



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de
Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte

**Título: GUIA PEDAGÓGICA-DIDACTICA APLICADA AL CUARTO BLOQUE
CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ALUMNOS
DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA DE LA CIUDAD DE LOJA**

Autor : Edgar Paúl Calle González
Director -Tutor: Mauricio J. Córdova

Quito, 15 Marzo de 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Edgar Paul Calle González con C.I. 1105011801 autor del trabajo de graduación titulado *“Guía Pedagógica-Didáctica Aplicada al Cuarto Bloque Curricular para el Desarrollo de la Flexibilidad en Alumnos de Educación General Básica Media de la Ciudad de Loja”*, previa a la obtención del grado académico de MAGISTER EN EDUCACIÓN con 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 central del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESYT 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 de 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 Universidad.

Quito, 15 de Marzo, 2023

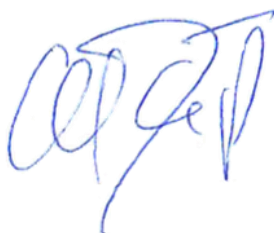


Nombre: Edgar Paul Calle González
C.I.: 1105011801

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado: “*Guía Pedagógica-Didáctica Aplicada al Cuarto Bloque Curricular para el Desarrollo de la Flexibilidad en Alumnos de Educación General Básica Media de la Ciudad de Loja*”, presentado por el maestrante Edgar Paul Calle González, titular de la Cédula de Identidad N° 1105011801, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los 15 días del mes de Marzo de 2023.



Mauricio J. Córdova
C.I. 1714331525
Correo: mjcordovap@puce.edu.ec
telefónico: 0984855903

NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 5 % índice de similitud con otras fuentes.

TURNITIN: INCLUIR HOJA DEL INFORME CON EL PORCENTAJE

TFM V2

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositoriodspace.unipamplona.edu.co Internet Source	1%
2	rraae.cedia.edu.ec Internet Source	1%
3	archive.org Internet Source	<1%
4	de.slideshare.net Internet Source	<1%
5	portal.amelica.org Internet Source	<1%
6	repositorio.ug.edu.ec Internet Source	<1%
7	dspace.uartes.edu.ec Internet Source	<1%
8	Submitted to Servicios Educativos Martim Cerere Student Paper	<1%
9	repositorio.espe.edu.ec Internet Source	<1%

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Edgar Paul Calle González, titular de la Cédula de Identidad N° 1105011801, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para lo obtención del Grado Académico de Magister en Educación con 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 de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los 15 días del mes de Marzo de 2023.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Edgar Paul Calle González", is positioned above the signature line.

Firma:

Nombre: Edgar Paúl Calle González

C.I.: 1105011801

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.2.1 <i>Objetivo General:</i>	8
1.2.2 <i>Objetivos Específicos:</i>	8
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
2.2. BASES TEÓRICAS	14
2.2.1. <i>Modelo Pedagógico de la Iniciación Deportiva</i>	14
2.2.2. <i>Teoría sobre la Enseñanza de la Flexibilidad</i>	15
2.2. MARCO LEGAL	16
2.3.1 <i>Bases Legales del Proyecto de Investigación</i>	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
3.1. ENFOQUE Y OBJETIVO.....	18
3.2. PROCEDIMIENTO	18
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	18
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	19
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	19
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	22
4.1. MEDICIÓN DE FLEXIBILIDAD CORPORAL.....	22
4.1.1. DATOS DEMOGRÁFICOS	22
4.1.2. TEST DE SIT AND REACH.....	22
4.1.3. TEST DE FLEXIBILIDAD DEL TRONCO.....	24

4.1.4. TEST DE EXTENSIÓN DE BRAZOS.....	25
4.2 HALLAZGOS ENTREVISTA A EXPERTOS	26
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	28
5.1. DATOS INFORMATIVOS:	28
5.2. INFORMACIÓN DE LOS PROMOTORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:.....	28
5.3. SOSTENIMIENTO:.....	29
5.4. DIRECCIÓN DONDE SE UBICAN LAS INSTALACIONES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA:	29
5.5. OFERTA EDUCATIVA:.....	30
5.6. PARALELOS:.....	31
5.7. DENOMINACION Y DEFINICION DE LA PROPUESTA:.....	33
5.8. DESCRIPCIÓN	33
5.9. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	33
5.10. LINEAS DE ACCIÓN Y ESCENARIOS	34
5.11. OBJETIVOS	35
5.12. DESTINATARIOS Y RESPONSABLES.....	35
5.13. FUNCIONAMIENTO	35
5.14. DESCRIPCIÓN DE FASES Y ETAPAS	36
5.15. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	38
5.16. FACTIBILIDAD.....	45
5.17. CRONOGRAMA.....	45
5.18. RECURSOS Y FINANCIAMIENTO.....	46
5.19. PRESUPUESTO	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES	19
TABLA 2. RESULTADOS DE LA PRUEBA SIT AND REACH.....	23
TABLA 3. RESULTADOS DE LA PRUEBA FLEXIBILIDAD DEL TRONCO.....	24
TABLA 4. RESULTADOS DE EXTENSIÓN DE BRAZOS.	26
TABLA 5. DATOS INFORMATIVOS.....	28
TABLA 6. DATOS DEL PROMOTOR.....	29
TABLA 7. SOSTENIMIENTO	29; ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
TABLA 8. DATOS SOBRE LA INSTITUCION EDUCATIVA.....	29
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 10. OFERTA EDUCATIVA	30
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 11. PARALELOS.....	31
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 12 REFLEXION.....	31
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 13. MATRIZ DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.....	38
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 14. CRONOGRAMA	45
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO. TABLA 15. PRESUPUESTO	46
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

FIGURA 1. RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SIT AND REACH.....	23
FIGURA 2. RESULTADO DE LA PRUEBA FLEXIBILIDAD DEL TRONCO.	25
FIGURA 3. RESULTADOS DE LA PRUEBA DE EXTENSIÓN BRAZOS.....	26
FIGURA 4. FLUJOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES.	37

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**GUIA PEDAGÓGICA-DIDACTICA APLICADA AL CUARTO BLOQUE
CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ALUMNOS
DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA DE LA CIUDAD DE LOJA**

Autor: Edgar Paul Calle González

Director -Tutor: Mauricio Javier Córdova

Fecha: 15 Marzo, 2023

RESUMEN

La presente investigación examina la práctica de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, con miras a promover apropiadas actividades que ayuden a la movilidad corporal del estudiante y pueda servir para la práctica óptima de todas las actividades deportivas. Se aplicó un diseño mixto, no experimental y descriptivo con base en la ciudad de Loja, con una fase cualitativa a través de entrevistas a 2 profesores de educación física, y otra cuantitativa mediante pruebas en campo a 28 estudiantes para medir su nivel de flexibilidad. A partir de la fundamentación teórica que giró en torno a modelos y programas educativos que se relacionan con la enseñanza de la flexibilidad y los resultados de las pruebas se diseñó una guía de desarrollo de la flexibilidad en niños y niñas orientada a innovar la enseñanza de estas capacidades para maximizar beneficios como el mantenimiento de una base física óptima, que incluye la movilidad, la elasticidad muscular y la motivación para que cultiven las diversas disciplinas deportivas a edades tempranas. Esta investigación confirma mayores niveles de flexibilidad aceptable en los niños así como varios beneficios adicionales que no solamente se enfocan en desarrollar la flexibilidad, sino que también ayudan a mantener un buen estado de salud y propician a los niños a iniciar a edades tempranas en varias disciplinas deportivas.

Palabras clave: beneficios, flexibilidad, guía, niños.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

**PEDAGOGICAL TRAINING OF TEACHERS IN CONTEXTS OF TECHNICAL
TRAINING: A PROPOSAL FROM PROJECT-BASED LEARNING**

Author: Paúl Calle

Director-Counselor: Mauricio Javier Córdova

Date: March 15th, 2023

ABSTRACT

The present investigation seeks to promote the practice of flexibility in the different physical activity programs of educational establishments, and to promote appropriate quality physical education activities in all educational centers, which help the student's body mobility and can serve for the optimal practice of all sports activities. For which a mixed, non-experimental and descriptive design was applied, with a qualitative phase through interviews with 02 physical education teachers, and a quantitative one through field tests on twenty-eight students to measure their level of flexibility. Based on the theoretical foundation that revolved around models and educational programs that are related to the teaching of flexibility and the results of the tests, a guide for the development of flexibility in boys and girls was designed aimed at innovating the teaching of these abilities to maximize benefits such as maintaining an optimal physical base, which includes mobility, muscle elasticity and the motivation to cultivate the various sports disciplines at an early age. This research confirms higher levels of acceptable flexibility in children as well as several additional benefits that not only focus on developing flexibility, but also help maintain good health and encourage children to start at an early age in various disciplines. sports.

Keywords: benefits, children, flexibility, guidance.

INTRODUCCIÓN

Las competencias educativas se refieren al conjunto de habilidades y destrezas que los estudiantes adquieren durante su vida estudiantil. Las competencias son los ejes fundamentales de los programas curriculares. En la asignatura de Educación Física, las competencias se vinculan con las capacidades que los estudiantes deben poseer para llevar a cabo ciertos ejercicios y estas capacidades merecen una atención especial debido a que son la base primordial del desarrollo corporal y físico de los estudiantes.

La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones. Es fundamental desarrollarla para ejecutar movimientos sin causar lesiones en especial en las articulaciones. La ejecución secuenciada de programas de flexibilidad es muy común en el ámbito de Educación Física, por lo tanto, las instituciones educativas están llamadas a brindar un soporte pedagógico-didáctico para perfeccionar la competencia de la flexibilidad corporal. El tema propuesto es relevante ya que se busca despertar el interés por la iniciación deportiva y se fortalezca el sistema respiratorio, la fuerza muscular y la flexibilidad, a objeto de reducir al mínimo el sedentarismo en los estudiantes y coadyuvar para que los centros educativos sean propulsores de la captación de talentos que se encaminen al desarrollo del deporte de alto rendimiento.

Los beneficios que se han evidenciado en los diferentes estudios científicos son los siguientes: mejorar el rendimiento físico, reducir el riesgo de lesiones, reducir significativamente las molestias de las articulaciones, mejorar la postura, aumentar el flujo sanguíneo, mejorar la coordinación muscular y aumentar el rango de movilidad (Anayala, 2018).

Es menester enfatizar que en los últimos años se ha hecho necesario que en la asignatura de Educación Física, se fomente la ejecución de los ejercicios de flexibilidad y que los resultados sirvan de base para la realización de ejercicios físicos que requieren de un nivel de movilidad aceptable para que los programas curriculares se desarrollen con toda normalidad.

El presente ejercicio investigativo busca fomentar la práctica de la flexibilidad en los diferentes programas de actividad física de los establecimientos educativos, y promover apropiadas actividades de educación física de calidad en todos los centros educativos, que ayude a la movilidad corporal del estudiante y pueda servir para la práctica óptima de todas las actividades deportivas.

