).

Uno de los factores que fomentan el deterioro agudo de la flexibilidad y en general del movimiento del cuerpo humano es el sedentarismo. Si bien, todos realizamos movimientos que tienen flexibilidad, no es significado de ser flexibles. La mayor parte de la población no trabaja la flexibilidad y por consiguiente tenemos adultos y adultos mayores con lesiones o dolencias (Fernández, 2018, p. 9).

Para el trabajo se usó los test de flexibilidad: Sit and reach y flexión profunda de tronco que son métodos lineales. Las características accesibles de los test y al ser fáciles de ejecutar, hacen que su resultado sea confiable (Fernández, 2018, p. 26).

Los hallazgos son: la actividad física si influye en la flexibilidad de los niños, las niñas son más flexibles por realizar gimnasia, baile y actividad física en general, menos sedentarias que los niños, los niños que hacen actividad física consecutivamente tienen más valores que los que no realizan actividad física (Fernández, 2018, p. 2-25).

La educación física demuestra ser una actividad influyente en el campo de la salud, en cuanto a lo físico y en lo social en cuanto a valores que se aprenden mediante la perseverancia.

Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática (2018) Analiza los programas de Educación física donde se trabajan con la extensibilidad, debido a que los movimientos corporales de tendones, músculos y articulaciones deben estar preparados, para movimientos eficientes que no generen lesiones (Soriano Ferriz y Alacid, 2018, p. 3).

El estudio de la extensibilidad se enfoca al trabajo de padres y maestros para un buen desarrollo físico-metal de los alumnos. En el trabajo se aplica el método de archivo con base en cinco documentos previamente revisados en el marco de los últimos 10 años y su eje principal, niños de 6 a 12 años (Soriano Ferriz y Alacid, 2018, p. 4-5).

Durante el periodo de escolaridad poco a poco las articulaciones se ponen rígidas por el crecimiento de los huesos, que 1 de cada 5 niños tiene riesgo de salud por falta de extensibilidad, por tanto, se debe implementar programas de estiramiento cortos pero consecutivos en las escuelas y hogares (Soriano Ferriz y Alacid, 2018, p. 2-4).

La práctica de educación física, dos veces a la semana es un aporte al cuerpo, dando como resultado una mayor flexibilidad de niñas y niños. Un aspecto negativo es el periodo de vacaciones, donde disminuye gradualmente según la actividad que realizan los niños en sus hogares, esto puede mantenerse o bajar hasta el nivel más básico (Soriano Ferriz y Alacid, 2018, p. 8-9).

Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del test de sit and reach, Tocancipá, Cundinamarca (2019), Se trabajó con estudiantes de 8 a 17 años, las variantes utilizadas fueron talla, peso, edad, género, resistencia. Adecuadas conforme a edad y género. El test de Sit and reach es el movimiento de las articulaciones durante el tiempo que requiere el ejercicio. Donde encontramos la movilidad activa, no requiere de ayuda y movilidad pasiva que requiere de ayuda externa (Peraza Gómez, et al., 2018, p. 6).

El trabajo es abordado con la metodología descriptivo- cuantitativo, con el que se pretende caracterizar los ejercicios y las actividades realizadas por cada estudiante y cuantificar mediante el rango porcentual en cada variante, edad, género, actividad física según los parámetros y evoluciones máximas de cada participante. Se realiza observación participativa para el test (Peraza Gómez, et al., 2018, p. 7).

La flexibilidad desde muy jóvenes ayuda a la salud y rendimiento en cada etapa de crecimiento. Aunque las niñas son más flexibles que los niños a partir de los 14 años, mientras que en edades menores la diferencia no varía mucho. La cual durante entrenamiento es una parte esencial, mientras que en actividad física (Peraza Gómez, et al., 2018, pág. 6).

Las diferentes investigaciones dan como resultado que las niñas son más flexibles que los niños. Esto parte por sus características fisiológicas como es la reproducción, la mujer antes, durante y después del embarazo su esqueleto tiende a modificarse, según sea necesario. El proceso es natural, por ende, la flexibilidad es acorde a ella. No obstante, el sedentarismo puede causar daños a este proceso, generando problemas el momento del parto.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 La Educación física

La Educación física es una disciplina vivencial que se especializa en el trabajo técnico de los movimientos corporales, que necesitan de atención, comunicación y crítica del sujeto para su práctica (Gonzales y Arribas, 1995, p. 5).

Su función principal en lo físico es ayudar al desarrollo de la musculatura, articulaciones y órganos internos del cuerpo, mientras que en lo psicológico prepara a un sujeto social crítico dispuesto a desarrollarse en su contexto social (Rodríguez, 2006, p. 18).

El área de educación física se debe organizar coherente y sistemáticamente basada en el contexto social y cultural, para infundir en el alumnado un aprendizaje técnico-comunicacional. La interacción alumno -maestro tiene una relación directa con las normas globales de la institución (Gonzales y Arribas, 1995, p. 12).

Las instituciones educativas adoptan el currículo planteado por el ministerio de Educación, pero puede ser modificado según las características de determinados lugares idioma, creencias, religión entre otros. Para forjar la manifestación comunicativa de los estudiantes por medio del movimiento. La carencia de intencionalidad del movimiento durante sus primeros años de vida, y la necesidad de acoplarse a la sociedad hace necesario su estudio (Rodríguez, 2006, p. 19).

Educación del movimiento del cuerpo bajo normas de la educación física y pedagogía, genera una vida saludable, tanto física como mental. El alumno es preparado para ser insertado en la sociedad, desde lo corporal-comunicativo desde lo verbal y no verbal, donde la herramienta a futuro es su cuerpo y conocimiento.

2.2.2 La educación física en la escuela

La educación física a través de la historia pasa de un campo específico de educación corporal a una interdisciplinariedad promoviendo a un desarrollo físico y psicológico, desde costumbres, hábitos, responsabilidades, conocimientos etc. Las instituciones educativas cuidan la integridad de los alumnos, quienes se preparan para salir de una sociedad imperante (Instituto Nacional de Educación Física, 2016).

Durante la etapa escolar, la Educación Física pretende educar los diferentes movimientos que realiza el ser humano desde su nacimiento; Movimientos que al inicio son rústicos y sin intención, pero generan un comportamiento experiencial. Para educar al cuerpo las instituciones educativas implementan la interdisciplinariedad para un mejor desarrollo (Flores et al., 2019, p. 20).

Cabe recalcar que en primera instancia, hace referencia pedagógica con la finalidad de educar a soldados o guerreros con habilidades superiores en el campo de guerra. Más adelante se transforma, en base al análisis de la anatomía y psicológica del cuerpo humano y sus requerimientos para un mejor desarrollo desde temprana edad, modificando el estilo de vida que tendrá efectos en el medio que lo rodea.

Durante la pandemia Covid 19, contexto que duró aproximadamente dos años de escolaridad, donde se implantaron nuevas metodologías para la aplicación de la actividad.

La virtualidad es la primera propuesta con diferentes programas educativos, pero es limitada por la carencia de interacción personal, y visualización en general.

2.2.3 Los estudiantes de educación física

La educación física posee estudiantes, desde la antigüedad. El enfoque de la educación o enseñanza, fue transformado con el paso de los años y las investigaciones realizadas en su entorno. Dos de los factores de transformación son los hábitos y costumbres de cada época que promueven nuevas necesidades (Blázquez Sánchez, 2006, p. 8).

Los alumnos en cada época responden a diferentes características culturales y habituales que son:

- **Época clásica es utilizada como diversión para grandes reyes, duques, etc.**
- **En el renacimiento se basa en la higiene partiendo desde la medicina.**
- **La gimnasia se adapta a la escuela como forma didáctica.**
- **Durante el siglo XIX es trabajada como funcional desde la anatomía hasta la fisiología.**
- **Siglo XX se trabaja desde la competencia y el progreso que se enfatiza después de la revolución industrial.**

En la actualidad la globalización intenta reunir todos los conceptos y trabajarlos desde la educación institucional, la escuela (Blázquez y Sánchez, 2006, p. 20).

El contexto social es un espacio complejo donde se desarrollan varias actividades predeterminadas y no predeterminadas en lo social, cultural, política y salud. Tal es el caso, de la educación física en el siglo XXI es obligada en las instituciones por parte del estado y genera estereotipos de las figuras humanas femenina y masculina para fortalecer una imagen física y salud e higiene como prevención ante un contagio de Covid-19 u otras enfermedades.

Por tanto, en el currículo encontramos una recopilación de conocimientos revisados teóricamente, sobre las diferentes características de la educación física en torno a cada época que atravesó y atraviesa el mundo.

2.2.4 Características del estudiante apto para ejercer la educación física

Durante el siglo XX la disciplina de educación física ha tomado un lugar importante en el desarrollo del ser humano tanto físico como mental. Al implantarlo en la comunidad educativa, tiende a ser revisado y modificado según las nuevas necesidades identificadas en la comunidad estudiantil (Trueba, 2008, p. 42).

No obstante, la actividad física va estrechamente relacionada con la condición física y la salud, elementos que debe conocer el maestro de Educación Física sobre cada alumno. Otros factores fisiológicos que influyen al momento de realizar actividad física son la edad y el género (Devís y Peiró, 1993, p. 74).

La capacidad física y la condición física en el estudiante son esenciales para el rendimiento en la actividad. La educación física se puede acoplar a las necesidades de cada estudiante, debido a la condición de ser inclusiva, pero no obstante sigue limitando ciertas actividades para alumnos con capacidades especiales (Pérez, Delgado, y Nuñez , 2013, p. 48).

Sin embargo, el trabajo es complejo debido a que cada ejercicio tiene una relación con otro para su perfeccionamiento, aunque uno predomine más que otras. Por ello, la Educación Física al ser multidisciplinaria es adaptativa.

2.2.5 El docente de educación física y su papel

Al hablar de docente se debe señalar que es la persona que enseña, y genera conocimiento en un grupo de sujetos, de características similares en un espacio determinado. Refiriéndonos directamente al contexto escolar donde el profesional aplica conocimientos bajo normas curriculares de la institución educativa la cual debe ser flexible a cambios (Romero, 2004. p.2).

La formación del docente de Educación Física está íntimamente ligada con los cambios de la sociedad, por ello se debe actualizar conocimientos. Al ser una materia con carácter social-cultural se debe entrar en el campo de la enseñanza y a su vez conocer el contexto. Esta información influye en la metodología que aplique el docente (Romero, 2009, p. 180).

Cabe señalar que el docente de educación física se debe caracterizar por sus valores, conocimientos en pedagogía y en salud. El material científico-teórico está basado en el currículo de la institución donde aplica conocimientos teóricos-técnicos, llevando a la praxis directa con un grupo determinado, siempre adecuándose a la edad y necesidades especiales si es el caso (Urra, et al., 2020, p. 362).

Una institución educativa debe proponer un currículo accesible y adaptable que permita una inserción social a alumnos con capacidades especiales, y a su vez promueva una educación íntegra y completa. Logrando el desarrollo uniforme del grupo de alumnos, tal vez, con idearios diferentes, pero listos para una sociedad globalizada (Romero, 2009, p. 183).

Para Villarroel y Bruna (2015), “los docentes deben desarrollar competencias de carácter interpersonal, intrapersonal, pedagógico-didáctica, de gestión y organización e investigación”, lo que lleva a la creación de un método de enseñanza constructivo desde una perspectiva que generadora que proyecta a un futuro (Urta, et al., 2020, p. 362).

El rol del docente de educación física es importante en el desarrollo físico y de la personalidad del alumno, aunque el enfoque principal es la salud de cada estudiante, la educación física es una actividad interdisciplinaria, que fortalece valores y moldea la personalidad del alumno (Aibar, et al., 2015, p. 155).

El maestro de educación física debe tener claro que es un ente generador de autonomía, motivándola desde la diversión y disfrute. Es la persona que crea un ambiente adecuado para cada grupo de estudiantes en base a su edad y contexto (Aibar, et al., 2015, p. 158).

Si bien es cierto, las metodologías fueron trabajadas para un ámbito educativo presencial, pero en el 2019 la pandemia de covid-19 modifica un contexto social a nivel mundial. Siendo un reto para los docentes de Educación física debido a que sus clases son didáctico-pedagógicas (Almonacid-Fierro, et al., 2021, p. 164).

Pero no fue el único reto que tuvieron que superar, pues también el responder a un derecho que tienen los alumnos, que es la inclusión educativa. La escasez de recursos tecnológico, económicos y espacio físico de varios alumnos, se vieron como limitantes, pero se optó por otros canales de conexión para lograr la participación de todo el alumnado (Almonacid-Fierro et al. 2021, p. 165).

Los docentes de educación física al igual que las demás materias, se prepararon en base al contexto de confinamiento. Una de las secuelas es el incremento de niños con poca atracción ante una actividad física, llevándolos al sedentarismo.

2.3 La flexibilidad

Es la capacidad motora del ser humano, que permite la movilización de las articulaciones a su máximo rendimiento sin molestia o dolor alguno. Regidos por la edad, género, clima y otros factores que alteran el proceso. El concepto varía según los autores y perspectivas de los mismos (Merino y Fernández, 2009, p. 52).

La flexibilidad debe trabajarse en cada articulación, y su resultado se ve reflejado en movimientos determinados utilizando el cuerpo en conjunto. Se evalúa en grados y su aumento advierte una mayor elasticidad muscular y movilidad articular que se debe trabajar continuamente según sea el objetivo (Arregui y Martínez de Haro, 2001, p. 127).

La flexibilidad tiende a trabajar todo el cuerpo y durante todo el tiempo, varían según la intencionalidad. La flexibilidad general que el cuerpo humano realiza son los movimientos necesarios para realizar una actividad cotidiana, mientras que la flexibilidad trabajada desde la perspectiva de un deportista o ejercicio determinado genera más flexibilidad corporal, con la finalidad de un resultado sin lesión.

2.3.1 Importancia de la flexibilidad

La importancia de la flexibilidad para el desarrollo corporal físico-mental. Si bien, los movimientos requieren de flexibilidad como parte importante del sistema locomotor. Trabajar cotidianamente, mediante una rutina genera más beneficios al cuerpo, tanto en su flexibilidad como en la salud a largo plazo.

Ruiz (2016) señala en su investigación que la flexibilidad es importante para una buena motricidad que ayuda a:

- Evita lesiones articulares y musculares.
- Favorece el aprendizaje de movimientos mecánicos.
- Elevan el rendimiento en fuerza, velocidad y resistencia
- Los movimientos corporales surgen naturalmente.
- Logra movimientos perfectos en cuestión del arte.
- Logra un equilibrio entre cuerpo-mente-salud (Ruiz, 2016, p. 10).

Los niños/as su cuerpo es maleable, por ello los estudios de educación física se centran en la etapa escolar como inicio de un buen desarrollo motor, y control corporal, siendo la edad un factor imperante para el buen desarrollo del cuerpo, de forma divertida y creativa, complementándola con la capacidad mental.

2.3.2 Tipos de flexibilidad

Para hablar de tipos de flexibilidad, se debe tener en cuenta lo mencionado con anterioridad. Los autores no han unificado criterios, por lo cual, no generan los mismos contenidos. Si bien es cierto, no son iguales, pero tienen características similares frente a la flexibilidad se logra agruparlos por afinidad.