La estructura del presente trabajo investigativo consta de los siguientes capítulos:

Capítulo I, se refiere al planteamiento del problema, donde se enuncia el objetivo general, los objetivos específicos y las preguntas de investigación

Capítulo II, corresponde al marco teórico, donde se fundamenta el trabajo con el aporte de varios autores sobre el tema de la flexibilidad

Capítulo III metodología, se propone el procedimiento que se sigue en la investigación, los métodos, la población, técnicas e instrumentos y las variables, seguidamente se enuncia el análisis de los resultados

capítulo IV Resultados, se realiza un análisis e interpretación tomando como referente cada uno de los objetivos planteados al inicio de la investigación.

Capítulo V se realiza la presentación de la propuesta que incluye: la denominación y definición de la propuesta, descripción, justificación, líneas de acción y escenarios, el objetivo general y los objetivos específicos, los destinatarios, el funcionamiento, el análisis de pertinencia, las fases, la matriz de contenidos y actividades, la factibilidad, el alcance geográfico y contextualización, el cronograma, los recursos y financiamiento, materiales y el presupuesto.

Finalmente se exponen las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó en la presente investigación y se concluye con las referencias bibliográficas y los respectivos anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del Problema

Las competencias educativas son el conjunto de habilidades y destrezas que los estudiantes deben adquirir en los diferentes procesos de aprendizaje en las unidades educativas. Las competencias vienen a ser los ejes fundamentales de todo programa curricular, debido a que van a la par con la consecución de los objetivos curriculares. En la asignatura de Educación Física las competencias se pueden vincular con las capacidades que los estudiantes deberían poseer para llevar a cabo ciertos ejercicios y estas capacidades merecen una atención especial debido a que son la base primordial del desarrollo corporal y físico de los estudiantes.

La flexibilidad corporal es conocida como la capacidad de mover las articulaciones, esta competencia es fundamental por cuanto a través de la practica constante de la flexibilidad, se puede ejecutar movimientos sin causar lesiones en especial en las articulaciones. La ejecución secuenciada de programas de flexibilidad es muy común en el ámbito de Educación Física, por lo tanto, las instituciones educativas están llamadas a brindar un soporte pedagógico-didáctico para perfeccionar la competencia de la flexibilidad corporal, y de esta manera poder despertar el interés en la iniciación deportiva de los estudiantes y puedan fortalecer el sistema respiratorio, la fuerza muscular y la flexibilidad, a objeto de reducir al mínimo el sedentarismo y coadyuvar para que los centros educativos sean propulsores de la captación de talentos que se encaminen al desarrollo del deporte de alto rendimiento. “Tener unos niveles de flexibilidad adecuados garantiza una mejor calidad de movimientos, aumentando la coordinación de estos al realizarlos con mayor fluidez, y reduciendo las probabilidades de una lesión” (Anayala, 2018).

Los elementos señalados anteriormente resaltan la importancia que se debe dar a la flexibilidad, cuyo propósito siempre será mejorar la capacidad de movilizar las articulaciones, para que el rango de movilidad se incremente sustancialmente a través de la aplicación de programas o guías de flexibilidad con un enfoque pedagógico-didáctico que sean prolijamente estructuradas y vengán a convertirse en propuestas innovadoras diferentes a las que ya existen. Estas guías pedagógicas propongan actividades que se alineen a la parte teórica y, que tengan como fundamento actividades didácticas que refuercen efectivamente la parte de la flexibilidad en los estudiantes.

Los beneficios comúnmente analizados en los diferentes estudios científicos son: mejorar el rendimiento físico, reducir el riesgo de lesiones, reducir significativamente las

molestias de las articulaciones, mejorar la postura, aumentar el flujo sanguíneo, mejorar la coordinación muscular y aumentar el rango de movilidad.

Es menester enfatizar que en los últimos años se ha hecho necesario que en la asignatura de Educación Física, se fomente la ejecución de los ejercicios de flexibilidad y que los resultados sirvan de base para la realización de ejercicios físicos que requieren de un nivel de movilidad aceptable para que los programas curriculares se desarrollen con toda normalidad.

El objetivo del presente análisis investigativo es fomentar la práctica de la flexibilidad en los diferentes programas de actividad física de los establecimientos educativos, y promover apropiadas actividades de educación física de calidad en todos los centros educativos, que ayude a la movilidad corporal del estudiante y pueda servir para la práctica óptima de todas las actividades deportivas.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de flexibilidad de los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023?

¿Cómo está diseñada la guía pedagógica y didáctica aplicada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023?

¿Qué aspectos en la flexibilidad pueden ser desarrollados en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023?

¿Cuáles son los beneficios que trae la aplicación de una guía pedagógica y didáctica aplicada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023?

1.2 Objetivos de la Investigación

1.2.1 Objetivo general

Diseñar una guía pedagógica y didáctica aplicada al cuarto bloque curricular, que mejore el nivel de flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de flexibilidad e identificar aspectos que pueden ser mejorados con la aplicación de la guía metodológica en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023.
- Analizar los modelos y los programas de enseñanza de flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media.
- Identificar los beneficios adicionales que implica la aplicación de una guía pedagógica y didáctica aplicada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media, año lectivo 2022 – 2023.
- Desarrollar un mecanismo proyectado en el tiempo que permita evaluar el impacto de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media.

1.3 Justificación de la Investigación

El nivel de flexibilidad es una de las capacidades que debe ser cultivada en la asignatura de Educación Física en los niños de los centros de educación primaria y secundaria. La flexibilidad es indispensable para toda actividad física, ya que permite mantener una base física óptima y que se relaciona con la movilidad y elasticidad muscular, a objeto que el estudiante pueda cultivar la parte deportiva a edades muy tempranas, en especial en actividades que requieren agilidad y destreza.

Los docentes de Educación Física son los llamados a motivar en el ámbito educativo para que los estudiantes desarrollen una cultura de conocimiento y concienciación sobre la importancia de la flexibilidad, a través de la aplicación de programas y metodologías innovadoras que sean efectivas y aseguren una correcta formación integral de los estudiantes. El presente proyecto tiene la adecuada justificación pedagógica, por cuanto se indagará el nivel de desarrollo de la flexibilidad que tienen los estudiantes de la Educación General Básica Media de los establecimientos educativos de la ciudad de Loja y se propondrá una guía pedagógica y didáctica que promueva el desarrollo de la flexibilidad, y sirva de base fundamental para el posterior desarrollo corporal y práctica deportiva.

El presente trabajo investigativo se inserta en las líneas de investigación del sistema académico de la Universidad Católica del Ecuador PUCE, que permite formar profesionales con conocimientos teóricos – prácticos, y que promueven metodologías innovadoras en todos las áreas de estudio, como parte de la preparación académica continua basada en conocimientos técnicos de mayor nivel que servirán de sustento para que los ciudadanos tenga servicios de calidad en todos los ámbitos de su accionar profesional.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Antecedentes de la Investigación

La flexibilidad del ser humano es fundamental en el desarrollo físico y en el crecimiento integral, con mayor razón si se habla de niños, por lo cual es necesario revisar todos los aportes teóricos que pueden ser de mucha utilidad al desarrollar la presente investigación, esta información nos va a orientar desde diferentes ámbitos del conocimiento.

2.1.1 Fundamentos de la flexibilidad

Concepto de la Flexibilidad

La palabra flexibilidad tiene varias connotaciones, por lo tanto, es necesario referirse a la definición exacta que varios autores aportan al respecto. El Ministerio de Defensa de España (2016) define la flexibilidad como la disposición de los cuerpos para doblarse con facilidad, con diferente perspectiva la elasticidad por otra parte se refiere a la característica de los cuerpos para recuperar la forma y extensión, cuando cesa la fuerza que se encuentra actuando sobre ellos.

En el enfoque a la Educación Física, la flexibilidad se centra en analizar los aspectos de movilidad muscular necesarias para iniciar las actividades deportivas. De esta manera, la flexibilidad es la facultad de lograr con facilidad y soltura la máxima amplitud de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demoras la posición inicial.

La Real Federación Española de Ciclismo (2022) añade que la flexibilidad es la capacidad física básica que permite realizar movimientos en su máxima amplitud y esta capacidad depende de la elasticidad y movilidad muscular.

Finalmente, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (2016) indica que la flexibilidad es la capacidad del musculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. Todas estas definiciones nos dan una idea de lo que significa la palabra flexibilidad en el cuerpo humano. A continuación, vamos a profundizar en la importancia de la flexibilidad.

Importancia de la Flexibilidad

El tema de la flexibilidad en muchas ocasiones ha sido dejado de lado cuando se habla de preparación física, y pocas personas son conscientes de que el desarrollo de esta actividad ayuda directamente a tener una buena salud y realizar las actividades óptimas. Recientemente programas como el yoga y el Pilates, que incorporan algún tipo de entrenamiento de flexibilidad han aumentado su popularidad (Nelson & Kokkonen, 2016). Por lo tanto la importancia de la flexibilidad radica en los beneficios que trae esta actividad en el estilo de vida de las personas y en la preparación física que pueden recibir los niños en los centros educativos.

Desarrollo de la Flexibilidad

La flexibilidad se relaciona con la alteración de los estados homeostáticos del organismo del ser humano, que aparece como consecuencia de varios estímulos externos como: ejercicio físico, medio ambiente físico y social, entre otros. Estos estados tienen respuestas internas como: cambios en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neural, muscular, entre otros. Esta reacción se lo conoce como síndrome general de adaptación y es válido para todas las actividades de vida del ser humano, no obstante, en los procesos de educación física y el entrenamiento deportivo tiene objetivos fundamentales, que son: lograr adecuadas respuestas y adaptaciones del organismo al esfuerzo causado por el ejercicio físico, de esta manera los estímulos externos se deben dar en relación con los principios pedagógicos y biológicos del entrenamiento (Castro, 2016).

Ventajas de la Flexibilidad

Desde otro punto de vista Baranda (2012) señala varias ventajas que se derivan de la flexibilidad, como:

- a) Aumento de la temperatura muscular.
- b) Disminuye el dolor articular y muscular.
- c) Incremento del rango de movimiento de las articulaciones.
- d) Incremento de la tolerancia al estiramiento muscular.
- e) Ayuda a la vuelta a la calma y a la recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso
- f) Reduce el riesgo de lesiones.
- g) Mejora el rendimiento en deportes que soliciten rangos de movimiento elevados como: gimnasia deportiva, artes marciales.

Tipos de Flexibilidad y Clasificación

La literatura existente sobre la flexibilidad recoge distintos enfoques sobre las clasificaciones, estas se encuentran en libros, artículos, revistas entre otros. Barbam (2009) señala que todos los tipos de clasificación se enmarcan en forma general en cuatro categorías, las cuales se organizan y comprenden todas las variedades encontradas: activa o pasiva, general o específica, y estática.

2.1.2 Programas de desarrollo de la flexibilidad

Los programas de desarrollo de flexibilidad hoy en día apuntan a conseguir físicamente el mejoramiento de la flexibilidad, la fuerza y la resistencia en las personas y de esta manera se pueda conseguir los cambios deseados. Para lo cual, es necesario realizar un programa que en forma secuenciada vaya aumentando el nivel de ejercicios que se están ejecutando en cada sesión. Además se hace necesario que exista un control de la progresión y los avances que

existen durante el tiempo que dure el programa. La progresión es una parte del éxito de cualquier programa de desarrollo de la flexibilidad, esta progresión debe ser gradual, pasando de cargas ligeras con empleo de poco tiempo en cada estiramiento, a cargas más pesadas con más tiempo en cada una de las sesiones. Cabe indicar que para el diseño de los programas, se debe iniciar con un programa inicial o de bajo impacto e ir poco a poco progresando hasta conseguir un nivel aceptable para proseguir con un programa sostenido que permita cumplir con los objetivos propuestos (Nelson & Kokkonen, 2016).

Los componentes de cualquier programa de actividad física son: las actividades aeróbicas o cardiovasculares, los ejercicios de fuerza-resistencia y los de flexibilidad, sin olvidar los ejercicios de equilibrio y coordinación. En este contexto, se enfatiza que estas actividades las pueden realizar cualquier persona, sin límites de edad y sexo. Estas actividades son ligeras y moderadas por lo que no es imprescindible que la persona deba someterse a exploraciones básicas médicas, incluso las personas con discapacidad o que padecen alguna enfermedad, pueden beneficiarse de los efectos que produce el organismo al incluirse en este tipo de programas (Fuentes, 2008).

2.1.3 Estudios empíricos previos

Villaprado et al., (2020), concluye que la educación física desempeña un papel muy importante para la mejora de la resistencia, la coordinación, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, siempre y cuando se apliquen de forma adecuada y planificada un programa de ejercicios físicos. ¿La investigación se desarrolló con el fin de obtener las respuestas a las siguientes interrogantes Qué ocurre cuando los estudiantes no poseen el acervo motor necesario para realizar las actividades? ¿Cómo se determina la condición física del estudiante y por consiguiente el grado de flexibilidad de los estudiantes? ¿Qué propuesta se puede realizar en el ámbito educativo para mejorar la flexibilidad física? Para ello se tomó una muestra aleatoria estratificada un total de 28 estudiantes cuyas edades están comprendidas entre los 10 - 12 años, desde el punto de vista teórico se utilizó el método de análisis y la síntesis para elaborar el marco teórico referencial de la investigación, también se utilizó el método teórico sistémico estructural para hacer la guía de ejercicios, asimismo se utilizó el método hipotético-deductivo para concebir y desarrollar el experimento de la investigación. Se aplicó también el método inductivo-deductivo y una de las conclusiones más relevantes es que la condición física determina el estado físico y de salud de un estudiante, por lo tanto, el ejercicio físico mejora las cualidades físicas como la fuerza muscular, la flexibilidad articular y la resistencia general.

Matos et al., (2017), plantea que un componente de la condición física es la flexibilidad particularmente para las personas mayores que suelen sufrir un deterioro de la misma con los años. El objetivo fue conocer como la flexibilidad evoluciona a lo largo del tiempo en un grupo de personas mayores físicamente activas, este estudio longitudinal ha evaluado 54 sujetos mayores de 65 años (17 hombres y 37 mujeres), que participaban con regularidad en clases de mantenimiento físico global realizadas dos veces a la semana en sesiones de 60 minutos. Para la medición de la flexibilidad fueron aplicados los tests chair sit and reach y back scratch, en cuatro momentos distintos en un periodo total de 12 meses. Los resultados muestran la evolución positiva de la flexibilidad de las zonas testadas en el grupo de mayores practicantes de actividad física al final de un año.

Anayala (2018). encontró en una muestra de 54 estudiantes y con la aplicación de varias pruebas: Fuerza prensión bimanual, Salto Vertical, Flexibilidad del tronco (Batería AFISAL INEFC) que la fuerza y flexibilidad pueden variar positivamente luego de una intervención con un programa de ejercicios estructurado, de tres mesociclos, con aumento paulatino del esfuerzo, aplicado por 12 semanas, con una frecuencia de tres veces por semana por 75 minutos/día.

Viana (2008) destaca que una buena flexibilidad permite: limitar, disminuir y evitar el número de lesiones musculares y articulares; facilitar el aprendizaje de la mecánica; incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas, etc. Varios son los factores que limitan e influyen en la flexibilidad, resultando necesario que todo profesor tenga conocimiento sobre los tipos de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad, los cuidados al trabajar con esta capacidad así como los métodos de evaluación existentes.

2.1.4 Actividades relacionadas a la flexibilidad en el currículo ecuatoriano

El currículo ecuatoriano se define como la expresión del proyecto educativo que son diseñados con el objetivo de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones; en el currículo se evidencian las intenciones de los aspectos educativos del país, además se puntualizan los alcances y orientaciones para que se lleva a cabo las intenciones y objetivos a alcanzar.

En la asignatura de Educación Física, es necesario destacar que el modelo pedagógico se encuentra íntimamente ligado al desarrollo del currículo general, el mismo que comenzó en el año 2014, fecha en la cual se amplía el número de horas asignadas para impartir la materia de Educación Física que pasa de tener una hora a tres horas semanales, además se destaca que en esta propuesta se promueve aprendizajes significativos que facilitan la construcción de competencias motrices, que les permite a los niños participar de manera saludable y placentera en todo el desarrollo integral.

En lo referente a la Educación Física Escolar (EFE), el currículo (Mineduc 2017) se enfoca en la construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país.

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de incluir la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.

En la parte pertinente del perfil de salida del estudiante se especifica que, es deber de la Educación y de la EFE, favorecer que cada estudiante que transite sus aprendizajes durante la Educación General Básica y egrese del Bachillerato General Unificado, se reconozca como sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, y se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana y por supuesto para cumplir con este cometido es necesario crear las condiciones adecuadas y técnicas en el proceso de aprendizaje para facilitar que el estudiante desarrolle la competencia de la flexibilidad para poder alcanzar todos los objetivos enunciados anteriormente (Mineduc 2017).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Modelo Pedagógico de la Iniciación Deportiva

El modelo pedagógico tiene que ver con las directrices que se sigue en el proceso educativo. En el presente caso, el modelo pedagógico para la práctica e iniciación deportiva de los estudiantes de la Educación Media, se fundamenta en los contenidos y lineamientos que son emitidos por el Ministerio de Educación del Ecuador, que se enmarcan en la Ley de Educación y varias normativas adicionales.

Con respecto a la iniciación deportiva muchos autores destacan que esta actividad se inicia a edades tempranas, por cuanto en este periodo de tiempo los niños estarían en la capacidad de iniciar sus prácticas deportivas. Torres et al., (2022), añade que la iniciación deportiva comienza en las edades de 8 a 9 años, pero no marca una diferencia notable con la etapa que le sigue 10 a 11 años, ya que el niño convive a la misma vez con otros deportes y con clases de Educación Física, por lo tanto se aplica una metodología global. Por las razones expuestas es necesario que la iniciación deportiva incluya programas de flexibilidad física, que permita a los niños iniciar y a la par descubrir el potencial físico y el talento que tendrían en varias disciplinas deportivas a edades tempranas, lo cual repercutirá en su estado anímico y

competitivo que contagiara a todos los estudiantes de la institucion educativa a iniciar la practica deportiva.

2.2.2 Teoría sobre la Enseñanza de la Flexibilidad

Al momento no se tiene conocimiento que exista alguna teoria que pueda apoyar la enseñanza de la flexibilidad en forma efectiva, no obstante, existen varios estudios y articulos científicos que fundamentan los beneficios del desarrollo de la flexibilidad fisica a edades tempranas y tambien se conoce varias tecnicas e instrumentos para medir la flexibilidad a través de la aplicación de varios tests, que comunmente son fiables y validos, por cuanto miden de manera objetiva y han sido utilizados en varias investigaciones científicas. Osorio (2016) señala los siguientes tipos de test:

Test de Wells y Dillon. Creado en 1952, es utilizado para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas. Este test tambien se encargado de medir la amplitud del movimiento en término de centímetros.

Test de Krauss – Weber. Este test fue diseñado en el año 1960, su característica es similar al test de Wells y Dillon, no obstante es diferente al test Well y Dillon, por cuando es receptado desde la posición de pie, además este mide la flexibilidad en centímetros y presenta prácticamente las mismas ventajas y desventajas que el ejercicio anterior.

Test de Flexión Profunda. Este test mide en forma general la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades y se caracteriza por cuanto se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para llegar lo más lejos posible, la prueba se realizará lentamente y sin hacer rebotes, además se deberá mantener el equilibrio en todo momento y durante 2 seg, y se anotarán los cms que se ha conseguido.

Test de Split Lateral. Sirve para medir la elasticidad de los músculos aductores de las extremidades inferiores, consiste en ponerse de espaldas en una superficie fija (pared, malla...), abrir las piernas hasta la posibilidad del ejecutante, se toma la medida en centímetros que hay entre ambos pies (punta del pie derecho al izquierdo). (pag. 2)

De la misma manera Lopez (2002) aporta con algunos otros tipos de test que miden la flexibilidad.

Prueba del Sit and Reach. Este tipo de test mide la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los musculos flexores de la rodilla, al iniciar la ejecución el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas, el ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de

medición y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre otra y mirando hacia adelante.

Prueba Modificada del Sit and Reach. Para la prueba modificada del sit and reach es necesario una medición inicial, en este sentido, el ejecutante mantiene su posición estandar inicial de la prueba tradicional, solo que se fija esta situación, haciendo que el ejecutante este sentado y apoyado sobre una pared por la espalda, y la parte posterior de la cabeza esta es la posición de partida con valor cero. (pag. 218)

2.3 Marco Legal

2.3.1 Bases Legales del Proyecto de Investigación

La Legislación Ecuatoriana contribuye y fundamenta la ejecución del presente proyecto de investigación que se encamina en promover una educación integral de la niñez. Asamblea Nacional del Ecuador (2016) en el Código de la Niñez y Adolescencia artículo 48, señala que” los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva” (pág. 12). Para lo cual los profesionales encargados de asegurar este derecho deben asegurar que la actividad física se realice en los establecimientos educativos, a través de la ejecución de programas, faciliten y oriente el desarrollo físico de los educandos en todas las etapas formativas, a través de la ejecución de programas o guías de ejercicios de flexibilidad física.