Como lo señala Pareja citado en Merino y Fernández (2009) “un análisis de lo escrito en la literatura sobre las diferentes capacidades psicomotoras deja ver que no existen conceptos que posibiliten un criterio único de definición y de clasificación” (p. 54). Los autores presentan una nueva propuesta de clasificación reducidas a cuatro enfoques que permiten una recolección de las posibilidades más trabajadas por varios autores sobre el tema de flexibilidad (Merino y Fernández, 2009, p. 57).

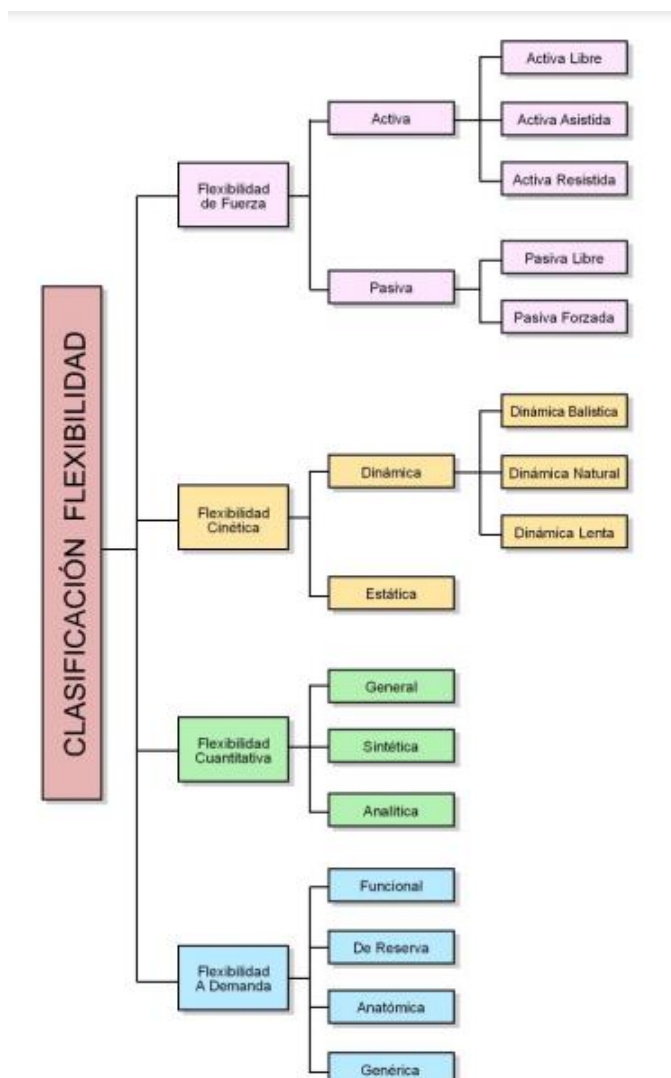
Flexibilidad de fuerza: Como su nombre lo dice fortalece la capacidad de la fuerza y contiene la flexibilidad pasiva: que se rige a la contracción del músculo, cuando se realiza ejercicio programado, mientras que la pasiva es la no contracción de músculos, cuando los movimientos son simples si planificar (Merino y Fernández, 2009, p. 58-59).

Flexibilidad cinética: Abarca la dinámica repetitiva que interviene dos o más articulaciones del cuerpo, siendo voluntario el movimiento y consecutivo durante un determinado tiempo. Y, la estática “Capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular” (Merino y Fernández, 2009, p. 62).

Flexibilidad cuantitativa: En este enfoque se trabaja la cantidad de articulaciones que trabajan durante un proceso de ejercicio, partiendo desde el trabajo limitado de una articulación hasta involucrar el movimiento total del cuerpo, que permite desarrollar volúmenes corporales que se pueden evaluar mediante números (Merino y Fernández, 2009, p. 64).

Flexibilidad a demanda: Aquí se trabaja el requerimiento que demanda la actividad a realizarse ya sea desde lo más simple, hasta la planificación de una actividad con un propósito específico donde se logra un resultado en base a un objetivo que se vea reflejado en la persona con capacidad deportista o simplemente con el fin de cuidar su cuerpo (Merino y Fernández, 2009, p. 65).

La flexibilidad se limita en base a los requerimientos de cada persona. Se recomienda a los profesionales de Educación física y deportes identificar bien las características del alumnado y el currículo escolar para implementar una metodología de flexibilidad acorde a su grupo de trabajo.

Ilustración 1: Clasificación de la Flexibilidad

Fuente: Merino y Fernández, 2018, p. 58

2.3.3 Componentes de la flexibilidad

La flexibilidad tiene varios componentes, que están asociados a las partes del cuerpo humano. Cada articulación del cuerpo tiene varias partes, las cuales deben estar en condiciones óptimas de realizar movimientos para ejercitarse y lograr la flexibilidad, características físicamente visibles.

- **Movilidad:** Es la capacidad de desplazamiento de las articulaciones sin dolor o limitación alguna, mediante movimientos simples que se desarrollan durante el paso de los años, sin necesidad de iniciar con ejercicio físico para su activación. Aunque si se desea desarrollar con más efectividad se puede realizar ejercicios adecuados con tiempos apropiados para no generar daño.

- **Extensibilidad o Elongación músculo ligamentosa:** Es la capacidad muscular de extensión o crecimiento. Las personas que realizan ejercicio con la finalidad de agrandar sus músculos lo hacen, porque conocen las condiciones corporales propias y su característica futura es no volver a la forma inicial (Vallodoro, 2019).
- **Elasticidad:** El cuerpo humano tiene la facultad de origen, donde los movimientos tienen elasticidad, por ello, regresan a su forma inicial. Pero los músculos pueden estirarse al máximo mediante ejercicio y regresar a su estado natural sin causar daños (Vallodoro, 2019).
- **Maleabilidad:** Si bien algunos autores lo usan como componente y otros como término, en esta investigación abordaremos desde componen externo. Debido a que la piel órgano más grande del cuerpo, realiza actividad física y tiende a regresar a su posición normal. Según la edad esto varía (Vallodoro, 2019).

Los componentes de la flexibilidad son la agrupación de órganos que se activan en un proceso de movimiento. Estos procesos se realizan por cotidianidad y son los movimientos básicos del ser humano y tenemos los movimientos previamente programados para favorecer a un desarrollo corporal con un enfoque.

2.3.4 La flexibilidad psicomotora

El ser humano es un ente dual, cuerpo el exterior y alma la psique. Por tanto, al ser una unidad compleja, toda idea plasmada debe generar un efecto en las dos partes, dado que no pueden trabajarse independientemente. Debido que la mente produce órdenes para un movimiento voluntario e involuntario del cuerpo

La psicomotricidad trabaja desde la reciprocidad de la psiquis y el movimiento corporal. La cual se relaciona directamente con un contexto social en el que se desarrolla el ser humana en sus diferentes etapas de crecimiento. Mediante la psicomotricidad se pretende superar la idea de cuerpo como maquinaria (Burruezo, 2003, p. 1).

La psicomotricidad trabaja la educación de tres campos que influyen directamente en el ser humano:

La sensomotricidad: Se refiere a las células sensitivas quienes atrapan la información tanto interna como externa del ser humano, para procesar y generar una respuesta inmediata hacia los diferentes órganos corporales. El medio para adquirir esta información son los órganos de los sentidos (Burruezo, 2003, p 5).

Perceptomotricidad: La percepción directamente relacionada con la forma de adquirir información y la respuesta inmediata sea bajo movimientos corporales o comunicación no verbal, que refleja una respuesta. La finalidad de esta educación es transmitir mensajes que concuerden con el movimiento (Burruezo, 2003, p 5).

Ideomotricidad: Se educa con base a los conocimientos adquiridos por su cultura y el contexto social en el que vive. El cerebro al tener cierta cantidad de información tiende a organizarse para producir un efecto propio en el ser humano, y al generar movimientos sean arraigados en su conocimiento y auto análisis para proyectarse en la sociedad. (Burruezo, 2003, p 5)

Al revisar los campos psicomotrices, propicia la educación y la enseñanza física y motora del cerebro, con el fin de encontrar un cuerpo desarrollado y sano y un cerebro capaz de precisar movimientos. Tal es el caso de la escritura, no todos los niños escriben a cierta edad de igual forma (Reyes, 2014, p. 5).

La flexibilidad psicomotriz se puede trabajar desde la práctica de ejercicios, el conocimiento científico y la experiencia. En la sociedad se ha implantado en las instituciones educativas la educación física con el fin de trabajar la dualidad del hombre y su complejidad en el desarrollo ante la sociedad.

2.3.5 Técnicas de flexibilidad

Las técnicas de flexibilidad se adhieren según la necesidad corporal, cabe recalcar que la aplicación de estas técnicas no es igual para todas las personas o deportistas. Cada deporte o actividad física requiere de un conocimiento teórico y práctico que debe conocer el entrenador y el entrenado a su vez, es fundamental la concentración y activación del cuerpo (Ayala, Sainz de Baranda, y Cejudo, 2012, p. 106).

Por lo tanto, es importante partir de un estudio previo a la necesidad del grupo en cuestión y su objetivo, para seleccionar la técnica y delimitar tiempo. Se debe tener en cuenta que esto necesita de un control médico, debido a que excederse más que dar un beneficio puede generar daños al organismo (Ayala, Sainz de Baranda, y Cejudo, 2012, p. 106).

Entre las principales técnicas están:

Estiramiento balístico: Que se produce en ejercicios como lanzamiento y rebote de balón y sus efectos son: incremento de flexibilidad activa y reflejo, promueve el crecimiento muscular, y su aspecto negativo tiende a ser complejo por la velocidad del

movimiento por lo que puede generar nuevas lesiones si no se practica correctamente (Ayala, Sainz de Baranda y Cejudo, 2012, p. 106-107).

Ilustración 2: Entrenamiento balístico



Fuente: (Marongiu, 2022)

Estiramiento dinámico: En los últimos años es recomendada por los investigadores para aumentar la flexibilidad, debido a los movimientos controlados, dando como resultados un aumento de contracción muscular favorecida por la temperatura corporal elevada sin restringir al movimiento de ninguna articulación.

Ilustración 3: Estiramiento dinámico



Fuente: (Prieto, 2013)

Estiramiento estático: se realiza sobre la base de la posición en reposo, siendo el más sencillo para el aumento de la flexibilidad, teniendo el efecto en lo físico (mecánico) y psicológico (neuronas), aunque no mejora el rendimiento muscular. Existen dos fases; la primera es estático pasivo y no contribuye a las actividades mientras que el estático activo si contribuye a una actividad y su posición (Ayala, et al., 2012, p. 107-108).

Ilustración 4: Estiramiento estático



Fuente: (Gómez, 2018)

Las técnicas influyen en la respiración, la fluidez del movimiento, concertación prolongada, estado físico deseado para lograr una conversión entre lo físico y mental. El propósito es educar el cuerpo, con diferentes fines, ya sea de salud, imagen, ayuda a mantener una relación directa entre lo que una persona dice y expresa mediante movimiento.

2.3.6 Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad se realizan de forma individual, grupal y con accesorios que ayuden a su acción. Los ejercicios de flexibilidad deben acoplarse a los diferentes grupos sociales como es el caso de la niñez, en el adulto, la tercera edad, el desarrollo deportivo y recuperación de lesiones, para cada uno se define tiempos y repeticiones de cada ejercicio diferentes (Ibañez y Torrebadella, 2002, p. 39).

Torsión de espalda: Hay diferentes formas de realizar este ejercicio, en el ejemplo se verá uno de ellos. Primero adecuar el lugar donde se va a realizar el ejercicio

y que sea cómodo porque se debe sentar en el suelo, pierna derecha estirada y la izquierda doblada y cruzada por encima de la pierna derecha. Puede variar según la comodidad de la persona.

Ilustración 5: Torsión de espalda



Fuente: (¡Stok, 2016)

Isquiotibiales: Estos ejercicios ayudan a fortalecer la zona lumbar cadera y rodilla, donde se localiza todo el peso del cuerpo. Un ejemplo puede ser: sentado en el suelo, doblar la pierna derecha y estirar la pierna izquierda e intentar tocar los dedos del pie estirado, con las manos. (Medically reviewed, 2022)

Ilustración 6: Isquiotibiales



Fuente: (Prieto, 2013)

Muslos y cadera: Se debe aclarar que hay varios ejercicios para fortalecer muslo y cadera. Para realizar los ejercicios se debe mantener un lugar cómodo, Ejemplo:

Acostarse boca abajo flexionar una pierna y sujetarse con la mano o con la ayuda de una cinta elástica, mientras que la otra pierna permanece estirada.

Ilustración 7: Muslos y cadera



Fuente: (Utrilla, David, 2021)

Lumbares: Este tipo de ejercicios ayudan a mantener activos a los tendones y músculos de la zona lumbar para prevenir lesiones. Ejemplo: Se acuesta en el suelo boca arriba se flexiona las dos piernas hacia el estómago y se sujeta con las dos manos durante cinco minutos realizando varias repeticiones.

Ilustración 8: Lumbares



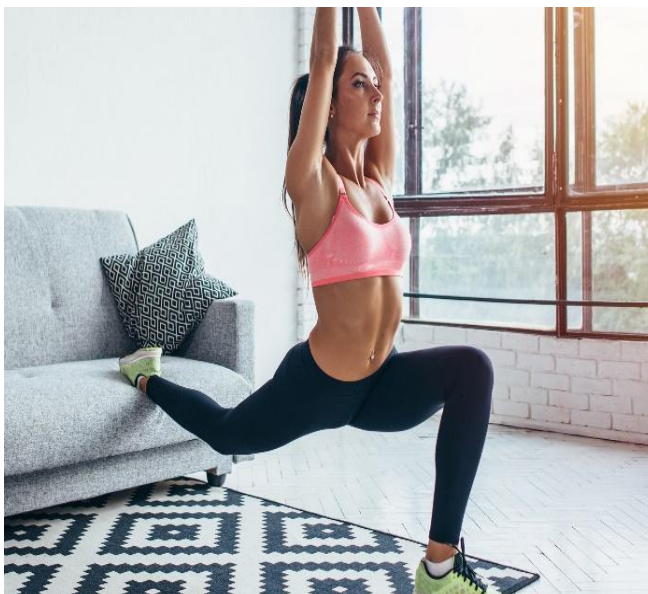
Fuente: (Rivas, Ana, 2020)

Abductores: Con los diferentes ejercicios ayuda al fortalecimiento de la parte interna de los muslos. Ejemplo: Sentarse en el suelo, abrir piernas y doblar el torso hacia delante lo máximo posible.