De igual manera, la Ley de Educación Intercultural (2011), garantiza que “los planes y programas de educación inicial, básica y el bachillerato, expresados en el currículo, motiven al desarrollo de competencias y capacidades para crear conocimientos y fomentar la incorporación de los ciudadanos al mundo del trabajo” (pag. 20). Significa que los programas, guías y estudios educativos debe ser desarrollados para motivar al estudiante con la finalidad que se incorporen a todas las actividades físicas y en el futuro a las productivas, para ello se debe promover un óptimo desarrollo físico en su niñez.

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO (1981), reconoce que

la diversidad cultural de la educación física, la actividad física y el deporte pertenece al patrimonio inmaterial de la humanidad y comprende el juego físico, el esparcimiento, la danza, así como los deportes y juegos organizados, informales, competitivos, tradicionales e indígenas. Reconociendo también que la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz. Destacando que la oferta

de educación física, actividad física y deporte de calidad es esencial para realizar plenamente su potencial de promoción de valores como el juego limpio, la igualdad, la probidad, la excelencia, el compromiso, la valentía, el trabajo en equipo, el respeto de las reglas y las leyes, la lealtad, el respeto por sí mismo y por los demás participantes, el espíritu comunitario y la solidaridad, así como la diversión y la alegría y finalmente subrayando que para lograr que la educación física, la actividad física y el deporte sean de buena calidad todo el personal, tanto el profesional como el voluntario, debe tener acceso a una formación, una supervisión y un asesoramiento apropiados.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque y Objetivos

La metodología que se utilizó tiene un enfoque mixto, con características cuantitativas y cualitativas. El diseño fue experimental y descriptivo y tuvo como principal objetivo generar insumos empíricos para la propuesta de mejora del nivel de flexibilidad corporal en los alumnos de Educación General Básica Media, en la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023, en el marco del cuarto bloque de la respectiva planificación curricular de la institución educativa.

3.2 Procedimiento

A continuación, se detallan los procedimientos por cada fase:

Fase Cuantitativa

En la fase cuantitativa se aplicó un test que mide en forma técnica el nivel de flexibilidad corporal en los niños de Educación General Básica Media del cantón Loja, en el año lectivo 2022 – 2023. Con la finalidad de conocer en forma fehaciente cual es el nivel de flexibilidad que los estudiantes poseen al momento de realizar la investigación.

Fase Cualitativa

En la fase cualitativa se aplicó una entrevista a profundidad dirigida a los profesores de Educación Física de la institución educativa. Este instrumento de investigación contiene varias preguntas que se relacionan con el tema de la enseñanza de la flexibilidad corporal en los estudiantes de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, la misma que sirvió para reforzar las conclusiones y recomendaciones que se esbozaron al final de la investigación.

3.3 Población/Muestra

Fase Cuantitativa

La muestra comprende todos los estudiantes de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, quienes serán los beneficiarios de la guía didáctica, sin embargo fue pertinente utilizar una muestra representativa de 28 estudiantes entre niñas y niños, en edades comprendidas de 10 a 12 años que pertenecen al 5to, 6to y 7mo año de Educación General Básica Media, que vienen a ser el objeto de estudio, a quienes se les aplicó un test que mide el nivel de flexibilidad corporal.

Fase Cualitativa

Por otra parte, se contó con la participación de dos profesores de Educación Física, quienes fueron entrevistados y los resultados fueron útiles para fundamentar los resultados que se obtuvieron en la investigación. Algunas de las cualidades relevantes para esta selección son:

- Maestro de larga trayectoria en Educación Física
- Reconocido investigador del campo de la Educación Física.
- Especialista dentro del campo de la cooperación y pedagogía
- Creador de varios textos y publicaciones a nivel mundial.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Fase Cuantitativa

El instrumento que servirá para medir el nivel de flexibilidad corporal en los niños de Educación General Básica Media del cantón Loja, año lectivo 2022 – 2023, fueron la prueba del SIT and REACH, la Prueba de Flexibilidad del Tronco, y la Prueba de Flexión de Brazos. (Ayala et al., 2012). Además, se utilizará una guía de entrevista a objeto de efectuar la entrevista a los profesores de Educación Física, que incluye temas relevantes identificados en la revisión de la literatura y que aporta información sobre la metodología y técnicas que actualmente utilizan los profesores para motivar a los estudiantes al desarrollo de la flexibilidad física.

3.5 Operacionalización de Variables

Tabla 1 Operacionalización de las variables

Objetivos Específicos	Variables	Definiciones nominales	Dimensiones	Indicadores
Determinar el nivel de flexibilidad de los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año lectivo 2022-2023.	<i>Dependiente</i> Nivel de flexibilidad	El valor de la variable dependiente varia siempre y cuando se modifique la variable independiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba de sit a reach. • Prueba de flexión del tronco. • Prueba de flexión de brazos. 	Indicadores que evidencian el nivel de flexibilidad. Prueba de <i>Sit and Reach</i> : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prueba modificada</i> Prueba de flexión del tronco: <ul style="list-style-type: none"> • <i>De adelante hacia atrás.</i> • <i>De extensión.</i> Prueba de extensión: <ul style="list-style-type: none"> • <i>De brazos y manos.</i> • <i>De piernas.</i>
Analizar los modelos y los programas de enseñanza de flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media.				
Identificar los aspectos de la flexibilidad que pueden ser mejorados con la aplicación de la guía pedagógica en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, año	<i>Independiente</i> Estimación tiempo de entrenamiento	La variable independiente es aquella que determina el valor de la variable dependiente y que puede modificarse	Número de Horas trabajadas	Indicadores que, pueden ser modificados por el investigador. Estrategia: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Técnicas para utilizar.</i> • <i>Tipo de Actividad Física.</i> • <i>Contexto.</i> Tiempo:

<p>lectivo 2022 – 2023.</p> <p>Identificar los beneficios adicionales que implica la aplicación de una guía metodológica adaptada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media, año lectivo 2022 – 2023.</p> <p>Desarrollar un mecanismo proyectado en el tiempo que permita evaluar el impacto de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media.</p>		<p>en una intervención.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tiempo de duración de cada actividad.</i> • <i>Frecuencia de ejecución.</i>
--	--	-----------------------------	--	---

Nota: Elaboración propia.

Fase Cualitativa

Troncoso y Amaya (2017) mencionan que esta técnica es un recurso importante para la recolección de información, es la más usada en estudios investigativos con enfoque cualitativo, obtiene información del grupo objetivo a través de una interacción directa con el investigado. Para el proceso investigativo se consideró y se aplicará una entrevista semiestructurada que permitirá mayor flexibilidad ante la respuesta del especialista.

Análisis de los resultados.

Fase Cuantitativa

En la fase cuantitativa se obtuvieron los datos de las pruebas aplicados a los estudiantes, cuyo objetivo fue realizar la medición la flexibilidad utilizando parámetros técnicos, luego estos datos fueron tabulados, se aplicaron procedimientos estadísticos y se obtuvieron medias aritméticas, finalmente, estos resultados sirvieron para realizar el respectivo análisis, interpretación y discusión de los resultados.

Fase Cualitativa

En la fase cualitativa se realizó la tabulación de las preguntas, donde los datos se categorizaron por temas, estos resultados obtenidos sirvieron como un aporte significativo para profundizar y conocer en forma objetiva sobre las necesidades de los profesores en torno al proceso de enseñanza de la asignatura, de igual forma para enriquecer el contenido de la guía pedagógica, fundamentar los resultados y estructurar las conclusiones y recomendaciones de la respectiva investigación.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1 Medición de Flexibilidad Corporal

La medición de la flexibilidad corporal se la puede obtener mediante la aplicación de varias técnicas y pruebas de valoración que se encuentran científicamente probadas y que miden la flexibilidad de musculatura corporal, por lo tanto, se puede indicar que la elección de uno y otro test dependió de la funcionalidad que se le otorgó en la investigación, de la fiabilidad y de la validez para estimar el nivel de flexibilidad en el proceso investigativo.

En la presente investigación se utilizó los siguientes tests: sit and reach, flexibilidad del tronco y la extensión de brazos; estos tests tienen la característica principal que son confiables y que al utilizarlos se puede obtener resultados fehacientes y confiables, que sirven para verificar y contrastar el nivel de flexibilidad que poseen actualmente los niños, con la parte teórica, que ayudarán al diseño de la propuesta metodológica.

4.1.1 Datos Demográficos

Los sujetos que son parte de la muestra y que participaron en la presente investigación viven en la ciudad de Loja y se encuentran entre las edades de 10 y 12 años, entre niñas y niños, todos se encuentran estudiando en el quinto, sexto y séptimo grado de Educación General Básica Media EGBM, los mismos que pertenecen a un status socioeconómico considerado como bajo.

4.1.2 Test de Sit and Reach

El objetivo del test sit and reach es medir la flexibilidad de las siguientes partes del cuerpo humano; parte baja de la espalda, extensores de la cadera y los músculos de la rodilla. Para iniciar la prueba el estudiante se sienta en el suelo, con las piernas juntas y extendidas hacia adelante, además el estudiante debe permanecer descalzo con los pies juntos en el lugar donde se va a realizar la medición, los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia delante. A la señal del profesor, el estudiante flexionará todo el tronco adelante, empujando con ambas manos el cursor hasta conseguir la mayor distancia posible.

Durante la medición se debe registrar la marca alcanzada en la posición final. Como lo indicaba Anayala (2015), si el sujeto alcanza los dedos de sus pies recibe una puntuación de 15 puntos. Si alcanza, por ejemplo, 9 cm más hacia delante, pasados los dedos de los pies, se le anota una puntuación de 24. Finalmente, previo la prueba, el estudiante debe realizar ejercicios

de estiramiento o calentamiento en la parte baja de la espalda y las piernas, cuya duración no debe ser menor a 3 minutos.

Prueba de Flexibilidad de Sit and Reach

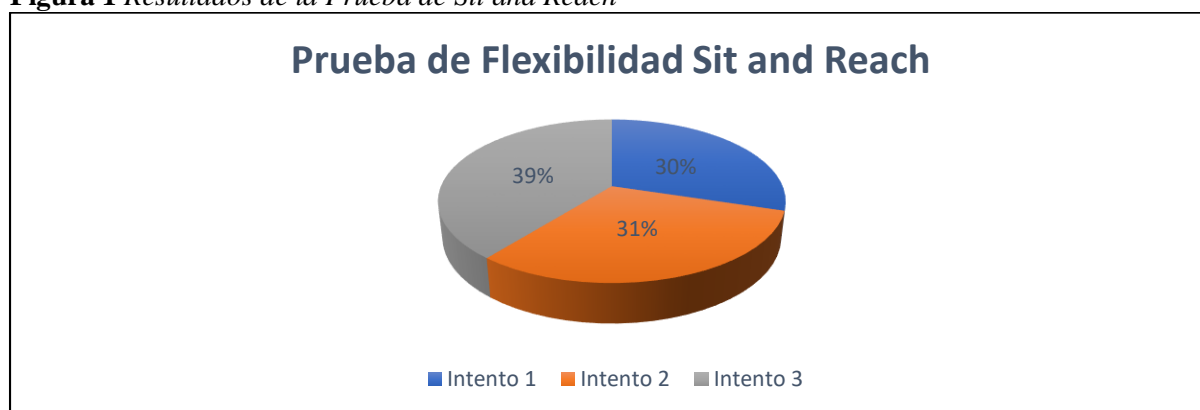
Tabla 2 Resultados de la Prueba de Sit and Reach

Pruebas Flexibilidad Sit and Reach		
Intentos	Total	Porcentaje
Intento 1	47	30%
Intento 2	49	31%
Intento 3	62	39%
Total	158	100%

Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba Sit and Reach.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Figura 1 Resultados de la Prueba de Sit and Reach



Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba Sit and Reach.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Análisis e interpretación

Los resultados de la aplicación de la prueba de flexibilidad *Sit and Reach* a los participantes son los siguientes; en el primer intento los 28 estudiantes obtuvieron un total de 47 puntos, que corresponde al 30% del total de la puntuación de 158 puntos; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron un total de 49 puntos que corresponde al 31% y en el tercer intento obtuvieron 62 puntos que corresponde al 39% de la puntuación total; estos resultados evidencian que conforme se realizaron los intentos, los estudiantes pudieron llegar en su mayoría a tres segundos de permanencia, que es el tiempo límite que debían estar en la posición final de la prueba de flexibilidad, que es una puntuación aceptable considerando que los estudiantes no participaron anteriormente en un programa de mejoramiento de la flexibilidad. Además, en los resultados se puede deducir que los estudiantes tienen una gran capacidad de acoplamiento a la prueba y por consiguiente el mejoramiento en casa uno de los intentos que

se evidencia es muy acelerado, por lo tanto, un patrón que se puede visualizar es la tendencia a incrementar y a mejorar la puntuación.

4.1.3 Test de Flexibilidad del Tronco

El test de flexibilidad del tronco mide lo referente a la movilidad corporal considerada como estática de la región de la cadera y la región de la columna lumbar. Además, mide la agilidad en el sector del tronco, de las caderas y de las piernas. Parea ejecutar la prueba, primeramente, el estudiante inicia colocando los pies encima de un banco llamado sueco, en donde las piernas se encuentran extendidas, con los pies totalmente juntos y ajustados a un borde extremo del banco sueco, que se encuentra junto al medidor. El profesor inicia indicando al estudiante que debe realizar la flexión extrema del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), de igual manera debe extender los brazos y manos todo lo posible hacia la parte de abajo, y también empuja el cursor del medidor hacia la parte de abajo lo máximo posible y el estudiante debe mantener la posición final durante dos segundos. Finalmente debe registrarse la medición final alcanzada. Es necesario que para realizar este ejercicio se deba hacer un precalentamiento en la cual debe imitarse varias veces la posición que debe adoptarse en la prueba a realizarse por los estudiantes.

Prueba de Flexibilidad del Tronco

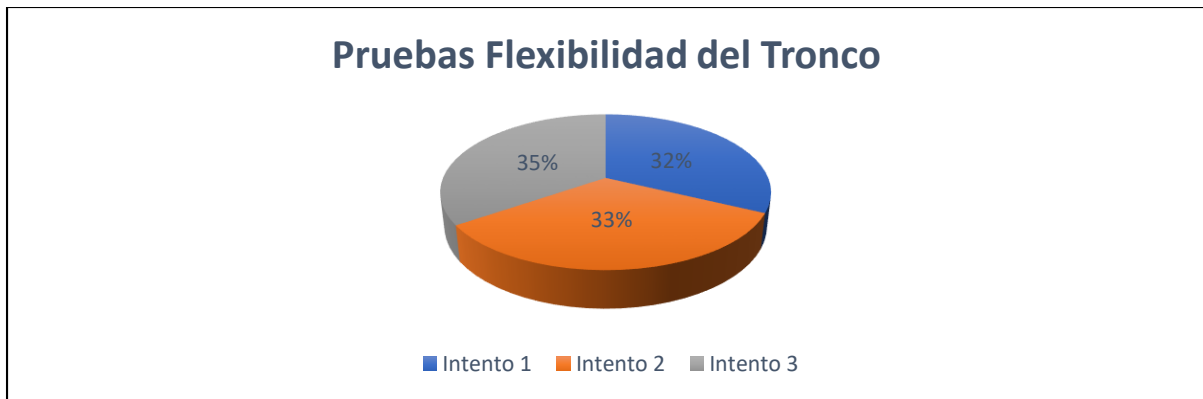
Tabla 3 Resultados de la Prueba Flexibilidad del Tronco

Prueba Flexibilidad del Tronco		
Intentos	Total	Porcentaje
Intento 1	156	32%
Intento 2	162	33%
Intento 3	168	35%
Total	486	100%

Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba flexibilidad del tronco.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Figura 2 Resultados de la Prueba Flexibilidad del Tronco



Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba flexibilidad del tronco.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Análisis e interpretación

Los resultados de la aplicación de la prueba de flexibilidad del tronco indica que, en el primer intento obtuvieron el 32% del total de la puntuación que corresponde al 156 puntos obtenidos entre los 28 estudiantes; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron el 33% y en el tercer intento obtuvieron el 35%, con estos resultados se puede colegir que en el último intento los estudiantes pudieron llegar en su mayoría a los seis centímetros bajo el nivel del suelo, lo que significa que los participantes tienen un nivel de flexibilidad aceptable y que los resultados podrían ser más alentadores si los estudiantes participan en un programa de mejoramiento de la flexibilidad. Un patrón bien marcado que se puede evidenciar en los resultados es la tendencia a mejorar conforme se realizan los ensayos, siempre y cuando existan las condiciones adecuadas como por ejemplo un calentamiento adecuado del cuerpo, a fin de evitar lesiones y desgarros durante la ejecución de la prueba.

4.1.4 Test de Extensión de brazos

El test de extensión de brazos como lo sugirió Cosiales (2009) mide la flexibilidad de hombros y muñecas del ejecutante, donde el estudiante se coloca en posición de tendido en todo el cuerpo y las extremidades extendidas sobre su eje longitudinal. El mentón debe permanecer en contacto con el suelo y las manos deben sostener una pica de madera, manteniendo el agarre con una separación igual a la anchura de los hombros. A la señal del profesor, el estudiante debe elevar la pica lo más arriba que el estudiante pueda, además debe mantener en todo momento la parte del mentón en contacto con el suelo. La extensión y elevación hacia arriba se mantendrá hasta que la guía del medidor descansa sobre la regla que indique la medida de elevación exacta.

Prueba de Extensión de Brazos

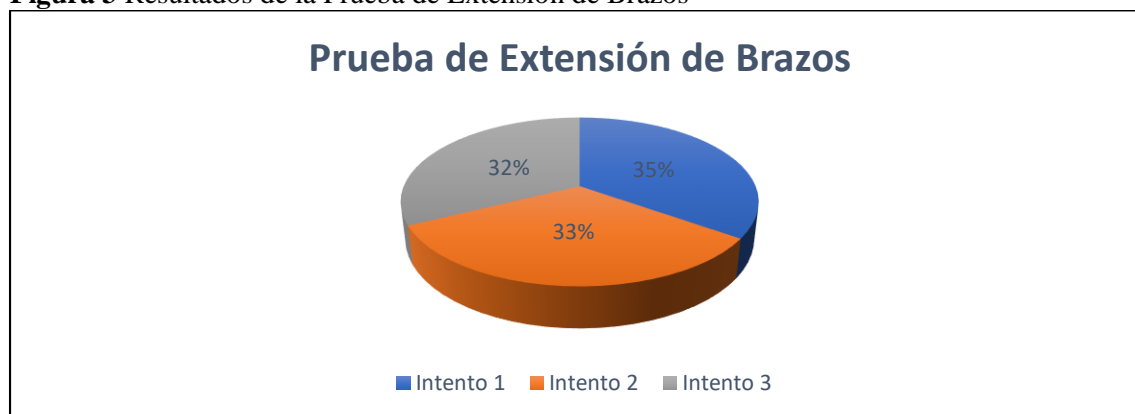
Tabla 4 Resultados de la Prueba de Extensión de Brazos

Pruebas de Extensión de Brazos		
Intentos	Total	Porcentaje
Intento 1	1631	35%
Intento 2	1542	33%
Intento 3	1517	32%
Total	4690	100%

Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba de extensión de brazos.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Figura 3 Resultados de la Prueba de Extensión de Brazos



Nota: Resultados de los tres intentos de la prueba de extensión de brazos.

Fuente: Test para medir la flexibilidad física de los estudiantes EGBM.

Análisis e interpretación

En los resultados de la aplicación de la prueba de extensión de brazos, se evidencia que en el primer intento obtuvieron el 32% del total de la puntuación que corresponde al 1631 puntos obtenidos entre los 28 estudiantes; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron el 33% y en el tercer intento obtuvieron el 35%, lo que significa que los estudiantes mantienen un buen nivel de flexibilidad, considerando que la media es del 55,20 cm., el mínimo es de 45 cm, y el máximo obtenido es de 60 cm, destacándose un dato importante que mientras menos centímetros registran en esta prueba, mayor es el nivel de flexibilidad de los niños. Estos resultados pueden ser mejorados previo a un programa de mejoramiento de la flexibilidad aplicado a todos los niños de Educación General Básica Media. La tendencia que se puede visualizar es seguir mejorando conforme se realizan los intentos en la prueba.

4.2 Hallazgos Entrevista a Expertos

En la entrevista efectuada a los profesores de Educación Física que fueron escogidos para ser aplicados el respectivo instrumento, manifestaron que al momento no tienen el conocimiento exacto sobre el nivel de flexibilidad que poseen los estudiantes de Educación

General Básica Media EGBM, considerando que usualmente los profesores utilizan varias técnicas para mejorar el nivel de flexibilidad, por cuanto según los entrevistados, es un factor determinante para que la práctica de cualquier disciplina deportiva se lleve a cabo a edades muy tempranas y están muy de acuerdo que un programa didáctico que se aplique en forma específica para mejorar el nivel de flexibilidad corporal en los estudiantes se lleve a cabo; de igual manera el incluir este tipo de actividades como parte de un programa en el plan normal curricular del año lectivo, es positivo. Finalmente consideran que las pruebas de flexibilidad de sit and reach, de flexibilidad del tronco y de flexibilidad de brazos, aportan considerablemente a los trabajos investigativos, debido a que han sido científicamente comprobadas en varios estudios y aportes investigativos y confirman la validez del presente trabajo investigativo.