Ilustración 9: Abductores

Fuente: (dremstime, 2022)

Zancada en sofá: Las zancadas pueden utilizar un sofá o simplemente se lo realiza en el suelo. Donde la posición es: pie flexionado hacia a tras o adelante las dos en 90°, espalda recta y hombros rectos. Si se usa sofá la pierna de atrás no va exactamente en 90°. (Díez Rico, Carlota, 2020)

Ilustración 10: Zancada en sofá

Fuente: (Cruces , 2020)

El Puente: Para realizar este ejercicio, la persona debe acostarse en el suelo y flexionar las rodillas hacia arriba y luego alzar la espalda en forma recta y sin perder el equilibrio entre sus piernas y manos. Es importante añadir que, para realizar este ejercicio, el deportista debe estar en un lugar adecuado. (González, 2022)

Ilustración 11: Puente

Fuente: (Juanma, 2013)

Gemelos y cuádriceps: Cada persona debe buscar su comodidad tanto personal como espacial para realizar los ejercicios sin problema. Ejemplo: estirar una pierna adelante y su punta debe estar hacia arriba y la de atrás flexionada, con la mano del mismo lado del pie estirado se debe tocar la punta durante unos minutos y repetir varias veces, todo acorde a la necesidad de la persona.

Ilustración 12: Gemelos y cuádriceps

Fuente: (Sabervivirtve, 2022)

2.3.7 Factores que condicionan la flexibilidad

La flexibilidad, si bien se puede trabajar desde diferentes necesidades del ser humano, tiene limitantes anatómicos y externos que desfavorecen a la ejercitación

corporal. A continuación, se expone los factores intrínsecos y externos que limitan la posibilidad de que todo sujeto sea deportista o que realice toda clase de actividades físicas citado por Turrado (2017) quien determina la existencia de los siguientes factores intrínsecos y externos:

Factores intrínsecos:

- **Articulaciones:** con pequeñas malformaciones, que causan dolor al momento de realizar ejercicio de flexibilidad.
- **Estructura Ósea:** Los roces o topes entre la estructura ósea.
- **Elasticidad:** hay casos donde no tienen la misma flexibilidad y elasticidad.
- **La masa muscular:** cuando es excesiva limita la flexibilidad.
- **El tejido graso:** Obstaculiza la actividad a realizar.
- **Edad:** mientras más joven es, más se adapta el cuerpo a cambios físicos y ejercicios, los cuales se van poniendo rígidos con el pasar de los años.
- **Género:** Varios estudios de flexibilidad demuestran que las mujeres son más flexibles que los varones, por los cambios hormonales, y la reproducción, el cuerpo está preparado para fuertes movimientos, como es el parto. Los Santos, afirma que “Las mujeres poseen en mayor proporción relaxina y lascina, lo cual favorece a la flexibilidad” (Turrado, 2017, p. 18).

Factores externos tenemos:

- **Clima:** Es un factor importante, para que los músculos lleguen a una temperatura adecuada para ejercitarse.
- **Sedentarismo:** La sociedad, el trabajo y las nuevas tecnologías hacen del ser humano sedentario, evitando que se ejercite y, por tanto, pierda movimiento en sus extremidades, causas que a la vejez se ven mediante limitaciones físicas (Turrado, 2017, p. 17-21).

2.4 Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son movimientos y acciones motrices que se realizan en función del desarrollo del ser humano conjuntamente con la percepción. Desde el nacimiento podemos observar varios movimientos naturales sin precisión que se desarrollan por necesidad y contacto con el medio externo (Prieto Bascón, 2010, p. 1).

Esta habilidad motriz se caracteriza porque:

- Son comunes
- Permite el desarrollo humano, físico y mental
- Son fuente de iniciativa para conocer y desenvolverse en ámbitos

Prieto Bascón (2010), según varias investigaciones han reducido a las habilidades motrices en dos categorías fundamentales, que genera el ser humano por afinidad a un medio que le rodea. El ser humano no se limita a conocer nuevas experiencias, las cuales generan en la etapa de la niñez diversión y en adultos apoyo a sus actividades diarias.

Locomotoras. - Cada persona genera movimientos implícitos, sin necesidad de objetos u otros acompañantes. Siendo su equilibrio y flexibilidad herramientas que permiten movimientos en diferentes posiciones para realizar actividades como correr, saltar, sentarse, arrodillarse entre otros (Prieto Bascón, 2010, p. 2).

Manipulativas. - El ser humano al ser un ser social genera actividades grupales, tal es el caso de la actividad física que implica una emisión y recepción de un determinado objeto mediante un ejercicio, donde se genera una experiencia diferente a la individual. Los ejercicios generalmente utilizan un objeto para lanzar, atrapar o golpear (Prieto Bascón, 2010, p. 2).

Cabe señalar que las habilidades motrices básicas son modificadas mediante la pedagogía educativa. La finalidad es guiar los movimientos para desarrollar habilidades que fortalezcan un crecimiento óptimo. Los seres humanos realizamos movimientos locomotores como manipulativos unificados, depende mucho de la actividad a realizarse y la posibilidad física.

2.4.1 Tipos de motricidad

El ser humano trabaja para lograr un control del cuerpo y adquirir habilidades que le permitan desarrollarse en el contexto que vive, sin ser excluido. Los elementos de la motricidad son: la percepción, esquema corporal, elemento y ritmo, estructura espacial y la lateralidad. Que permite que el cuerpo humano se desarrolle uniformemente y sus rasgos entre uno u otro sean semejantes, el desarrollo es diferente. (Sánchez, 2020)

Motricidad fina

La motricidad fina implica precisión, eficacia y armonía”. Haciendo referencia a una coordinación de músculos óculo-manual, permitiendo hacer trabajos finos y más

delicados que son complejos. Es por tal razón que no aparecen de inmediato durante los primeros años de vida y se debe ir manipulando pedagógicamente para lograr su coordinación adecuada. (Sánchez, 2020)

El control del cuerpo en los infantes va surgiendo poco a poco, como es el caso de sostener un objeto con la mano. Un logro en edades tempranas es la utilización de las pinzas digitales y por consiguiente generar trazos que con el paso del tiempo y la educación se van reafirmando. (Sánchez, 2020)

La motricidad fina tiene ciertas características que se van desarrollando por etapas y se las regula mediante la edad. Su proceso evolutivo se puede identificar en el dominio de cada actividad, se debe señalar que no todos generan los mismos resultados. El dominio se ve reflejado en trabajos, juegos y acciones que realizan cada persona.

Motricidad Gruesa

Los movimientos de la motricidad gruesa, tienden a ser grandes e irregulares, el cual puede irse definiendo, pero tiene menos dificultad a la hora de practicarlo. Crea nuevos espacios de experiencia los cuales se van forjando por la práctica, que en palabras de Sánchez (2020) “se concibe como proceso sistemático en donde la percepción visual y la ejecución de movimientos influyen en la reciprocidad”

Los movimientos voluntarios de un infante se identifican a los 4 meses, debido a que sus movimientos gruesos son resultado de factores externos. Como es el caso del movimiento de brazos dirigido a algún familiar, más adelante tenemos el gateo, para su movilización lo que genera su independencia, y próximamente camina. Todos los movimientos gruesos tienden a conseguir alguna finalidad y se va generando por la necesidad de hacer, decir y conocer por parte del infante. (Sánchez, 2020)

Las principales habilidades motrices básicas se generan consecutivamente, no puede cambiar el proceso de aprendizaje.

Caminar: Acción de trasladarse de un lugar a otro, mediante su propia locomoción. Parte de una coordinación y fuerza de piernas, para moverlas de forma intercalada y equilibrada para controlar el cuerpo. Es una acción que se desarrolla poco a poco desde el nacimiento hasta el año de vida, más adelante se va fortaleciendo.

Ilustración 13: Caminar

Fuente: (Shutterstock, 2022)

Correr: Es una acción que se consigue después de dominar la caminata, se mueve consecutivamente los pies con velocidad e impulso. Donde la velocidad hace que un pie se eleve antes de que el otro esté totalmente asentado, junto a pasos largos. Se estima que entre los tres años se inicia el proceso y en los próximos años de se define.

Ilustración 14: Correr

Fuente: (Vico, 2021)

Saltar: Es la acción de levantar los pies del suelo, sin necesidad de objetos de ayuda, donde se utiliza la fuerza corporal equilibrio y coordinación para elevarse. Acción locomotora que inicia entre los tres años de edad, inicia con saltos cortos y de pies juntos, de un solo pie o alternados es un desarrollo experiencial.

Ilustración 15: Saltar

Fuente: (Lagunas, 2021)

Lanzar. - Está ligado a la percepción y recepción de cada sujeto. Y se trata de despojarse de algún objeto. Para realizar esta acción es necesario utilizar las extremidades superiores conjuntamente con el tronco para alcanzar un límite de fuerza, para llegar con el objeto hacia un lugar determinado.

Ilustración 16: Lanzar

Fuente: (dremstime, 2022)

2.5 Bases legales

En el Ecuador las bases legales están inspiradas en la trayectoria ciudadana, La Constitución Nacional de la República carta magna donde se plasmó los deberes y obligaciones de los ciudadanos, que se modifican según la necesidad social. Los

diferentes órganos de poder público ejercen su acción como voluntad general (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador , 2008, p. 2)

Tabla 1: Leyes

2.5.1 Constitución	
Sección Quinta	Educación
<p>Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador , 2008, p. 16)</p>	
<p>Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador , 2008, p. 16)</p>	
Sección sexta	Cultura física y tiempo libre
<p>Art. 381 de la Constitución de la República del Ecuador dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa; (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador , 2008, p. 116)</p>	

Art. 382 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley; (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador , 2008, p. 116)

2.5.2 Ley orgánica de educación inclusiva

Art. 4.- Derecho a la educación.- La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos. Son titulares del derecho a la educación de calidad, laica, libre y gratuita en los niveles inicial, básico y bachillerato, así como a una educación permanente a lo largo de la vida, formal y no formal, todos los y las habitantes del Ecuador. (Ministerio de Educación, 2016, p. 18)

Art. 6.- Obligaciones.- La principal obligación del Estado es el cumplimiento pleno, permanente y progresivo de los derechos y garantías constitucionales en materia educativa, y de los principios y fines establecidos en esta Ley. (Ministerio de Educación, 2016, p. 19)

El Estado tiene las siguientes obligaciones adicionales:

a. Garantizar, bajo los principios de equidad, igualdad, no discriminación y libertad, que todas las personas tengan acceso a la educación pública de calidad y cercanía;

b. Garantizar que las instituciones educativas sean espacios democráticos de ejercicio de derechos y convivencia pacífica; (Ministerio de Educación, 2016, p. 18).

Art. 7.- Derechos.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

a. Ser actores fundamentales en el proceso educativo;

b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;

Contar con propuestas educacionales flexibles y alternativas que permitan la inclusión y permanencia de aquellas personas que requieran atención prioritaria, de manera particular personas con discapacidades, adolescentes y jóvenes embarazadas; (Ministerio de Educación, 2016, p. 20).

Art. 11.- Obligaciones. - Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

- a. Cumplir con las disposiciones de la Constitución de la República, la Ley y sus reglamentos inherentes a la educación;
- b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo;
- f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;
- j. Elaborar y ejecutar, en coordinación con la instancia competente de la Autoridad Educativa Nacional, la malla curricular específica, adaptada a las condiciones y capacidades de las y los estudiantes con discapacidad a fin de garantizar su inclusión y permanencia en el aula; (Ministerio de Educación, 2016, p. 26).

2.5.3 Ley del deporte, educación física y recreación

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado (Ministerio del Deporte, 2010, p. 3).

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley (Ministerio del Deporte, 2010, p. 4).

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo (Ministerio del Deporte, 2010, p. 17).

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación. - Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales (Ministerio del Deporte, 2010, p. 17).

Art. 83.- De la instrucción de la educación física. - La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos (Ministerio del Deporte, 2010, p. 17).

Art. 84.- De las instalaciones. - Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad (Ministerio del Deporte, 2010, p. 17).

Art. 85.- Capacitación. - El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación (Ministerio del Deporte, 2010, p. 17).

2.5.4 Currículo actualizado del ministerio de educación

El currículo de Educación física esta adecuado a las diferentes secciones educativas. Y está respaldado por la Constitución, en la Ley de deporte, Educación física y recreación y por la ley de Educación Orgánica de educación y sus diferentes acuerdos ministeriales.

Los criterios de secuencia de los contenidos de los siguientes bloques están, preparados para que los conocimientos sean inclusivos y a su vez estén relacionados al contexto social, donde el alumno se desarrollara bajo su percepción y plena autonomía.

Los bloques se trabajan en transversalidad, debido a que la independencia puede generar un problema en la comprensión (Torres y Bazán, 2019, p. 103).

Prácticas lúdicas: Es aplicar juegos para fortalecer el desarrollo intrapersonal y comprensión de reglas, las cuales pueden ser modificadas según sean lo necesario. Aplicando directamente la cooperación entre compañeros para conseguir un fin (Torres y Bazán, 2019, p. 105).

Prácticas gimnásticas: El dominio armónico del cuerpo, ayuda a la flexibilidad, equilibrio y fuerza, cuyo objetivo es dominar los movimientos corporales (Torres y Bazán, 2019, p. 105).

Prácticas corporales expresivo-comunicativas: Se enfoca en la creación y comunicación de mensajes. Se identifica sus sentimientos y emociones, como sujeto social, mediante las diferentes expresiones del arte (Torres y Bazán, 2019, p.106).

Prácticas deportivas: Se trabaja contenido y práctica del deporte, sus resultados se enfocan en el movimiento corporal, pero puede ser modificada por el alumno practicante y darle su significado particular (Torres y Bazán, 2019, p. 106-107).

Construcción de la identidad corporal: Es una recopilación de vivencias y conocimientos a través de la vida del sujeto, por tanto, se intenta trabajar desde la construcción simbólica y social. Abordando así “el reconocimiento de nosotros mismos” (Torres y Bazán, 2019, p. 107).

Relaciones entre prácticas corporales y salud: Dar a conocer a los estudiantes las posibilidades y las limitaciones de hacer ejercicio y el impacto en la salud personal y social (Torres & Bazán, 2019, p. 108).

El currículo tiene como objetivos:

1.- Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (Corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

2.- Asociar y transferir conocimientos de otros campos disciplinares, para optimizar su desempeño en las prácticas corporales.

3.- Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.)

4.- Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.

5.- Posicionarse críticamente frente a los discursos y representaciones sociales sobre cuerpo y salud, para tomar decisiones acordes a sus intereses y necesidades.

6.- Utilizar los aprendizajes adquiridos en Educación Física para tomar decisiones sobre la construcción, cuidado y mejora de su salud y bienestar, acorde a sus intereses y necesidades.

7.- Acordar y consensuar con otros para compartir prácticas corporales, reconociendo y respetando diferencias individuales y culturales.

8.- Participar de manera segura, placentera, saludable y sustentable en prácticas corporales en diversos contextos/ambientes, asegurando su respeto y preservación.

9.- Reconocer que los sentidos y significados de las prácticas corporales enriquecen el patrimonio cultural y favorecen la construcción de la identidad del estado ecuatoriano (Torres y Bazán, 2019, p. 109).

Fuente: Egas (2022)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Procedimiento:

La investigación partió de la necesidad de mejorar la capacidad física de flexibilidad de los niños entre 8 y 9 años de edad, ya que se evidenció que, en las clases de Educación Física, pocos niños cumplían con las indicaciones de flexibilidad emitidas por el docente.