En relación a los beneficios adicionales que implica la aplicación de una guía pedagógica y didáctica, considerando que el propósito primordial de la aplicación de los programas de flexibilidad corporal en los establecimientos educativos es conseguir la soltura adecuada de movimientos en todas las articulaciones, la recuperación sin demoras de la posición inicial, la máxima amplitud en los movimientos corporales y con ello una elasticidad y movilidad muscular adecuada. Lo señalado anteriormente trae muchos beneficios como el mejoramiento de la salud en general, el cambio de estilo de vida, el mejoramiento del sistema cardiovascular, respiratorio, neuromuscular, una disminución del dolor muscular y articular producto del excesivo entrenamiento físico o práctica deportiva, un incremento de la tolerancia en el estiramiento muscular, la reducción del riesgo de lesiones y el mejoramiento del rendimiento en todas las actividades deportivas.

En cuanto a los mecanismos para evaluar el impacto de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media la investigación permitió validar que los mecanismos planteados son pertinentes para el grupo de interés. Se recomienda que para asegurar el efecto en forma periódica se debe planificar la ejecución en cada parcial, y se debe llevar registro de los resultados obtenidos luego de la aplicación de las pruebas de flexibilidad sit and reach, la prueba de flexión del tronco y la prueba de flexión de brazos, posteriormente se debe efectuar un análisis, con la finalidad de constatar cual es el avance que se obtiene en el tiempo por cada estudiante y el impacto en el desarrollo físico que se evidencia en los estudiantes de EGBM.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Datos Informativos

Tabla 5 Datos Informativos

Institución Educativa:	Escuela de Educación Básica “José Ingenieros”
Zona:	Zona 7
Provincia:	Loja
Cantón:	Loja
Parroquia:	El Valle
Distrito:	11D01
Circuito:	11D01C16-17
Número de docentes:	48
Hombres	14
Mujeres	34
Total	48
Número de Administrativos:	4
Número de estudiantes	1133
Hombres	641
Mujeres	492
Jornada	La modalidad es Presencial de jornada Matutina y Vespertina y nivel educativo de Inicial y EGB
Régimen	Sierra
Modalidad	Presencial

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

5.2. Información de los Promotores de la Institución Educativa

Los promotores representan: la persona o grupo personas que representan legalmente a la institución educativa, de quienes se consignarán los datos más relevantes:

Tabla 6 Datos del Promotor

DATOS DEL PROMOTOR	
Director Distrital	Rolando Salazar Cueva
Cargo	Director del Distrito 11 D01 de Educación en Loja.
Número Telefónica	07- 2585090

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

5.3. Sostenimiento

Tabla 7 Sostenimiento

SOSTENIMIENTO	
Fiscal	√
Particular	
Fiscomisional	
Municipal	

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

5.4. Dirección donde se ubican las Instalaciones de la Institución Educativa

Tabla 8 Datos sobre la Institución Educativa

DIRECCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	
Zona	ZONA 7
Distrito	Distrito Educativo Zona 7
Circuito	11D01C16-17
Provincia	Loja
Cantón	Loja
Parroquia	El Valle
Sector	Nueva Granada
Dirección	Calle Presidente Leónidas Plaza y Avenida 08 de Diciembre.

Datos de referencia	La Unidad Educativa se encuentra ubicada a 30 metros de la Iglesia CRISTO REY y a la salida de la vía Loja a Cuenca.
Correo	SI
Números telefónicos	SI

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

5.5. Oferta Educativa:

De acuerdo al estándar D1.C1.GE1. La oferta del servicio educativo guarda relación con lo que establece el documento vigente de Autorización de Creación y Funcionamiento de la institución. Aquí se especifica los niveles que oferta la Institución Educativa:

Tabla 10 Oferta Educativa

Nivel	Educación escolarizada		Planes de estudio	
	Ordinaria	Extraordinaria	Acuerdo Ministerial	Contextualización
Inicial	√		√	
Educación General Básica	√		√	
Bachillerato General Unificado (Ciencias o Técnico)	√		√	

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

A continuación, se insertarán los planes de estudios que aplican en la IE, de acuerdo a la normativa vigente (para ello se tendrá presente el Currículo 2016 y los respectivos Acuerdos Ministeriales que se detallan).

Se incluirá un cuadro que indique, para el caso de educación inicial, los ámbitos y el tiempo que se considerará para su desarrollo y, para el resto de los niveles, las áreas y

asignaturas con su respectiva asignación de horas, en base a la normativa de su respectiva oferta:

5.6. Paralelos

Tabla 11 Paralelos

PARALELOS	EDUCACIÓN INICIAL			EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA										BACH. GRAL. UNIFICADO					
														CIENCIAS			TÉCNICO		
	0-3	3-4	4-5	1ero	2do	3ero	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo	1ero	2do	3ero	1ero	2do	3ero
A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	X	X	X	X	X
B		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	X	X	X	X	X
C			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	X	X	X	X	X

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

Reflexión:

En esta fase se verifica la Propuesta Pedagógica de la Escuela Fiscal “José Ingenieros”, en donde se revisaron que los principios éticos y epistemológicos, así como las teorías de enseñanza - aprendizaje planteados en la Propuesta Pedagógica, se orienten en la gestión escolar de la Institución Educativa. De igual manera se destaca que en esta etapa participó toda la comunidad educativa, y esta iniciativa viene a convertirse en un insumo adicional en la construcción del Proyecto Educativo Institucional PEI.

Cabe indicar que esta reflexión permitió determinar la necesidad de actualizar o cambiar su Propuesta Pedagógica. A continuación, en la siguiente tabla se sintetiza las reflexiones institucionales. Estas reflexiones nos sirvieron para delinear la propuesta que a continuación se detallará en forma pormenorizada.

Tabla 12 Reflexión

PRINCIPIOS ÉTICOS (Actuar debido)		PRINCIPIOS EPISTEMOLÓGICOS (Qué cosas de la ciencia se imparte, validez del conocimiento)		PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS (Cómo se imparte la ciencia)	
Aspectos relevantes	Aspectos a mejorar	Aspectos relevantes	Aspectos a mejorar	Aspectos relevantes	Aspectos a mejorar

<p>Los acuerdos y compromisos que se mantienen en la institución se enmarcan en los objetivos de la educación a cumplir, por lo tanto, si la presente propuesta se orienta a mejorar y desarrollar la flexibilidad, los acuerdos que todos los actores deben cumplir deben estar encaminados a facilitar que este proyecto se lleve a cabo.</p>	<p>El ambiente de trabajo al aire libre entre los estudiantes de la Institución Educativa.</p>	<p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.</p> <p>EF.3.6.3. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable, en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes prácticas corporales.</p> <p>EF.3.5.5. Percibir y registrar cuáles son los grupos musculares que necesitan ser activados (contraídos), relajados y flexibilizados y vivenciar las posibilidades de movimiento que poseen las articulaciones, para mejorar el conocimiento del propio cuerpo y optimizar la ejecución en las prácticas corporales.</p>	<p>La presente propuesta metodológica ayudará significativamente en el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del Séptimo año de Educación General Básica.</p>	<p>El contenido que se propone trabajar en la presente propuesta pedagógica se ajusta al contenido curricular y a las técnicas y estrategias que los docentes van a utilizar.</p>	<p>Los aspectos que se mejorarán con la ejecución de la propuesta metodológica se mejoraría el nivel de flexibilidad y por ende se motivará para que los estudiantes pueden continuar con la práctica deportiva de varias disciplinas deportivas.</p>
---	--	---	--	---	---

Nota: Estructura de la Propuesta Pedagógica extraído de <https://educacion.gob.ec/propuesta-pedagogica>, 2023.

5.7. Denominación y Definición de la Propuesta

Guía metodológica adaptada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja.

5.8 Descripción

La guía metodológica tiene el objetivo de contribuir al mejoramiento del nivel de flexibilidad corporal de los estudiantes de Educación General Básica Media de las instituciones educativas de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023. En la estructura de la propuesta los niños participarán en varias actividades físicas, las mismas que estarán debidamente secuenciadas y planificadas y se incluirán en la respectiva planificación curricular. Estas actividades se ejecutarán en las horas académicas destinadas para que el Profesor de Educación Física lleve a cabo el programa, y durará seis semanas de clase.

5.9. Justificación de la Propuesta

En la fase diagnóstica de la presente investigación se evidenciaron los siguientes resultados producto de la aplicación de los test que miden el nivel de flexibilidad de los niños. En la prueba de flexibilidad Sit and Reach, los estudiantes en el primer intento obtuvieron el 30% del total de la puntuación que corresponde a 47 puntos obtenidos entre los 28 estudiantes; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron el 31% y en el tercer intento obtuvieron el 39%, lo que confirma que conforme se realizaron los intentos, los estudiantes pudieron llegar en su mayoría a tres segundos de permanencia, que es el tiempo límite que debían estar en la posición final de la prueba de flexibilidad. Estos resultados son considerados aceptables, considerando que los estudiantes no participaron anteriormente en un programa de mejoramiento de la flexibilidad.

En la prueba de flexibilidad del tronco, los estudiantes en el primer intento obtuvieron el 32% del total de la puntuación que corresponde al 156 puntos, obtenidos entre los 28 estudiantes; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron el 33% y en el tercer intento obtuvieron el 35%, lo que se puede deducir que en el último intento los estudiantes pudieron llegar en su mayoría a los seis centímetros bajo el nivel del suelo, lo que evidencia que los participantes tienen un nivel de flexibilidad aceptable y que pueden hacerlo mucho mejor si participan en un programa de mejoramiento de la flexibilidad.

En la prueba de extensión de brazos, se evidencia que los estudiantes en el primer intento obtuvieron el 32% del total de la puntuación que corresponde al 1631 puntos,

obtenidos entre los 28 estudiantes; en el segundo intento los estudiantes obtuvieron el 33% y en el tercer intento obtuvieron el 35%, lo que significa que los estudiantes mantienen un buen nivel de flexibilidad, considerando que la media es del 55,20 cm., el mínimo es de 45 cm, y el máximo obtenido es de 60 cm, destacándose que mientras menos centímetros registran en esta prueba, mayor es el nivel de flexibilidad de los niños. Estos resultados pueden ser mejorados previo a un programa de mejoramiento de la flexibilidad aplicado a todos los niños

La flexibilidad es una de las capacidades físicas humanas que debe ser desarrollado en las entidades educativas, siendo además indispensable para toda actividad física, debido a que permite mantener una base física óptima, que relacionada con la movilidad y elasticidad muscular puede cultivar la parte deportiva a edades muy tempranas.

En las instituciones educativas, los docentes son los llamados a motivar la creación de una cultura de conocimiento y concienciación sobre el desarrollo de la flexibilidad, con lo cual se incrementará las capacidades y destrezas físicas de los estudiantes, a través de la aplicación de programas y metodologías innovadoras que sean efectivas que van a asegurar una sólida formación física de los estudiantes.

La presente guía enfocada a desarrollar la flexibilidad tiene la adecuada justificación pedagógica, por cuanto con la aplicación de este instrumento se promoverá el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes y esto servirá como base fundamental al posterior desarrollo corporal y práctica deportiva de los estudiantes de Educación General Media.