Ante esta preocupación se realizó, en primer lugar, una investigación teórica para conocer la importancia de la flexibilidad en los niños en etapa de crecimiento y sobre todo, las reacciones positivas y negativas que incide en este grupo infantil en cuanto a la motricidad fina.

Cabe mencionar que la motricidad fina, debe ser desarrollada desde los primeros años de vida, dado que le permitirá ejecutar acciones a lo largo de su vida, y en especial, en la etapa de educación básica como es coordinar sus manos, manipular objetos u habilidades como amarrar los cordones de los zapatos entre otras actividades.

Al tener la base teórica, que brindó ideas y nociones de la flexibilidad y los aportes que este tiene a los niños en edad de crecimiento, se plantearon varias preguntas de investigación, que fueron delimitadas dado el enfoque de este trabajo, por lo cual, se seleccionaron diez (10) preguntas para la ejecución de la investigación.

Previo a la aplicación de la entrevista, se hizo una petición al rector de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán, para ejecutar la investigación. De la misma manera, se realizó un documento de autorización para que los niños puedan responder las preguntas. De esa manera, tener un respaldo del trabajo realizado.

La encuesta se aplicó a los estudiantes desde la plataforma Google Forms. Las preguntas se desarrollaron tomando en cuenta la edad, por lo tanto, fueron diseñadas con frases cortas y sencillas para que no tenga dificultad en responder. Además, el niño tenía la facilidad de responder con el apoyo de su padre, madre o tutor legal.

Luego de obtener las respuestas se procedió a revisar la información para luego descargarla e iniciar con la tabulación desde la plataforma estadística Excel y obtener los

resultados y posteriormente el análisis. Es necesario acotar, que las diez (10) preguntas fueron analizadas secuencialmente.

Los resultados de la investigación fueron base primordial porque permitió conocer los aspectos más relevantes sobre la flexibilidad en los niños, y, que permitieron conocer las necesidades y nociones que los niños tienen sobre la flexibilidad. En ese sentido, la información obtenida, permitió implementar una estrategia de intervención con ejercicios especializados para las clases de Educación Física que les permita a los niños desarrollar la flexibilidad.

3.2 Participantes:

Los participantes de la investigación fueron los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús – Tulcán que es una institución que acoge a alrededor de 1444 estudiantes. En nuestro campo investigativo se trabajó con estudiantes entre 8 y 9 años de edad, que sumaron 139 estudiantes de los paralelos “A”, “B” y “C”. tras la aprobación de los padres de familia quienes firmaron un consentimiento informado y con la aprobación de la institución educativa.

La población de este trabajo “es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” (Arias, et al., 2016, p. 202). Estos criterios en este caso, parte de la edad de los niños y niñas de esta institución y del año escolar que cursan.

3.3 Instrumentos:

La encuesta fue el instrumento de investigación utilizado en este trabajo. “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” (Casas, et al., 2003, p. 143) la encuesta se realizó de forma sencilla y con preguntas cerradas tomando en cuenta que la población de estudio son niños.

La encuesta se subió a la plataforma de Google Forms para que los estudiantes lo respondan con ayuda de sus padres. Cabe aclarar que se tomó esta modalidad, por motivo de la pandemia y la no presencialidad a clases. Por lo tanto, esta fue una salida para complementar la investigación.

3.4 Análisis de datos:

El análisis de los datos obtenidos se realizó con el uso de la misma plataforma Google Forms que automáticamente sistematizó las respuestas de los estudiantes y se expone de forma clara. Además, se descargó la plantilla de respuestas en Excel lo que permitió realizar un estudio ágil y conciso.

Para hacer una explicación es necesario realizar gráficos de sectores como representación estadística “es un gráfico en el que el área de cada sector representa la frecuencia relativa de cada valor de la variable, respecto al total” (Hernández, 2012, p. 32). El autor, señala que es útil para observar las diferencias entre las categorías.

3.5 Operacionalización de variables

Tabla 2: Operacionalización de variables

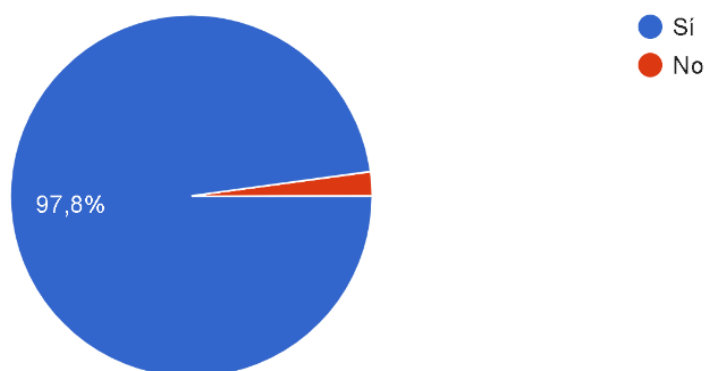
Variables de investigación	Definición conceptual	Definición operacional		Técnicas e instrumentos
		Dimensiones	Indicadores	
La educación física	Es una asignatura donde el movimiento corporal es el eje principal.	1. Profesores 2. Estudiantes	1.1. Profesores de educación física 1.2. Los estudiantes en general. 1.3. Estudiantes que no pueden realizar educación física.	Técnica: Encuesta Instrumento:
La flexibilidad	La capacidad neuromuscular de alcanzar máxima amplitud del movimiento de varios segmentos del cuerpo.	3. Tipos de flexibilidad 4. Técnicas de flexibilidad	1.4. Flexibilidad de fuerza 1.5. Flexibilidad cinética 1.6. Flexibilidad cuantitativa 1.7. Flexibilidad a demanda 1.8. Estiramiento balístico 1.9. Estiramiento dinámico 1.10. Estiramiento estático	Cuestionario estructurado
Habilidades motrices gruesas básicas	Son las capacidades o acciones motrices que aparecen y se desarrollan de manera evolutiva y con el pasar del tiempo o se las desarrolla o se las perfecciona.	5. Habilidades motrices gruesas	1.1. Caminar 1.2. Correr 1.3. Saltar 1.4. Lanzar	

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

1. ¿Le gusta realizar educación física?

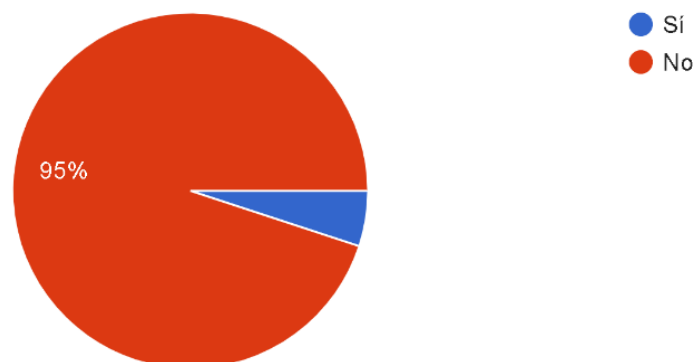
Ilustración 17: ¿Le gusta realizar educación física?



La educación física es parte de la malla educativa promovida por el Ministerio de Educación desde la Educación Básica, Elemental, Preparatoria, Media, Superior y Bachillerato, que son parte del acuerdo Ministerial Nro. 0611-09. (Ministerio de Educación, 2020, p. 5). En ese sentido esta asignatura se imparte en la Institución donde los niños entre 8 y 9 años de edad fueron parte de este estudio y el 97% afirmaron que les gusta realizar la educación física y el 2,2% no les gusta. Para Reyes, (2019) la educación física ayuda a mantener un cuerpo sano a partir de la actividad, de esa manera, la persona podrá conocer los límites y capacidades del cuerpo y solo así podrán sentirse seguros de sí mismos.

2. ¿Tiene algún problema de salud física que impida desarrollar la educación física?

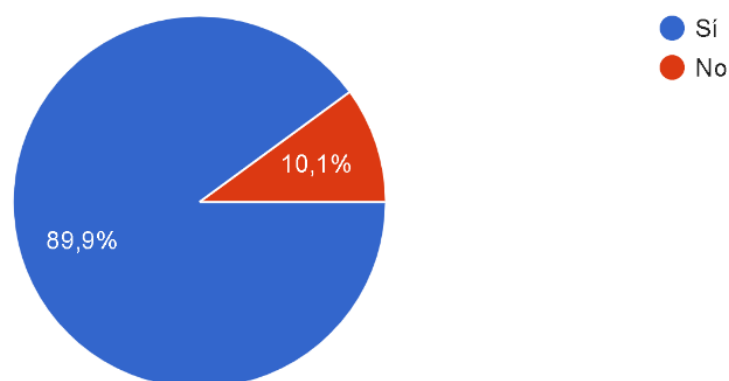
Ilustración 18: ¿Tiene algún problema de salud física que impida desarrollar la educación física?



Dentro del grupo escolar, existe un 95% de niños que pueden realizar la educación física y un 5% no puede hacerlo. En algunas ocasiones existen problemas de salud que impide que los estudiantes cumplan con esta actividad, lo que indica que tiene un limitante, sea temporal o definitivo. Ante esto, Tellez, et al., (2021) menciona que los niños que no hacen educación física se debe al sedentarismo que estos tienen y se debe a la desmotivación, también es por cumplir otras labores, “por falta de apoyo social, la intimidación por parte de los compañeros, el uso de artículos electrónicos en la escuela, el poco acceso a lugares adecuados para hacer actividad física, no tener a disposición a otra persona con quien practicar, la inseguridad, miedo a lesionarse, entre otros aspectos”(p.4). Se observa, que existen otros factores que son causantes de la negativa a hacer educación física, por lo tanto, es necesario que el docente tenga claro lo que este hace.

3. Su docente de educación física, ¿Realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase?

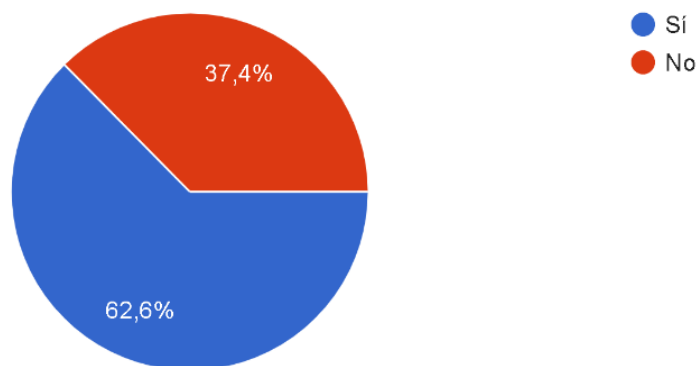
Ilustración 19: Su docente de educación física, ¿Realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase?



El calentamiento es importante antes de realizar algún ejercicio y mas aún en la asignatura de educación física. Los estudiantes encuestados, el 89,9% respondieron que su docente si realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase a diferencia del 10,1% que respondió que su docente no lo hace. Acosta y Agreda (2005) afirman que las personas que no hacen calentamiento físico pueden sufrir lesiones en varias partes del cuerpo como son las rodillas, muñecas, entre otros. Además, se suman otras lesiones como tendinitis y periostitis que pueden ser causantes de fracturas y para enmendarlo tengan que someterse a una cirugía. Por lo tanto, es importante que quienes vayan a hacer educación física o algún deporte, realicen un adecuado calentamiento.

4. Si está de pie, ¿Puede agacharse y tocar sus pies con sus manos sin flexionar las rodillas?

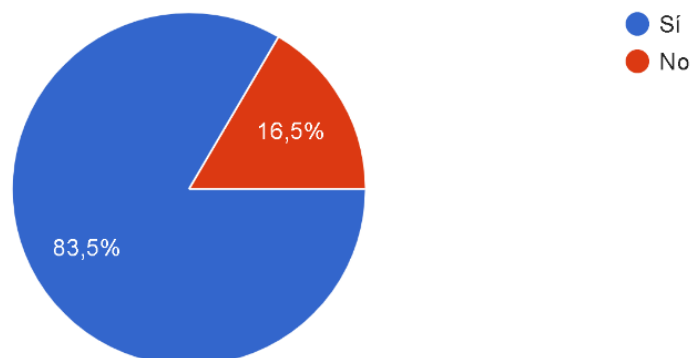
Ilustración 20: Si está de pie, ¿Puede agacharse y tocar sus pies con sus manos sin flexionar las rodillas?



Dentro de la educación física existen actividades que son necesarias como es agacharse sin flexionar las rodillas. El 62,6% de los estudiantes pueden hacer este ejercicio sin problema y el 37,4% no. Esta actividad sirve para “estimular el desarrollo de la rapidez de reacción” y se ejecuta al momento de que el docente de la orden (CONADER, 2017). El uso de esta actividad sirve para mejorar la agilidad y la flexibilidad del cuerpo en los niños ya que esto permite que desde pequeños adquieran destrezas que ayude a su motricidad gruesa.

5. ¿Puede entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura?

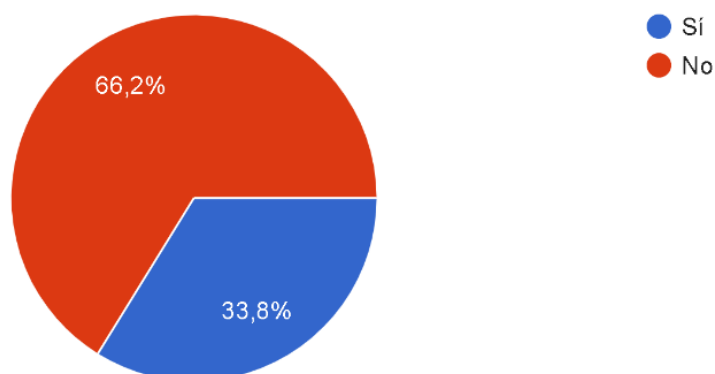
Ilustración 21: ¿Puede entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura?



De la misma manera, el 83,5% de los niños pueden entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura, a diferencia del 16,5% de los niños que tienen dificultad para hacerlo Rivera (2021), describe que para realizar este ejercicio, las personas deben tener la columna erguida, los dedos deben estar entrelazados al momento de llevar hacia atrás de la cabeza. La autora señala que esta actividad debe realizarse bajo una serie de 5 veces por 15 segundos. Es necesario que esta actividad de cumpla según lo estipulado, porque solo así se garantizará que el ejercicio se realice correctamente y sobre todo que el cuerpo, en especial la columna no sufra alguna tipo de lesión.

6. ¿Puede realizar el arco con facilidad?

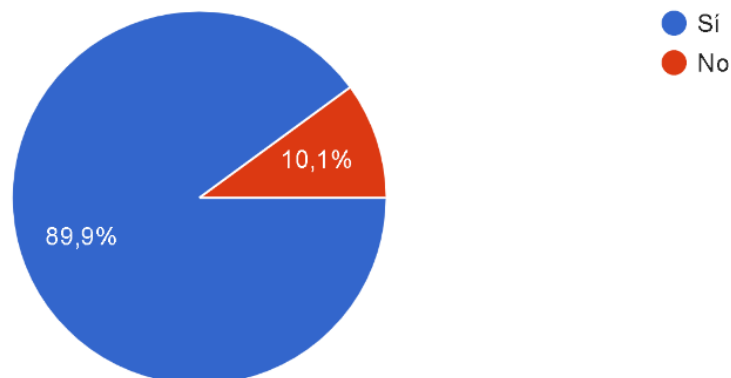
Ilustración 22: ¿Puede realizar el arco con facilidad?