5.10. Líneas de Acción y Escenarios

Las líneas de acción y los escenarios vienen a ser los ejes transversales sobre las cuales se organiza la presente propuesta metodológica. Se puntualiza que para la presente propuesta las líneas de acción están íntimamente vinculadas con el currículo que corresponde a los contenidos programáticos de Educación General Básica Media. En forma general las opciones de contenido del presente nivel son susceptibles de ser enseñados en cualquier grado, además estas líneas de acción no son exclusivos ni excluyentes, y más bien son una orientación para que cada docente puede seleccionar que enseñar, con la flexibilidad necesaria para responder a las necesidades particulares de aprendizaje de los estudiantes:

- Prácticas gimnásticas
- Prácticas lúdicas, los juegos y el jugar
- Prácticas corporales, expresiones comunicativas
- Prácticas deportivas
- Relaciones entre prácticas corporales y salud

- Construcción de la identidad corporal

Además, las líneas de acción y los escenarios se enmarcan en las líneas de investigación que corresponden a los programas de postgrados de la PUCE las mismas que corresponde a la “Didáctica de la Educación Física y el Deporte” que a su vez se articula con la línea de investigación institucional que es “Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores”.

5.11. Objetivos

General

Promover el desarrollo de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja.

Específicos

- Motivar a los niños de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, para que participen en una propuesta metodológica enfocada a mejorar su nivel de flexibilidad corporal.
- Concienciar a los niños sobre la importancia de desarrollo de la flexibilidad y los beneficios que trae para el desarrollo de otras destrezas corporales.
- Motivar a los niños para que se inicien en la práctica deportiva, teniendo como actividades preliminares el desarrollo de la flexibilidad.

5.12. Destinatarios y Responsables

Los destinatarios de la guía de desarrollo de la flexibilidad corporal son todos los docentes profesionales de Educación Física que serán los beneficiarios indirectos de este material didáctico y los niños de Educación General Básica Media, serán los beneficiarios directos. Los responsables de la propuesta para el presente caso es el maestrante, el mismo que es el encargado directo del diseño y elaboración de la guía de flexibilidad.

5.13. Funcionamiento

La guía para desarrollar la flexibilidad en los niños se enmarca en los estándares que se conocen en el ámbito educativo para desarrollar este tipo de habilidades, y el tema de la flexibilidad se enmarca en las competencias que los estudiantes de Educación General Básica Media deben mejorar y desarrollar durante la permanencia en los establecimientos educativos. Además, con el diseño de esta guía, el maestrante pone en práctica todo lo aprendido en los estudios superiores de cuarto nivel, cuyo propósito principal es fomentar la práctica de la flexibilidad corporal a través de la aplicación de un programa de flexibilidad en los

establecimientos educativos, teniendo como uno de los objetivos a alcanzar la motivación que se genera en el estudiante al realizar una adecuada iniciación de la actividad física, incrementando la movilidad corporal para que en lo posterior esta habilidad sea útil en la práctica efectiva de las diferentes disciplinas deportivas.

5.14. Descripción de Fases y Etapas

Primera Fase

Planificación curricular de las actividades diarias físicas que serán utilizadas para que los estudiantes puedan mejorar la flexibilidad corporal, en la cual se considere los siguientes elementos como: tipo de actividad, tiempo de ejecución, materiales, técnicas y evaluación.

Segunda Fase

Selección de estudiantes y/o curso que participarán en el proceso de mejoramiento de la flexibilidad.

Tercera Fase

Diseño y elaboración de las actividades específicas para mejorar la flexibilidad.

Cuarta Fase

Aplicación de la propuesta metodológica, la misma que consiste en desarrollar las actividades previamente planificadas y que están orientadas al desarrollo de la flexibilidad.

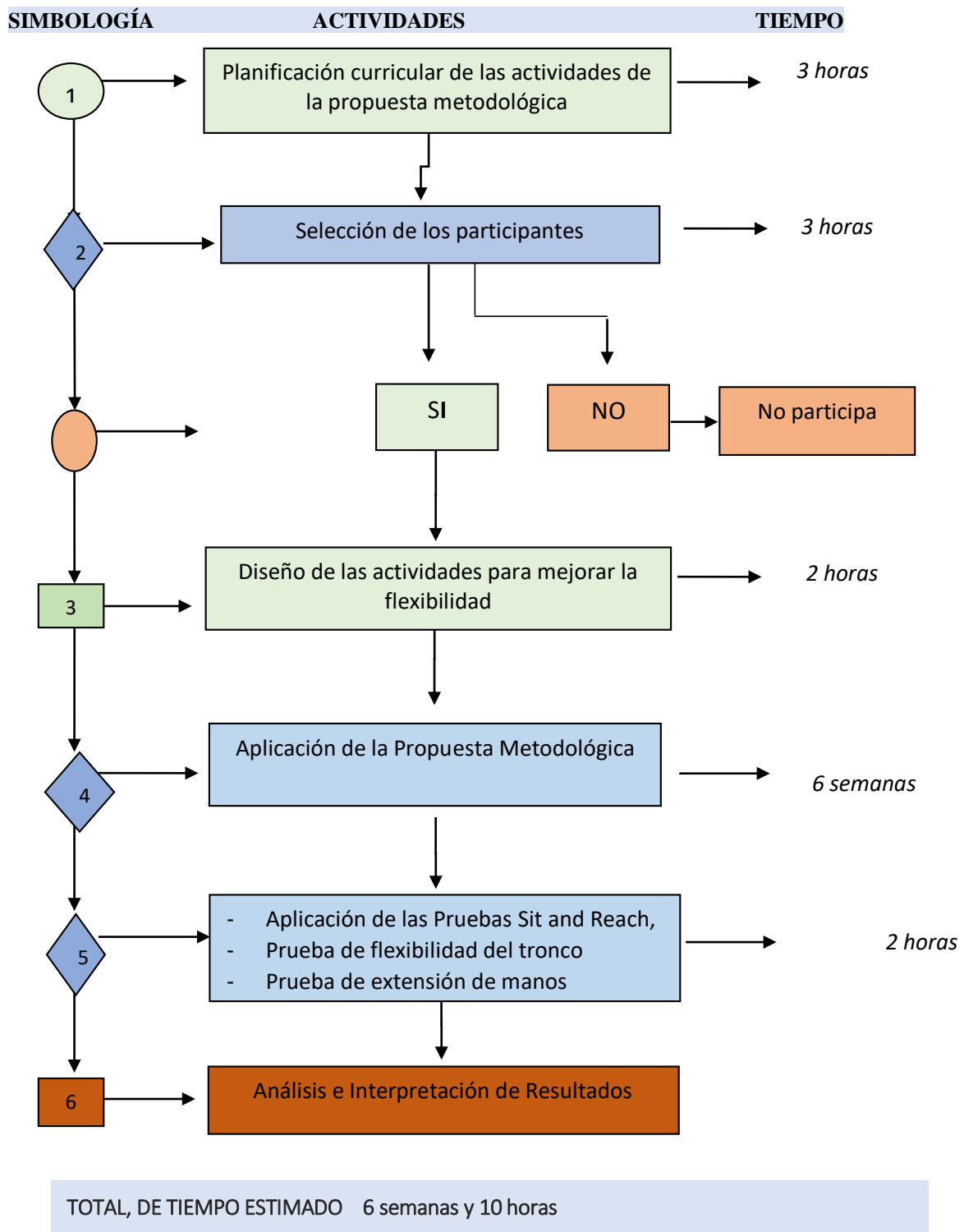
Quinta Fase

Evaluación de la flexibilidad de los participantes a través de diferentes pruebas como: Sit and Reach, prueba de flexibilidad del tronco, y la prueba de extensión de manos. Esta medición se la debe hacer luego de cada periodo educativo.

Sexta Fase

Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en las diferentes evaluaciones efectuadas y como producto de la aplicación de la guía orientada a potenciar la flexibilidad corporal en los estudiantes.

Figura 4 Flujograma de las actividades



Nota. Planificación propuesta metodológica

5.15. Contenidos y Actividades

Tabla 13 Planificación Micro curricular

Planificación Micro curricular de propuesta pedagógica para mejora de la flexibilidad muscular en estudiantes de Educación Media					
Experiencia de aprendizaje: Propuesta Metodológica para mejorar la flexibilidad					
Grupo de edad: 5 a 7 años de edad.			No. de niños: 28		
Tiempo estimado: Seis semanas			Fecha de inicio: 18 Mayo 2023		
Criterio de Evaluación:			Prueba de flexibilidad Sit and Reach. Prueba de flexibilidad del tronco. Prueba de extensión de brazos.		
Descripción general de la experiencia:			La presente propuesta metodológica ayudará al mejoramiento del nivel de flexibilidad corporal de los estudiantes de Educación General Básica Media de las instituciones educativas de la ciudad de Loja, año lectivo 2022 – 2023. En esta actividad los niños participarán en una serie de actividades físicas, que son planificadas previamente a fin de conseguir un nivel de flexibilidad adecuada en los niños.		
Elemento integrador:			Los elementos integradores vienen a ser los ejercicios y las dinámicas que se utilizarán en el desarrollo de la propuesta.		
Título de la unidad de planificación	Objetivos de las actividades a desarrollar	Contenidos Específicos	Orientaciones metodológicas	Criterio de Evaluación	Duración En semanas
Planificación correspondiente	Motivar el mejoramiento de	Trabajar en los segmentos	El ejercicio inicia con el movimiento de brazos hacia abajo y deben mantenerse pegados al cuerpo y en posición de pie. Posteriormente debe	La evaluación se realizará en base a	Primera semana

al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como bíceps, tríceps y branquial.	corporales para trabajar en los ejercicios propuestos son las: muñecas, codo, hombro.	entrelazar las manos y también levantar los brazos, extendiendo las puntas de los pies, y al llegar hacia arriba el estudiante debe doblar las muñecas hacia la parte de afuera, en esta posición debe permanecer el tiempo de 5 segundos y finalmente retornar a la posición inicial de pie en forma lenta.	la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Promover el mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como bíceps, tríceps y dorsales.	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura, codo, hombro.	Se inicia con la posición de pie y brazos extendidos, luego debe extender su brazo derecho hacia el hombro izquierdo y luego su brazo izquierdo lo sostendrá por el codo, para pegarlo al pecho, doblándose hacia adentro para sostenerse de forma extendida. Luego debe sostener durante 10 segundos en la posición final. Finalmente se regresará a la posición inicial con los brazos abajo y de pie.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Primera semana
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Mejorar la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como cuádriceps, femoral, gemelos.	Trabajar los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: rodillas, cintura, tobillos.	Se inicia levantando la pierna derecha, con su mano derecha hasta llegar el pie al glúteo (nalga) derecha, luego se levantará la mano izquierda extendida hacia el techo, esto para tener extensión y equilibrio al momento de la acción. Luego se sostendrá durante 15 segundos. Para terminar, regresará a la posición inicial de las piernas juntas y los brazos hacia abajo. Para trabajar las dos piernas por igual, se iniciará de la otra forma, levantando la pierna izquierda, con su mano izquierda, hasta llegar el pie al glúteo izquierdo, luego se levantará la mano derecha	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de	Segunda semana