Otra de las actividades que se realizan dentro de la asignatura de educación física es el arco y un 66,2% de los niños encuestados afirmaron que pueden hacerlo sin dificultad, en contraste con el 33,8% que no puede hacerlo. El arco o puente, es parte de la gimnasia y se puede realizar para atrás o para adelante y cada una de ellas tiene su propia metodología, la misma que el docente debe cumplirla con delicadeza (Montaño, 2019). Por lo tanto, el docente debe estudiar ambos tipos de metodología para ejecutarlas con sus estudiantes y de esa manera apoyar al grupo del 33,8% que tiene dificultades para ejecutar este ejercicio.

7. ¿Puede realizar una rutina de 10 sapitos?

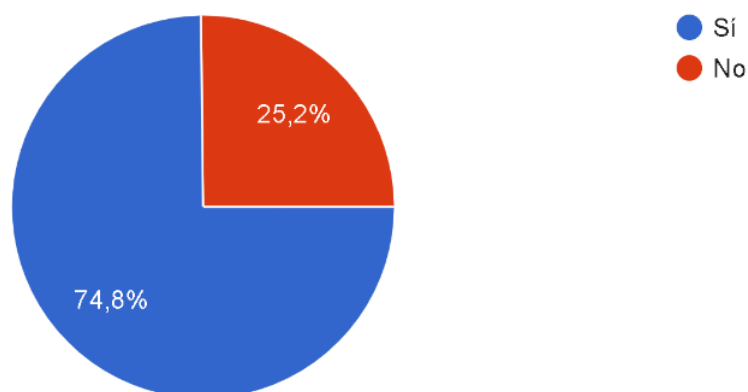
Ilustración 23: ¿Puede realizar una rutina de 10 sapitos?



En la encuesta se observa que el 89,9% de los estudiantes si pueden realizar una rutina de 10 sapitos, mientras que el 10,1% no puede hacerlo. Si bien es cierto, es mínimo el grupo de estudiantes que tienen dificultad para ejecutar este ejercicio y los autores Huerta, et al, (2018) afirman que para ejecutar este ejercicio debe existir el espacio adecuado, las codiciones fisicas del niño es importante porque debe tener fuerza. esta actividad debe realizarse cons saltos pequeños hasta el lugar que indique el docente y luego debe regresar saltando, es decir debe hacer “con flexión profunda de rodilla, al llegar a la hilera debe golpear con la mano a su compañero para que éste salga”(p. 35). El uso de este juego o actividad, es importante para la flexibilidad del cuerpo de los niños sobre todo de observa que esto permite que aquiera fuerza en sus piernas para cumplir con el objetivo.

8. ¿Puede coordinar las manos al avanzar cuando realiza el ejercicio de carretilla?

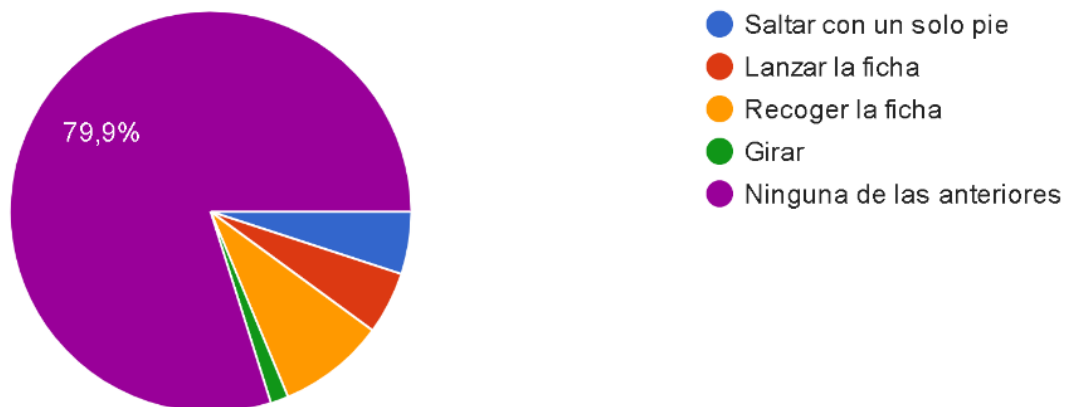
Ilustración 24: ¿Puede coordinar las manos al avanzar cuando realiza el ejercicio de carretilla?



Hacer la carretilla es una actividad donde los niños trabajan en equipo, además, desarrollan fuerza en sus brazos. El 74,8% de los niños encuestados pueden realizar la carretilla sin dificultad a diferencia del 25,2% que no logra hacer este ejercicio. Sin embargo, Campaña (2020) sostienen que es importante que los niños logren desarrollar esta actividad porque mejora la motricidad gruesa y ayuda a mantener el equilibrio. Ante esta afirmación de la autora se observa que el uso de este ejercicio ayuda a que mejore la motricidad, siendo que esto es importante para el desarrollo de habilidades de los niños.

9. Al momento de jugar rayuela ¿Presenta problemas en alguna de las siguientes actividades?

Ilustración 25: Al momento de jugar rayuela ¿Presenta problemas en alguna de las siguientes actividades?



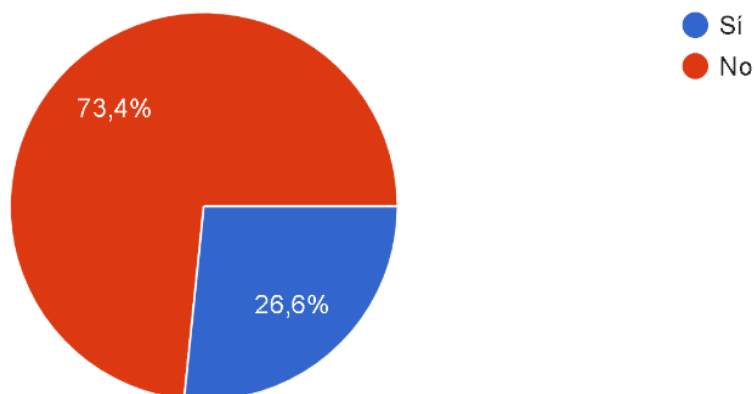
Dentro de la educación física se utilizan juegos que se articulan a esta asignatura por la misma actividad que los niños desarrollan y se convierte en una actividad didáctica porque permite que el cuerpo se ejercite y obtenga flexibilidad. Ante esto, se observa que los estudiantes el 79,9% pueden desarrollar esta actividad sin problemas, el 3,2% tiene dificultades para saltar con un solo pie, el 5,4% tiene dificultades para lanzar la ficha, el 10,2% tiene dificultades de recoger la ficha, y el 1,3% tiene dificultades de girar.

Como se evidencia son mínimas las dificultades que existe en los niños para desarrollar este juego, Para Valderrama (2016) estas dificultades se deben a la existencia de que la actividad física se ha reducido a actividades motrices donde se genera un tipo de sedentarismo y las falencias se evidencia en el desarrollo psicomotriz y en la motricidad gruesa como es el equilibrio, que se evidencia en los niños que no pueden saltar en un solo pie o recoger la ficha; los desplazamientos y se observa que en esta investigación existen niños que no pueden girar.

Ante estos hallazgos por parte del autor y el nexo que presenta con este trabajo, se puede afirmar la urgencia de manejar acorde a las necesidades de los niños el aspecto motriz que va de la mano de la educación física como asignatura para evitar que el niño sufra de alteraciones motrices, producto del sedentarismo.

10. ¿Al momento de realizar algún ejercicio de flexibilidad, siente dolor?

Ilustración 26: ¿Al momento de realizar algún ejercicio de flexibilidad, siente dolor?



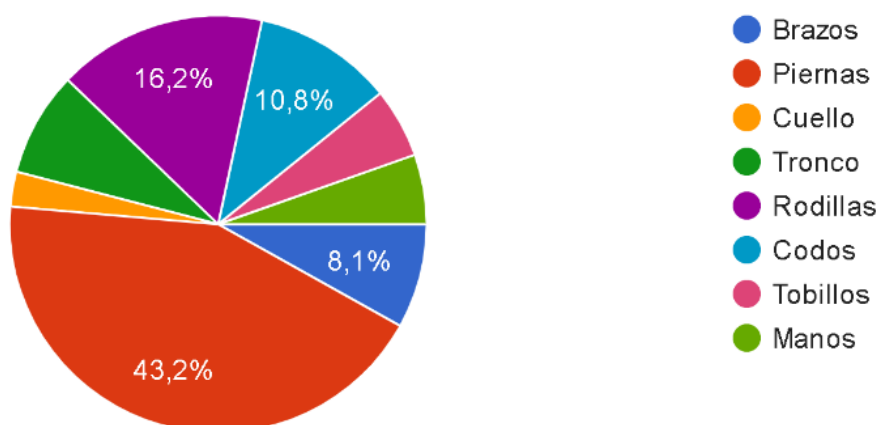
El dolor es síntoma de algún problema, sea leve o agudo, lo que indica que el niño debe ser atendido para evitar lesiones. En este trabajo, se observa que el 73,4% de los niños no siente dolor alguno, a diferencia del 26,6% de los estudiantes que sienten algún tipo de dolor cuando realizan ejercicios de flexibilidad. Zakia (2021), realizó una investigación donde se evidencia la existencia de dolor en la zona lumbar en los niños y adolescentes y le parece preocupante ya que esto impide que los niños se desarrollen con facilidad y explica que existe un dolor lumbar inespecífico en niños y adolescentes por lo tanto, plantea la necesidad de tratar a estos pacientes desde otro enfoque como es el tratamiento y terapia cognitiva-conductual.

Por otro lado, Arrieta (2006) señala que los estiramientos sirven para equilibrar los músculos y el cuerpo para evitar la “escoliosis, lordosis, dolores cervicales, y otras afecciones” (p.41). También afirma la necesidad de utilizar métodos activos y pasivos para que no se persiba el dolor mientras el músculo se ejercita más durante un tiempo determinado. El autor señala que es necesario el calentamiento para que el cuerpo no sufra lesiones.

Ambos autores plantean un punto de vista desde lo clínico y lo educativo y ambos tienen razón al momento de presentar su argumento, no obstante, existe la posibilidad que los estudiantes en cuestión no realicen el ejercicio de acuerdo a las indicaciones que emite el docente. Esto demuestra que el docente tiene que estar atento a los estudiantes al momento de ejecutar este tipo de ejercicios de flexibilidad para evitar lesiones.

11. Si su respuesta fue "Sí" mencione en que parte del cuerpo siente dolor

Ilustración 27: Si su respuesta fue "Sí" mencione en que parte del cuerpo siente dolor



Del 26,6% de estudiantes que respondieron que sienten dolor al momento de hacer algún tipo de flexibilidad una parte menciona que siente dolos en los brazos, las piernas, el cuello, el tronco, las rodillas, los codos, los tobillos y las manos. Es entonces, que es necesario la atención por parte del docente para ejecutar las acciones de flexibilidad para que el niño realice los ejercicios de forma adecuada. De esa manera mejorar posturas y tiempos para el desarrollo de los ejercicios de flexibilidad.

El autor Merchán (2020), afirma que los niños que cursan la educación escolar pueden tener hábitos de postura que les puede ser perjudicial, lo que recomienda que estos tengan presente este problema al que ellos como docentes se enfrentan. Uno de los problemas mas recurrentes es en la espalda, lo que a futuro puede ocasionar lesiones graves, por lo tanto, el docente debe estar atento para que el estudiante evite este tipo de posturas.

Dentro de la educación física, la flexibilidad es importante para el desarrollo de los estudiantes y, los docentes deben estar atentos a los signos que impidan el desarrollo adecuado de la flexibilidad. También se observa que estos deben enseñar el tipo de flexibilidad con precisión para evitar lesiones.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Tema: Guía pedagógica para la ejecución de actividades de flexibilidad escolar

5.2 Definición

La propuesta que se presenta a continuación, tiene como finalidad mejorar la flexibilidad en los niños en edad escolar, dado que estos en ocasiones tienen problemas que impiden su desarrollo. Estos problemas no son precisamente de índole médico, sino que por el sedentarismo que la mayoría de estudiantes fueron víctimas tras la pandemia mundial por COVID-19 y la educación se trasladó a la virtualidad.

Por lo tanto, es menester que los niños nuevamente se activen porque al regresar a clases presenciales el cuerpo debe retomar las actividades físicas de la clase. Es por eso, que se plantea la necesidad de fortalecer la flexibilidad en la asignatura de Educación física y, en las asignaturas que los docentes puedan adecuarlo según el contexto o la necesidad.

5.3 Justificación

La propuesta denominada “Guía pedagógica para la ejecución de actividades de flexibilidad escolar” fue diseñada con la finalidad de mejorar la flexibilidad en los niños entre 8 y 9 años en especial quienes tienen problemas de ejecutar ciertas actividades en la asignatura de educación física. Es por tanto, que para la ejecución de cualquier tipo de ejercicio es necesario que el estudiante articule de forma correcta la flexibilidad ya que esto permitirá no solo que logre ejecutar las actividades educativas, sino también permita que su sistema motriz grueso mejore y con pueda desarrollar una vida normal.

Este documento contiene una base de ejercicios donde se espera que sea de utilidad para el docente, pues contiene una descripción de los pasos a seguir, el desarrollo del ejercicio, los beneficios, el tiempo de trabajo y los recursos materiales que este tiene para su correcta aplicación.

5.4 Descripción de los destinatarios y responsables

- Esta propuesta va dirigida a los estudiantes entre 8 y 9 años de edad que cursan los terceros y cuartos años de básica. Los niños que sean participantes de estos ejercicios de flexibilidad deben estar sanos.

- Los responsables de las actividades que se plantean deben ser en principio, docentes de la especialidad de educación física ya que estos conocen de forma teórica y técnica el desarrollo de cada una de estas actividades. Es importante recalcar que puede ser desarrollado por cualquier docente que no sea específicamente de esta cátedra, no obstante, debe ser cauteloso al momento de utilizarlo para evitar lesiones.

5.5 Objetivos

General

Diseñar una propuesta pedagógica para manejar la flexibilidad en niños de 8 y 9 años de edad.

Específicos

- Seleccionar los ejercicios de flexibilidad adecuados para los niños entre 8 y 9 años de edad.
- Describir el uso y beneficios que cada uno de los ejercicios de flexibilidad.

5.6 Funcionamiento

5.6.1 Explicación del proceso

La propuesta tiene como finalidad mejorar la habilidad de los niños y la idea es que los docentes lo apliquen tras un diagnóstico de los niños que quizá tengan algún problema médico que impida el desarrollo de algún ejercicio de flexibilidad. Posteriormente, se ejecutará las actividades en las clases de educación física que generalmente son de cinco veces a la semana y se ejecutará según la planificación curricular.

5.6.2 Descripción de fases y etapas

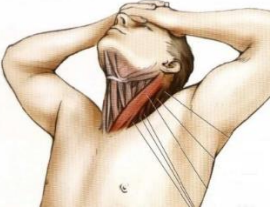


Las fases comprenden en:

- **Diagnóstico:** se observará que estudiantes están aptos para realizar los ejercicios de flexibilidad.
- **Ejecución de calentamiento:** son necesarias para evitar lesiones.
- **Ejecución del ejercicio:** se ejecutará según lo establecido en la guía.
- **Repetición en series:** se ejecutará según la necesidad del ejercicio y de los estudiantes.
- **Descanso:** es necesaria para recuperar la respiración e hidratación.
- **Continuación:** se ejecutará según la planificación del ejercicio.

5.6.3 Contenido

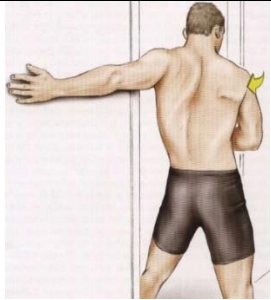


Guía pedagógica para potenciar la capacidad física de flexibilidad

Tabla 3: Moviendo mi cuello

Actividad N°1: Moviendo mi cuello			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Estiramiento extensor anterior del cuello	Posición: de pie o sentado, erguido. Colocar la mano derecha e izquierda sobre la frente. Empujar la cabeza hacia atrás.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición extenso-anterior mejorar la flexibilidad del cuello.	
Estiramiento extensor posterior del cuello	Posición: de pie o sentado, erguido. Colocar la mano derecha e izquierda sobre la coronilla. Empujar la cabeza hacia abajo.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición extenso-posterior mejorar la flexibilidad del cuello.	
Estiramiento extensor lateral de cuello	Posición: de pie o sentado, erguido. Colocar la mano derecha sobre la coronilla. Empujar la cabeza hacia la derecha, repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo. (Alternar).	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición extenso-lateral mejorar la flexibilidad del cuello.	
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el cuello.</p>		


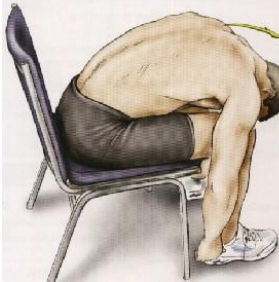
	- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.
--	--

Tabla 4: Moviendo mis hombros, espalda y pecho

Actividad N°2: Moviendo mis hombros, espalda y pecho			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Extensión de codo con trabajo de músculos del pecho, hombro y espalda	Posición: de pie o sentado, erguido. Manteniendo extendido el codo y junto a la pared elevar el brazo izquierdo a la altura del codo. Realizar el mismo ejercicio con el brazo derecho. (Alternar).	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de extensión de codo mejorar la flexibilidad en la zona del pecho y hombros.	
Flexión y extensión de codo con trabajo de músculos de brazo, pecho y espalda	Posición: de pie o sentado, erguido. Elevar el brazo hasta que el codo esté cerca de la oreja y la mano cerca de la escápula, agarrar el codo con la otra mano y empujar el codo hacia el suelo. Realizar el mismo ejercicio con el otro brazo. (Alternar).	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de flexión de codo mejorar la flexibilidad en la zona del brazo, espalda y hombros.	
Estiramiento lateral de tronco y espalda	Posición: de pie, erguido. Cruzar una pierna sobre la otra y con ayuda de una pared realizar un movimiento lateral donde el codo se encuentre extendido y por encima de la cabeza.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de inclinación lateral mejorar la flexibilidad en la zona del tronco y espalda.	

	Realizar el mismo ejercicio al otro lado. (Alternar).		
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en hombros espalda y pecho.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>		

Tabla 5: Moviendo mi zona lumbar y cadera

Actividad N°3: Moviendo mi zona lumbar y cadera			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Estiramiento tronco inferior y zona abdominal	Posición: Acostado - cúbito ventral. Colocar las palmas de las manos sobre el suelo a la altura de la cadera, arquear hacia arriba lentamente la espalda.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de cubito ventral con tren superior levantado del piso mejorar la flexibilidad en la zona del tronco inferior y zona abdominal.	
Estiramiento tronco inferior y zona lumbar	Posición: Sentado, inclinado hacia delante. Llevamos la barbilla hacia abajo y curvamos la espalda, no se debe levantar.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición sentado con inclinación hacia delante mejorar la flexibilidad en la zona del tronco inferior y zona lumbar.	


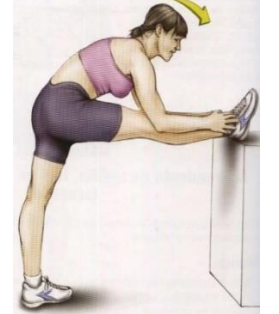
Estiramiento rotador externo de la cadera	<p>Posición: Sentado.</p> <p>Flexionar la rodilla derecha y llevarla sobre la pierna derecha.</p> <p>Colocar el codo derecho extendido sobre la rodilla flexionada.</p> <p>Realizar el mismo ejercicio al otro lado. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de sentado con rotación de tronco mejorar la flexibilidad en la zona externa de la cadera.</p>	
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en la zona lumbar y cadera.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>		

Tabla 6: Moviendo y estirando el tren inferior

Actividad N°4: Moviendo y estirando el tren inferior			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Extensión de rodilla con pierna elevada	<p>Posición: De pie</p> <p>Elevar la pierna con la rodilla extendida y colocar el pie sobre una silla o mesa a la altura de la cadera.</p> <p>Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de pie con elevación de pierna mejorar la flexibilidad en la zona inferior (piernas).</p>	

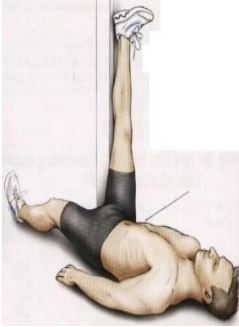
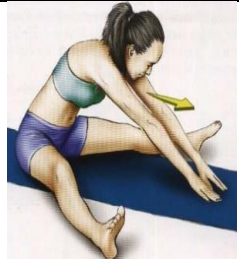



<p>Extensión de rodilla con trabajo en isquiotibiales y glúteo</p>	<p>Posición: Acostado - cubito dorsal. Eleva la pierna con la rodilla extendida ayudado por una pared o muro donde los isquiotibiales y gemelos topen la pared. Realizar el ejercicio con la otra pierna. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición acostado con elevación de pierna mejorar la flexibilidad en la zona inferior (piernas-músculos isquiotibiales y glúteos).</p>	
<p>Estiramiento en aductores</p>	<p>Posición: Sentado en el piso. Separar las piernas en posición V. Llevar las manos al centro del piso y flexionar el tronco entre las rodillas.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición sentado – manos al centro y en el piso con elevación de pierna mejorar la flexibilidad en la zona inferior (piernas-músculos aductores y glúteos).</p>	
<p>Nota:</p>	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el tren inferior. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>		

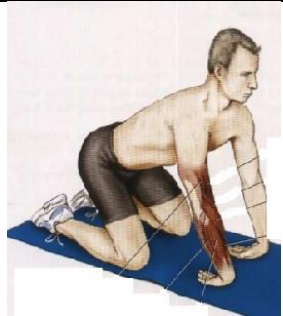
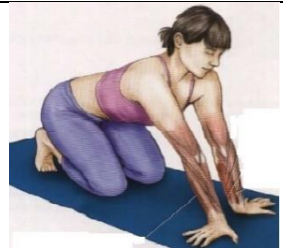
Tabla 7: Moviendo y estirando los músculos del tren inferior

Actividad N°5: Moviendo y estirando los músculos del tren inferior			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes

<p>Flexión de rodilla con trabajo en cuádriceps</p>	<p>Posición: De rodillas. Dar un paso hacia adelante y flexionar la rodilla derecha logrando un ángulo de 90 grados. La rodilla izquierda topará el suelo y levemente se extenderá, pero no en su totalidad. Poco a poco la posición de la rodilla que está en el suelo se hará para atrás. Realizar el mismo trabajo con la otra pierna. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de rodillas con flexión de rodilla en ángulo de 90 grados mejorar la flexibilidad en la zona inferior y la pierna contraria a la flexionada (piernas-cuádriceps).</p>	
<p>Flexión de rodilla con trabajo en cuádriceps</p>	<p>Posición: De pie. Nos apoyamos en una pared mediana o silla. Elevamos hacia atrás el pie derecho poniendo la punta del pie derecho sobre la silla o pared. La pierna que está en el suelo mantiene su rodilla extendida. Realizar el mismo ejercicio con la otra pierna. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de elevación del pie hacia atrás mejorar la flexibilidad en la zona inferior (piernas-cuádriceps).</p>	
<p>Elevación del pie</p>	<p>Posición: De pie. Colocar el pie en una pared o un escalón, la punta debe quedar más elevada que el talón. Llevar el peso del cuerpo hacia delante y extender la rodilla.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de elevación del pie por encima del talón mejorar la flexibilidad en la</p>	

	Apoyarse en una pared. Realizar el ejercicio con ambos pies. (Alternando)	zona inferior (piernas - pies - gemelos).	
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el tren inferior.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>		

Tabla 8: Moviendo y estirando los músculos de mis antebrazos

Actividad N°6: Moviendo y estirando los músculos de mis antebrazos			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Flexión extensión en las muñecas	Posición: De rodillas en el suelo. Flexionar las muñecas y colocar la parte posterior de cada mano sobre el suelo con una separación acorde a la de los hombros Los dedos deben apuntar hacia las rodillas. Suavemente inclinar el cuerpo hacia atrás.	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de rodillas en el suelo con flexión en la muñeca mejorar la flexibilidad en la zona de antebrazos y muñecas.	
Flexión extensión en las muñecas	Posición: De rodillas en el suelo. Extender las muñecas y colocar la parte anterior de cada mano sobre el suelo	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de rodillas	

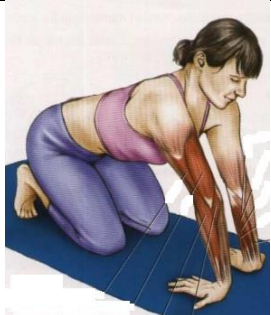

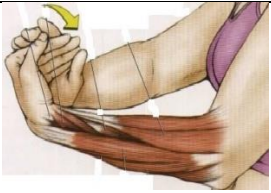
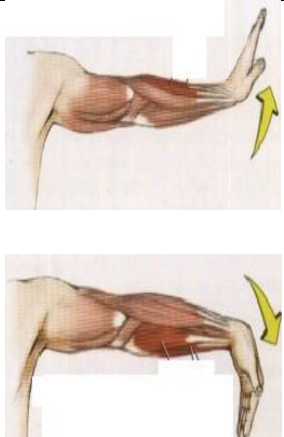
	<p>con una separación acorde a la de los hombros</p> <p>Los dedos deben apuntar en dirección lateral</p> <p>Suavemente inclinar el cuerpo hacia delante.</p>	<p>en el suelo con extensión en la muñeca mejorar la flexibilidad en la zona de antebrazos y muñecas.</p>	
Flexión extensión en las muñecas	<p>Posición: De rodillas en el suelo.</p> <p>Extender las muñecas y colocar la parte anterior de cada mano sobre el suelo con una separación acorde a la de los hombros.</p> <p>Los dedos deben apuntar en dirección hacia las rodillas.</p> <p>Suavemente inclinar el cuerpo hacia delante.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de rodillas en el suelo con extensión en la muñeca mejorar la flexibilidad en la zona de antebrazos y muñecas.</p>	
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en los antebrazos.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>		


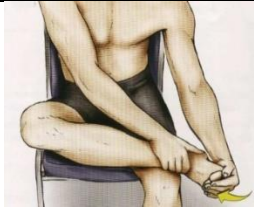
Tabla 9: Moviendo y estirando los músculos de mis manos

Actividad N°7: Moviendo y estirando los músculos de mis manos			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Flexión extensión en dedos de las manos	<p>Posición: De pie o sentado.</p> <p>Flexionar el codo izquierdo formando un ángulo de 90 grados, extender la</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de pie o sentado con</p>	

	<p>muñeca tanto como sea posible.</p> <p>Dirigir los dedos hacia arriba y presionar con la mano derecha los dedos hacia la parte de atrás.</p> <p>Realizar el ejercicio cambiando de mano (alternando)</p>	<p>extensión de la muñeca, los dedos fijados hacia atrás con empuje mejorar la flexibilidad en la zona de las manos.</p>	
Flexión extensión en dedos de las manos	<p>Posición: De pie o sentado.</p> <p>Flexionar el codo izquierdo levemente, flexionar la muñeca hacia arriba.</p> <p>Dirigir los dedos apuntando al pecho y presionar con la mano derecha los dedos hacia adentro.</p> <p>Realizar el ejercicio cambiando de mano (alternando)</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de pie o sentado con flexión de la muñeca, los dedos fijados hacia el pecho con empuje mejorar la flexibilidad en la zona de las manos.</p>	
Flexión extensión de muñeca	<p>Posición: De pie o sentado.</p> <p>Flexión y extensión de las muñecas hacia arriba y hacia abajo con insistencia propia.</p> <p>Los dedos deben apuntar hacia arriba en extensión y apuntar hacia abajo en flexión.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición de pie o sentado mientras se realiza flexión y extensión en las muñecas mejorar la flexibilidad en la zona de antebrazos y manos.</p>	
Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en las manos.</p>		

	- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.
--	--

Tabla 10: Moviendo y estirando los músculos de mis pies

Actividad N°8: Moviendo y estirando los músculos de mis pies			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Flexión en dedos de los pies	<p>Posición: Sentado.</p> <p>Con el pie derecho asentado en el suelo, levantar el tobillo izquierdo y colocarlo sobre la rodilla derecha.</p> <p>Sujetar el tobillo izquierdo con la mano izquierda, y colocar los dedos de la mano derecha sobre la parte posterior de los dedos del pie izquierdo y presionar levemente.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición sentado con flexión de los dedos del pie empujando levemente mejorar la flexibilidad en la zona de los pies.</p>	
Extensión en dedos de los pies	<p>Posición: Sentado.</p> <p>Con el pie derecho asentado en el suelo, levantar el tobillo izquierdo y colocarlo sobre la rodilla derecha.</p> <p>Sujetar el tobillo izquierdo con la mano izquierda, y colocar los dedos de la mano derecha sobre la parte anterior de los dedos del pie izquierdo y presionar levemente.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios en la posición sentado con extensión de los dedos del pie empujando levemente mejorar la flexibilidad en la zona de los pies.</p>	


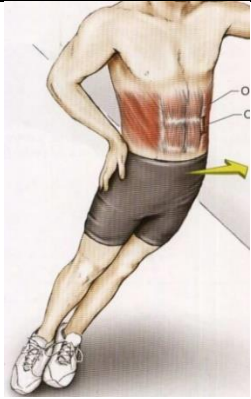


Extensión en dedos de los pies	<p>Posición: De pie. Dirigir el pie izquierdo hacia atrás separándolo del cuerpo con la cara posterior y los dedos contra el suelo. Manteniendo los dedos presionando contra el suelo inclinar el peso de la pierna izquierda y presionar dirigiendo el talón hacia el suelo.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con los ejercicios de presión hacia el suelo mejorar la flexibilidad en la zona de los pies.</p>	
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en los pies. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla. 		

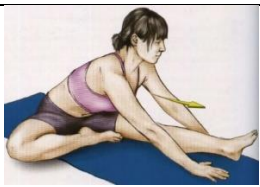

Tabla 11: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media

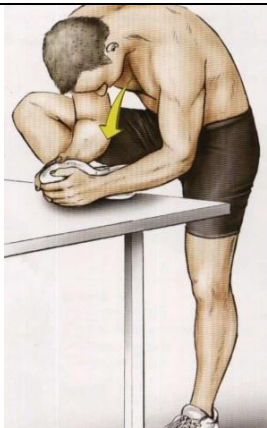
Actividad N°9: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Estirando músculos de zona media	<p>Posición: De pie Apoyar la palma de la mano izquierda sobre la pared a la altura del hombro y colocar el talón de la mano derecha sobre la articulación de la cadera. Manteniendo las rodillas extendidas girar levemente la cadera hacia la pared.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y mientras se empuja la cadera hacia la pared mejorar la flexibilidad en la zona media del cuerpo.</p>	

	<p>Utilizar la mano derecha para empujar la cadera hacia la pared.</p> <p>Realizar este ejercicio en los dos lados del cuerpo (alternar).</p>		
Arco	<p>Posición: De pie</p> <p>Con las manos apoyadas en las caderas.</p> <p>Arquear lentamente la espalda y empujar levemente la cadera hacia delante.</p> <p>Llevar la cabeza hacia atrás.</p> <p>El peso del cuerpo es la presión que se realizará.</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con la ejecución del arco empujando la cadera hacia el frente mejorar la flexibilidad en la zona abdominal del cuerpo.</p>	
Girar el tronco	<p>Posición: De pie</p> <p>Con las manos apoyadas en la parte derecha de la cadera.</p> <p>Arquear lentamente la espalda y empujar levemente la cadera hacia delante haciendo un giro hacia el lado derecho.</p> <p>Llevar la cabeza hacia el lado derecho.</p> <p>El peso del cuerpo es la presión que se realizará.</p> <p>Realizar este ejercicio en los dos lados del cuerpo (alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y con la ejecución del arco con giro empujando la cadera hacia el frente mejorar la flexibilidad en la zona abdominal del cuerpo.</p>	

Nota:	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en la zona media.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>
--------------	---


Tabla 12: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media

Actividad N°10: Moviendo y estirando los músculos de mi zona media			
Nombre del ejercicio	Desarrollo del ejercicio	Resultado esperado	Imágenes
Estirando músculos de zona media (cadera)	<p>Posición: Sentado</p> <p>Recoger el pie derecho a la altura del aductor de la pierna izquierda e inclinar el tronco hacia adelante intentando colocar las palmas de las manos en el piso, pero cerca del pie izquierdo.</p> <p>El propio peso hace la presión hacia adelante.</p>	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y mientras se empuja el tronco hacia adelante en la posición sentado mejorar la flexibilidad en la zona media del cuerpo (cadera).	
Flexión de rodilla con presión en la rodilla y el tobillo	<p>Posición: Acostado</p> <p>En cúbito dorsal</p> <p>Realizar rotación externa con la pierna derecha flexionar la rodilla derecha y llevar el pie derecho hasta la parte media del cuerpo.</p> <p>La rodilla izquierda debe permanecer extendida sujetar la rodilla derecha con la mano derecha y el tobillo derecho con la mano izquierda.</p>	Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y mientras se hace presión en la rodilla y el tobillo mejorar la flexibilidad en la zona media del cuerpo (cadera).	

	<p>Realizar presión levemente.</p> <p>Realizar este ejercicio con las dos piernas (alternar).</p>		
<p>Inclinación del tronco hacia adelante con el pie sobre la mesa</p>	<p>Posición: De pie</p> <p>Elevar el pie derecho con la rodilla flexionada y colocar el pie sobre una silla o mesa a la altura de la cadera.</p> <p>Levemente inclinar el tronco hacia adelante tratando en lo posible de topar la frente en el pie que se encuentra sobre la silla o mesa.</p> <p>La presión debe ser leve y es con el propio peso.</p> <p>Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna. (Alternar).</p>	<p>Localizar los puntos de tensión que se puedan tener para eliminarlos y mientras se realiza la inclinación del tronco hacia adelante tratando de topar en lo posible la frente con el pie que se encuentra sobre la mesa mejorar la flexibilidad en la zona media del cuerpo (cadera).</p>	
<p>Nota:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en la zona media. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla. 		

5.6.4 Planificación

Tabla 13: Planificación

		UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” HERMANAS BETHLEMITAS			AÑO LECTIVO 2022-2023
PLANIFICACIÓN					
1. DATOS INFORMATIVOS					
Área:	Educación Física			Asignatura:	Educación Física
Docente(s):	Lcdo. Sergio Egas Romo				
Grado/curso:	5to de básica	Nivel Educativo:	Básica media		
2. TIEMPO					
Carga horaria semanal	No. Semanas de trabajo	Evaluación del aprendizaje e imprevistos	Total, de semanas clases	Total, de periodos	
5 horas	60	Mensual	60	1	
3. OBJETIVOS GENERALES					
Objetivos del área Diseñar una estrategia de mejora en la asignatura de Educación física para mejorar la flexibilidad en los niños de quinto año de educación básica. Conocer el cuerpo y las posibilidades de acción en movimientos de las articulaciones, contracción y relajación de los músculos.			Objetivos del grado/curso Aplicar la guía pedagógica a los estudiantes con la finalidad de la mejora de la capacidad condicional de flexibilidad.		
4. BLOQUES TRANSVERSALES:					
Prácticas gimnásticas Prácticas corporales expresivo–comunicativas Construcción de la identidad corporal					
5. DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN*					

N.º	Título de la unidad de planificación	Objetivos específicos de la unidad de planificación	Contenidos**	Orientaciones metodológicas	Evaluación***	Duración en semanas
1.	Moviendo mi cuello	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad de la zona del cuello	Estiramiento extensor anterior del cuello. Estiramiento extensor posterior del cuello. Estiramiento extensor lateral de cuello.	- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el cuello. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6
2.	Moviendo mis hombros, espalda y pecho	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad del pecho, hombros y espalda.	Extensión de codo con trabajo de músculos del pecho, hombro y espalda. Flexión y extensión de codo con trabajo de músculos de brazo, pecho y espalda. Estiramiento lateral de tronco y espalda	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en hombros espalda y pecho. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6
3.	Moviendo mi zona lumbar y cadera	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en	Estiramiento tronco inferior y zona abdominal.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en	6

		la flexibilidad en la zona lumbar y cadera.	Estiramiento tronco inferior y zona lumbar. Estiramiento rotador externo de la cadera.	30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en la zona lumbar y cadera. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	
4.	Moviendo y estirando el tren inferior	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en la zona del tren inferior.	Extensión de rodilla con pierna elevada. Extensión de rodilla con trabajo en isquiotibiales y glúteo. Estiramiento en aductores.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el tren inferior. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6

5.	Moviendo y estirando los músculos del tren inferior	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en la zona del tren inferior.	Flexión de rodilla con trabajo en cuádriceps. Flexión de rodilla con trabajo en cuádriceps. Elevación del pie.	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en el tren inferior.</p> <p>- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.</p>	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p>	6
6.	Moviendo y estirando los músculos de mis antebrazos	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en la zona de los antebrazos.	Flexión extensión en las muñecas. Flexión extensión en las muñecas. Flexión extensión en las muñecas.	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p> <p>- Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en los antebrazos.</p>	<p>- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.</p>	6

				- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.		
7.	Moviendo y estirando los músculos de mis manos	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en las manos.	Flexión extensión en dedos de las manos. Flexión extensión en dedos de las manos. Flexión extensión de muñeca.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en las manos. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6
8.	Moviendo y estirando los músculos de mis pies	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en los pies.	Flexión en dedos de los pies. Extensión en dedos de los pies. Extensión en dedos de los pies	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en los pies.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6

				- Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.		
9.	Moviendo y estirando los músculos de mi zona media	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en la zona media.	Estirando músculos de zona media. Arco. Girar el tronco	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de flexibilidad en la zona media. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6
10.	Moviendo y estirando los músculos de mi zona media	Realizar ejercicios de flexibilidad específicos donde se haga énfasis en la flexibilidad en la zona media.	Estirando músculos de zona media (cadera). Flexión de rodilla con presión en la rodilla y el tobillo. Inclinación del tronco hacia adelante con el pie sobre la mesa.	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos. - Actividades previas: Calentamiento con entrada en calor para una clase de educación física donde se profundicen ejercicios de	- Tiempo: Realizar estos ejercicios en cuatro series de 30 segundos. Pausa de descanso de 15 segundos.	6

				flexibilidad en la zona media. - Materiales: Esterilla para prácticas de ejercicios en el suelo, yoga o Pilates y silla.		
6. BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA (Utilizar normas APA VI edición)				7. OBSERVACIONES		
<p>Alías, A. (2020). Flexibilidad - Nuevas metodologías para el entrenamiento. Madrid: Pirámide.</p> <p>Castellet, A. (2008). Estiramientos - Guía para el autocuidado de la musculatura. Madrid: Edika Med.</p> <p>Nelson, A. (2007). Anatomía de los estiramientos. Madrid: Tutor S.A.</p>				<p>Realizar los ejercicios de preferencia en un lugar o escenario cubierto (bajo techo).</p> <p>Utilizar superficies cómodas para realizar los ejercicios.</p> <p>No presionar en la ejecución de los ejercicios.</p> <p>Realizar entrada en calor previa.</p> <p>Realizar prueba de diagnóstico.</p>		

5.6.5 Factibilidad y estructura de la propuesta

Al ser una guía diseñada para la educación de los niños, existe la factibilidad de ser ejecutada en la institución educativa, dado que las autoridades apoyan este tipo de investigaciones con la finalidad de mejorar la educación en aras de brindar una educación de calidad, por lo tanto, tiene la total apertura para que este documento sea aplicado en la institución.

La estructura de la propuesta tiene un enfoque didáctico y se puede evidenciar en las imágenes y descripción de cada una de las actividades, sin embargo, este trabajo se puede adecuar a las necesidades de cada docente en los distintos años de educación básica y se puede evaluar según la metodología del docente.

Es necesario acotar que la evaluación de la guía didáctica se realiza al momento de ejecutarla, y en el caso de existir alguna falencia se puede modificarla con la finalidad de obtener un documento apto para que el docente lo aplique. Por lo tanto, se observará cada una de las actividades y la pertinencia con la flexibilidad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Tras finalizar el trabajo se resuelve lo siguiente:

- En cuanto a la fundamentación teórica y metodológica, se investigó fuentes sobre el uso de la flexibilidad en la educación física como asignatura en niños entre 8 y 9 años de edad, lo que evidenció que mientras más temprana sea la edad en que se practique la flexibilidad, mejores serán los resultados en cuanto a motricidad gruesa ya que esto define la forma de caminar de correr, saltar, entre otros. También se evidenció que es necesaria una adecuada metodología para que los estudiantes desarrollen esta actividad con precisión y sin opción a sufrir lesiones.
- Se realizó un diagnóstico de las capacidades físicas de flexibilidad en niños de 8 y 9 años de edad de la institución educativa, con la finalidad de conocer los problemas que poseen y se asocian a la motricidad gruesa para mejorarla desde ejercicios de flexibilidad.
- Se implementó una estrategia de intervención con ejercicios especializados de flexibilidad para que los niños lo practiquen en las clases de la asignatura de Educación Física mediante una guía didáctica, la misma que está dirigida a los niños de educación básica, en especial a los niños entre 8 y 9 años de edad.
- Se demostró mediante la explicación de cada ejercicio y apoyado en la teoría, los ejercicios de intervención son los apropiados para mejorar la capacidad de flexibilidad en los niños.
- Existe la necesidad de que se incremente por lo menos una hora más a la semana de la asignatura de educación física para apoyar a los niños a mejorar su motricidad.
- Es necesario que en cada clase se hagan pausas activas y se ejecute ejercicios de flexibilidad para que los estudiantes dominen paulatinamente cada ejercicio, de esa manera, los niños podrán mejorar su sistema motriz grueso.

Recomendaciones

- Se recomienda que no solo se utilicen investigaciones anteriores a cinco años, dado que existen otras que sobre pasan este tiempo y son de gran utilidad, en especial aquellos que abordan los campos teóricos. Sin embargo, es necesario que el investigador sea crítico al momento de utilizarlos ya que con el devenir de las investigaciones estos pueden perder el contexto y el uso.
- Se recomienda que siempre y para la aplicación de cualquier ejercicio, se realice un diagnóstico dado que solo así se evitarán lesiones en los niños. Cabe recalcar que trabajar con niños es delicado porque en ocasiones pueden existir malos entendidos ante una situación de contacto físico, por lo tanto, el docente debe explicar por varias ocasiones el procedimiento a realizar en el caso de existir contacto físico para evitar futuros malos entendidos.
- La estrategia de intervención debe ser estudiada por los docentes previamente. Solo así se garantizará el correcto desempeño de los ejercicios de flexibilidad.
- Se recomienda que los ejercicios de flexibilidad estén vinculados con la motricidad gruesa porque de esa manera, se podrá mejorar las capacidades de los niños.
- Se sugiere que los docentes planteen la necesidad de incrementar las horas clase de la asignatura de Educación física, en especial a los niños quienes atraviesan una etapa de crecimiento físico para mejorar el sistema motriz.
- Por último, se sugiere que dentro de las diversas asignaturas por lo menos se realice una pausa activa donde se incluya ejercicios de flexibilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador . (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi, Ecuador. Obtenido de <https://bit.ly/2FFdsH9>
- ¡Stok. (26 de 06 de 2016). *FYoga en el interior: Media Señor de la postura fishes*. Obtenido de <https://bit.ly/3OHDSqU>
- Acosta, H., & Agreda, W. (2005). *La Importancia del Calentamiento y Estiramiento en Cualquier Actividad Física*. Obtenido de Revista Científica General José María Córdova, vol. 3, núm. 3, 2005, p. 62: <https://bit.ly/3Cacm2m>
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 155-161. Obtenido de <https://bit.ly/2lv7Qho>
- Almonacid-Fierro, A., Vargas-Victoria, R., Mondaca Urrutia, J., & Sepúlveda-Vallejo, S. (2021). Practicas profesionales en tiempos de pandemia Covid-19: Desafíos para la formación inicial en profesorado de educación física. *Retos*. Obtenido de <https://bit.ly/3bv3o4z>
- Arias , J., Villacis Miguel , & Miranda , M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. Obtenido de Revista Alergia México, vol. 63, núm. 2, abril-junio, pp. 201-206: <https://bit.ly/2krGzo6>
- Arregui Eraña, J., & Martínez de Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(2), 127-135. Obtenido de <https://bit.ly/2yYavvh>
- Arrieta, E. (2006). *Los Estiramientos: Ejercicio Fundamental para Estar Bien*. Obtenido de Revista Científica General José María Córdova, vol. 4, núm. 4, pp. 41-43: <https://bit.ly/3wCefBt>
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 105-112. Obtenido de <https://bit.ly/39Z209S>
- Blázquez Sánchez, D. (2006). *La educación física*. Barcelona- España: INDE Publicaciones. Obtenido de <https://bit.ly/3QQ8W9N>
- Burruezo, P. P. (2003). *El contenido de la psicomotricidad* (Miño y Davila ed.). Murcia. Obtenido de <https://bit.ly/3u2AJKo>
- Campaña, M. (2020). *Estrategias lúdicas para fortalecer la motricidad gruesa enfocada en el equilibrio de menores de cuatro años del C.D.I. "Bosque Encantado Dos" en el municipio Valle del Guamuez, Putumayo*. Obtenido de Universidad Santo Tomás: <https://bit.ly/3SZb4Ns>
- Casas, J., Repullo , J., & Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Obtenido de Aten Primaria, 31(8):527-38: <https://bit.ly/2zJOy4l>
- Cerezo, R. (2004). Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física. *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 1-15. Obtenido de <https://bit.ly/3OJ6kZn>
- CONADER. (2017). *Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula*. Obtenido de Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación : <https://bit.ly/3Cg4vJS>
- Cruces . (23 de 03 de 2020). Obtenido de Ejercicios que puedes hacer desde el sofá de casa: <https://bit.ly/3HXQQyy>


- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as: La escuela y la educación física. *Revista de Psicología del deporte*, 4, 71-83. Obtenido de <https://bit.ly/2jAh0Nn>
- Díez Rico, Carlota. (2020). *Fast*. Obtenido de Zancada lunge, ejercicio en que avanzamos o retrasamos nuestras piernas: <https://bit.ly/3y41381>
- dremstime*. (2022). Obtenido de Mujer que hace ejercicio partido en la cruz: <https://bit.ly/3bAwgbm>
- dremstime*. (2022). Obtenido de el lanzar de un hombre lanzamiento de peso: <https://bit.ly/3HX0Qbo>
- Duarte Garrido, N., Faúndez Peña, F., Vargas Vitoria, R., Guerrero Wilson, G. F., Medina Miranda, K., Arancibia Espinoza, J., . . . Perelman Barry, C. (2021). Correlación y comparación entre el nivel de actividad física y flexibilidad en. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(1), 1-10. Obtenido de <https://bit.ly/3bx2vYW>
- Fernández, C. (2018). *Investigación sobre los diferentes factores que inciden en la flexibilidad en educación primaria. Actividad Física, género y edad*. Palencia. Obtenido de <https://bit.ly/3A5g78c>
- Flores Murillo, J., Rodríguez Romero, J., Carreño Serrano, A., & Medina Sierra, A. (2019). *Desarrollo del equilibrio y la flexibilidad en niños de 9 a 12 años con y sin docente de educación física*. Bucaramanga. Obtenido de <https://bit.ly/3A4qCbT>
- Gómez, Nuria. (18 de 12 de 2018). *Savia, Salud Digital MAPFRE*. Obtenido de <https://bit.ly/39Wzlg2>
- González Arevalo, C., & Arribas Lleixá, T. (1995). *Didáctica de la educación física*. Madrid. Obtenido de <https://bit.ly/3NuScC6>
- González, P. (2022). *AXA Health Keeper*. Obtenido de 8 ejercicios de flexibilidad para hacer en casa-Infografía: <https://bit.ly/3y1a6qv>
- Hernández, Z. (2012). *Mpetodos de análisis de datos*. Obtenido de Universidad de la Rioja, Servicio de publicaciones : <https://bit.ly/2twOly0>
- Huerta, Á., Castillo, N., & Cancino, J. (2018). *Ejercicio y condición física*. Obtenido de 2ª Edición, Valparaíso: <https://bit.ly/3pqYmJU>
- Ibañez, A., & Torrebadella, J. (2002). *1004 ejercicios de flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <https://bit.ly/3HZBLwl>
- Instituto Nacional de Educación Física. (2016). *Educación Física*. República Dominicana. Obtenido de <https://bit.ly/3Ns8EDO>
- Juanma. (21 de 12 de 2013). *Ejercicios en casa.es*. Obtenido de Desarrolla tu glúteo con el puente: <https://bit.ly/3yrj6q9>
- Lagunas*. (03 de 12 de 2021). Obtenido de Rutinas desalto: ejercicios con muchos más beneficios de los que pensás: <https://bit.ly/3HYQmlt>
- Marongiu, E. (8 de 2 de 2022). *Entrenamiento balístico*. Obtenido de GQ: <https://bit.ly/3HZ6pWF>
- Medically reviewed. (06 de 06 de 2022). *Drugs.com*. Obtenido de Ejercicios para los isquiotibiales: <https://bit.ly/3xZy6KB>
- Merchán, Á. (2020). *Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares N*. Obtenido de Revista para profesionales de la salud, Vol. III. Número 27. Junio : <https://bit.ly/3AyByOY>
- Merino, R., & Fernández, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificación de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 5(16), 52-70. Obtenido de <https://bit.ly/3nmrelK>

- Ministerio de Educación. (2016). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito.
Obtenido de <https://bit.ly/2Ns32eo>
- Ministerio de Educación. (2020). *Educación física*. Obtenido de <https://bit.ly/3QW9f1V>
- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Quito.
Obtenido de <https://bit.ly/2AQyssl>
- Montaño, T. (2019). *Metodología de la Gimnasia Artística Dirigido a los JDEP*.
- Peraza Gómez, J. P., Castañeda Casasbuenas, A. L., Zapata Torres, D. M., & Sanjuanelo Corredor, D. W. (2018). Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del test de Sit and Reach, Tocancipá, Cundinamarca. *Revista Digital: Actividad física y deporte*, 5-18. Obtenido de <https://bit.ly/3ni2r29>
- Peréz Feito, J., Delgado López, D., & Nuñez Vivas, A. I. (2013). *Fundamentos Teóricos de la educación física*. Madrid: Pila Teleña. Obtenido de <https://bit.ly/3u56mms>
- Prieto Bascón, M. A. (2010). Habilidades motrices básicas. *Innovación y experiencias educativas*, 1-10. Obtenido de <https://bit.ly/2GXz5PN>
- Prieto, Joel. (2013). *7 estiramientos dinámicos para calentar*. Obtenido de Foroatletismo: <https://bit.ly/3HXVaOz>
- Prieto, Joel. (2 de 11 de 2013). *Foroatletismo*. Obtenido de Rehabilita tus isquiotibiales en un mes: <https://bit.ly/3yo32FN>
- Reyes, A. (2014). *Flexibilidad corporal en el desarrollo psicomotriz de los niños de 4 a 5 años. Elaboración y aplicación de guía de ejercicios de relajación*. Guayaquil. Obtenido de <https://bit.ly/3xVHKxW>
- Reyes, F. (2019). *Que es la educación física y para que sirve*. Obtenido de Academia, : <https://bit.ly/3Talxou>
- Rivas, Ana. (2020). *Respira pilates*. Obtenido de 8 ejercicios de Pilates y estiramiento para la zona lumbar: <https://bit.ly/3y1wP5J>
- Rivera, J. (2021). *Efectividad del ejercicio físico para prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores*. Obtenido de Tesis de porgrado, Universidad Técnica Ambato. : <https://bit.ly/3c2KpyR>
- Rodríguez García, P. L. (2006). *Educación Física y salud en primaria*. Barcelona: INDE. Obtenido de <https://bit.ly/3nkjCzQ>
- Romero Cerezo. (2009). Definición de módulos y competencias del maestro con mención en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9(34), 179-200. Obtenido de <https://bit.ly/3ODPiMA>
- Sabervivirtve. (15 de 2 de 2022). Obtenido de 10 ejercicios para ganar flexibilidad y energía: <https://bit.ly/3OprEU6>
- Sainz Varona, R. M. (1992). Historia de la educación física. En *Cuadernos de Sección 5* (págs. 27-47). Eusko Ikaskuntza. Obtenido de <https://bit.ly/2WWOA1J>
- Sánchez, P. (2020). Motricidad fina y gruesa. *Mundo entrenamiento del deporte bajo evidencia científica*. Obtenido de <https://bit.ly/3HXgOSL>
- Sánchez, P. (27 de 04 de 2020). *Mundo Entrenamiento*. Obtenido de Motricidad fina y gruesa: <https://bit.ly/3HXgOSL>
- Shutterstock. (16 de 01 de 2022). *El universo*. Obtenido de El mito de caminar 10.000: ¿Realmente sirve para bajar de peso?: <https://bit.ly/3OL3TFQ>
- Soriano Ferriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolare, y su efecto en la mejora

- de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática. *MHSalud*, 15(1), 2-10. Obtenido de <https://bit.ly/3P3bv6X>
- Tellez, M., Betancourt, D., Jaimes, D., Rubio, H., & Gonzáles, A. (2021). *Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores*. Obtenido de *MHSalud* vol.18 n.2 Heredia Jul./Dec. : <https://bit.ly/3SXdVXj>
- Torres, C., & Bazán, M. (2019). *Área de Educación Física*. Quito/Ecuador. Obtenido de <https://bit.ly/3OqTteV>
- Trueba, S. (2008). *Espacios y prácticas corporales*. Uruguay: ISEF Digital. Obtenido de <https://bit.ly/3NtWnhs>
- Turrado, R. (2017). *Factores que afectan a la flexibilidad de los alumnos de Educación Primaria: análisis de un centro educativo*. Obtenido de <https://bit.ly/3ypuFyd>
- Urra, B., Reyno, A., Fehrenberg, M. J., & Muñoz, M. (2020). Paradigma educativo y habilidades del profesor asociadas a la percepción de rol docente en Educación Física de estudiantes chilenos. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*(37), 362-369. Obtenido de <https://bit.ly/3bCGsAs>
- Utrilla, David. (19 de 10 de 2021). *Abdiminales.Info*. Obtenido de Músculos flexores de la cadera: funciones y ejercicios: <https://bit.ly/3HVZcH7>
- Valderrama, J. (2016). *Actividad física y coordinación motora gruesa en los estudiantes del V ciclo de la I. E. San Lucas del distrito de Chorrillos – 2016*. Obtenido de Tesis para la obtención de Maestro en Psicología Educativa: <https://bit.ly/3QAI7Hn>
- Vallodoro, E. (12 de 02 de 2019). *Entrenamiento deportivo*. Obtenido de La flexibilidad: componentes y términos utilizados.: <https://bit.ly/3HZLQtk>
- Vico, J. (14 de 04 de 2021). *Vitónica*. Obtenido de Participantes corriend: todas las claves para mejorar tu técnica de carrera y 11 ejercicios que te ayudarán a conseguirlo: <https://bit.ly/3QXhFqP>
- Zakia , Z. (2021). *Evaluación del dolor lumbar en niños y adolescentes*. Obtenido de NPunto Vol. IV Número 35. Febrero: 100-135: <https://bit.ly/3QBtd2e>

ANEXO

Anexo 1: Autorización del Rector

	UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS" HERMANAS BETHLEMITAS COMPONENTE DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y DIRECTIVA	CÓDIGO: CGAD-PR01- R072 VIGENCIA: 20-08-2018 VERSIÓN 1 Página 1 de 1

Tulcán, 23 de junio del 2022
Ofc. No. 297-S1-UESCI

Msc.

Johanna Herrera

**COORDINADORA DE LA MAESTRÍA DE EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE-
PUCE**

Presente.-

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos la Unidad Educativa Fiscomisional "Sagrado Corazón de Jesús" de la ciudad de Tulcán, a la vez deseamos éxitos cada acción que realice como parte de su ámbito laboral.

En relación al Oficio S/N con fecha 22 de junio del 2022, en el cual se solicita "el acceso y apertura del estudiante **EGAS ROMO SERGIO RICARDO**, con C.I: 1721145660 para realizar una encuesta a los estudiantes de 5to Año EGB" de nuestra institución, me permito **AUTORIZAR** dicha acción a fin que el estudiante en mención ejecute su trabajo de tesis de Maestría en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, denominado: "ESTRATEGIA PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-9 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS-TULCÁN"

Por su atención expreso mi agradecimiento, reiterando mis sentimientos de consideración y alta estima.

Atentamente,



Firma electrónica por
**ROSA VILMA
YEPEZ**

Hna. Vilma Yépez
RECTORA



Anexo 2: Autorización padres de familia

Tulcán, 22 de junio de 2022

Sres. Padres de Familia de Sto EGB
U.E.F SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
 Presente

De mi consideración:

Por medio del presente expreso un fraterno saludo y a la vez les deseo éxitos en las funciones que desempeñan.

Me permito solicitar de la manera más comedida su autorización para realizar una encuesta a sus hijos con el fin de ejecutar el trabajo de campo correspondiente a la tesis denominada **ESTRATEGIA PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS ENTRE 8-9 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS - TULCÁN** previo a la obtención del título de Magister en Educación mención en Educación Física y Deporte en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, además incluyo un apartado donde podrán poner sus nombres, apellidos número de cédula, firma, nombre del estudiante y curso autorizando a realizar la encuesta propuesta.

Por la atención que se sirva dar al presente, anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,



**SERGIO
RICARDO EGAS**

MSc. Sergio Ricardo Egas Romo
 CI: 1721145660
 Email: sergioegasr@gmail.com

Yo Viviana Estrella con número de cédula 0401203534
 Representante de/la estudiante Kamila Aceldo
 de 5to año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús- Tulcán **AUTORIZO** a realizar la encuesta a mi representado colaborando con el trabajo de campo - tesis realizado por Sergio Ricardo Egas Romo con CI: 1721145660 estudiante de la Maestría en Educación mención en Educación Física y Deporte - PUCE.



Firma del/la representante

Número de cédula 0401203534

Anexo 3: Encuesta

Encuesta - Estrategia para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado

1. ¿Le gusta realizar educación física?

Si
No

2. ¿Tiene algún problema de salud física que impida desarrollar la educación física?

Si
No

3. Su docente de educación física, ¿Realiza actividades de calentamiento antes de iniciar la clase?

Si
No

4. Si está de pie, ¿Puede agacharse y tocar sus pies con sus manos sin flexionar las rodillas?

Si
No



5. ¿Puede entrelazar los dedos de sus manos por detrás de la cabeza manteniendo los codos a la misma altura?

Si
No



6. ¿Puede realizar el arco con facilidad?

Si
No



7. ¿Puede realizar una rutina de 10 sapitos?

Si
No



8. ¿Puede coordinar las manos al avanzar cuando realiza el ejercicio de carretilla?

Si
No



9. Al momento de jugar rayuela ¿Presenta problemas en alguna de las siguientes actividades?

Saltar con un solo pie
Lanzar la ficha
Recoger la Ficha
Girar
Ninguna de las Anteriores



10. ¿Al momento de realizar algún ejercicio de flexibilidad, siente dolor?

Si
No

Si su respuesta fue "Si" mencione en que parte del cuerpo siente dolor

Brazos
Piernas
Cuello
Tronco
Rodillas
Codos
Tobillos