			extendida hacia el techo, esto para tener extensión y equilibrio al momento de la acción. Luego se sostendrá durante 15 segundos. Para terminar, se regresará a la posición inicial de las piernas juntas y los brazos hacia abajo.	brazos.	
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre.	Promover el mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los lumbares.	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura y espaldas.	Se inicia con un movimiento de las manos agarrando la cintura, luego realiza flexiones laterales del lado derecho y lado izquierdo para luego regresar a la posición inicial. En cada acción se debe sostener 10 segundos. Otra variante sería, con las manos agarrando la cintura, luego realiza flexiones adelante y atrás para luego regresar a la posición inicial.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Segunda semana
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Promover y mejorar la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los lumbares, dorsales y abdominales.	Enfocar el trabajo físico en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura y espaldas.	Se inicia con el movimiento de brazos agarrando la cintura, luego se flexiona el tronco hacia atrás tratando de alcanzar la mayor amplitud del trabajo lumbar tanto hacia atrás como hacia adelante, en cada acción se debe sostener unos 10 segundos. Para terminar, debemos regresar a la posición inicial con los brazos y cuerpo recto.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Tercera semana
Planificación correspondiente	Mejoramiento de la flexibilidad en	Trabajar en los segmentos	Se inicia con el movimiento de brazos agarrando la cintura, luego se flexiona el tronco hacia atrás tratando de alcanzar la mayor amplitud del	La evaluación se realizará en base a	Tercera semana

al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, femorales y gemelos.	corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura, rodillas, espalda y hombro.	trabajo lumbar tanto hacia atrás como hacia adelante, en cada acción se debe sostener unos 10 segundos. Para terminar, debemos regresar a la posición inicial con los brazos y cuerpo recto.	la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, femorales, gemelos y lumbares.	Enfocar el trabajo físico en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura, rodillas, espalda y hombro.	Se inicia colocando cualquiera de las piernas extendida sobre la silla o mesa, tratando de alcanzar un ángulo de 90 grados, luego se toma el pie de la pierna que se haya colocado sobre la silla o mesa, con sus dos manos y se debe sostener por 10 segundos, luego se realiza una ligera flexión ventral sobre el lado que se esté trabajando para provocar mayor estimulación muscular.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Cuarta semana
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Promover y mejorar la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura,	El ejercicio inicia en posición de pie y elevando cualquiera de las rodillas hacia el pecho, sosteniendo con sus dos manos, manteniendo el equilibrio, esta se sostendrá por un lapso de 10 segundos.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach,	Cuarta semana

	cuádriceps, femorales, lumbares y pectorales.	rodillas y, espalda.		de tronco y de brazos.	
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, femorales, gemelos y lumbares.	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: rodillas, caderas y tobillos.	El ejercicio inicia con la posición inicial de pie, luego debe elevar cualquiera de las piernas a la altura de la cintura, luego de tomar con sus dos manos el pie, y levantándolo lo más alto que se pueda. El estudiante debe mantenerse con equilibrio en una posición recta por un lapso de 10 segundos. Luego debe bajar la pierna y los brazos a la posición inicial, el mismo proceso debe seguirse con la otra pierna.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Quinta semana
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, gemelos, abdominales y lumbares.	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura, rodillas, espalda y hombro.	El ejercicio de flexibilidad inicia con la posición sentados en el suelo, posteriormente coloca las piernas juntas, se realiza una flexión ventral del tronco tratando de tocarse la punta de los pies con la palma de la mano, este estiramiento lo sostendrá en un lapso de 10 segundos. Para regresar a su posición inicial, únicamente será de ponerse de pie con los brazos extendidos a la par del cuerpo.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Quinta semana

Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Promover el mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, femorales, gemelos y lumbares.	Trabajar en los segmentos corporales a ser trabajados en los ejercicios propuestos son las: cintura, espalda y hombro.	El ejercicio inicia desde la posición de sentado con una pierna extendida en el suelo, la otra pierna cruzada a la par del cuerpo, y cruzando una de las piernas se sujeta su rodilla y trata de llegarla lo más cerca del pecho, manteniendo la posición 10 segundos. Para regresar a su posición inicial se deberá estar de pie y sus brazos rectos.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Sexta semana
Planificación correspondiente al cuarto parcial, segundo quimestre. Propuesta metodológica.	Promover el mejoramiento de la flexibilidad en los músculos que intervienen en los ejercicios como los cuádriceps, gemelos y glúteos.	Enfocar el trabajo en los segmentos corporales para trabajar en los ejercicios propuestos son las: rodilla, espalda y hombros.	El ejercicio inicia cuando el estudiante se sienta en el suelo, con una pierna extendida y la otra flexionada a la par del cuerpo, realizará una flexión ventral del tronco del lado de la pierna flexionada. Se acerca el pie al cuerpo y realizará la flexión. Es ahí donde se debe mantener 15 segundos la elongación, para obtener un estiramiento exitoso. Finalmente, para que el estudiante regrese a la posición inicial, debe sentarse y repetir la misma acción con la otra pierna.	La evaluación se realizará en base a la aplicación de las siguientes pruebas de flexibilidad como: de Sit and Reach, de tronco y de brazos.	Sexta semana

Fuente: Plan Propuesta Metodológica, Adaptado de Planificaciones Micro curriculares MEC (2016)

Elaborado por: Paúl Calle

5.16. Factibilidad

Alcance geográfico y contextualización

La propuesta de elaboración de la guía de flexibilidad está orientada a que el programa sea aplicado a todos los estudiantes de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, sin embargo, se deja abierta la posibilidad que en un futuro cercano la presente propuesta sea utilizada por otros establecimientos educativos del sector o aledaños al sector de la ciudad de Loja. Por lo tanto, se prevé que la propuesta sea de carácter abierto a todos los maestros que deseen utilizar la presente guía metodológica.

5.17. Cronograma

Tabla 14 Cronograma

FASES	SEMANAS DE DURACIÓN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Primer Fase Planificación curricular de las actividades de la propuesta metodológica.	X	X										
Segunda Fase Selección de participantes.			X									
Tercera Fase Diseño de las actividades para mejorar la flexibilidad.				X								
Cuarta Fase Aplicación Propuesta Metodológica					X	X	X	X	X	X		
Quinta Fase Evaluación de la Propuesta Metodológica.											X	
Sexta Fase Análisis e Interpretación de Resultados.												X

Fuente: Plan Propuesta Metodológica

Elaborado por: Paúl Calle

5.18. Recursos y Financiamiento

Recursos

Materiales

Con la finalidad de realizar una guía metodológica, se utilizará los siguientes materiales.

Físicos y Tecnológicos

- Libros, Manuales, Revistas, Folletos y Artículos de Prensa.
- Cuaderno, Hojas, Lápices, Marcadores, Esferos y Borrador.
- Disco Duro Externo, Flash memory.

Virtuales

- Buscadores y Navegadores Web
- Plataforma virtual de la PUCE.
- Correo Electrónico

Humanos

- Niños que pertenecen a la Educación General Básica Media de la ciudad de Loja.
- Profesores de Educación Física de la ciudad de Loja.
- Autor de la propuesta metodológica: Paúl Calle.

Financiamiento

Los gastos, tanto en material como en los diferentes servicios que se van a utilizar en la presente elaboración de la Guía para desarrollar la flexibilidad corporal será cubierto por el autor de la propuesta metodológica.

5.19. Presupuesto

Tabla 8 Presupuesto

Detalle	Valor
Hospedaje	USD. 100,00
Movilización	USD. 100,00
Impresiones varias	USD. 200,00
Alimentación	USD. 200,00
Copias	USD. 100,00
Internet	USD. 50,00

Trabajo de campo	USD. 200,00
Suministros de Oficina	USD. 100,00
Accesorios deportivos	USD. 300,00
Total	USD. 1.350,00

Fuente: Plan Propuesta Metodológica

Elaborado por: Paúl Calle

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Los resultados producto de los test aplicados a los niños en la fase diagnóstica evidencian un nivel de flexibilidad en los estudiantes aceptable, sin embargo, es necesario que se motive a los niños de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja, para que participen en un programa que sería parte de la planificación curricular de las instituciones educativas, a fin de promover el desarrollo de esta competencia básica corporal en los educandos.

Los modelos y programas educativos que se relacionan con la enseñanza de la flexibilidad a los niños fueron analizados en la parte teórica, con lo cual se puede sugerir que la aplicación de una propuesta metodológica enfocada a desarrollar la flexibilidad permitirá concienciar a todos los integrantes del quehacer educativo sobre la importancia de desarrollar la competencia de flexibilidad como parte de su desarrollo integral.

Los beneficios adicionales que implica la aplicación de una propuesta metodológica para desarrollar la flexibilidad no solo se enfocan en mantener un buen estado físico, sino también en propiciar y motivar en los niños para que inicien la práctica de diferentes disciplinas deportivas en su vida educativa futura.

Los profesores de Educación Física en su planificación curricular podrán insertar un programa de entrenamiento para el mejoramiento de la flexibilidad y podrán desarrollar un mecanismo proyectado en el tiempo que permitirá evaluar el impacto de la flexibilidad en los alumnos de Educación General Básica Media.

La estrategia metodológica aplicada en el presente trabajo investigativo fue útil para obtener los resultados esperados por cuanto nos sirvió para diseñar los instrumentos en respuesta de obtener datos numéricos cuantitativos que demuestren científicamente cuán importante es aplicar una guía pedagógica que ayude a desarrollar en los niños la flexibilidad corporal.

RECOMENDACIONES

Que los resultados obtenidos producto de los test aplicados a los niños en la fase diagnóstica sean compartidos a las instituciones educativas de la ciudad de Loja, a objeto de conocer la necesidad de mejorar la flexibilidad y a su vez estos datos estadísticos puedan servir de base para futuras investigaciones.

Que se recomiende la implementación de esta propuesta metodológica a las instituciones educativas como parte complementaria de la formación física de los niños y esto a su vez sirva para concienciar a las autoridades, docentes y estudiantes sobre la importancia de desarrollo de esta competencia en su desarrollo integral.

Que se divulgue ante la sociedad sobre los beneficios adicionales que implica el desarrollar la flexibilidad en los niños, cuyos objetivos son el mantener en óptimas condiciones físicas y también la motivación en los niños a la iniciación de diferentes disciplinas deportivas en su vida educativa.

Que los profesores de Educación Física incluyan en su planificación curricular la propuesta educativa para desarrollar la flexibilidad y con ello pueden diseñar un mecanismo que permitirá evaluar en el futuro el impacto real en la formación en general de los estudiantes.

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

El presente trabajo investigativo tuvo la limitación fundamental de tiempo, en vista que, con la asignación de un espacio de tiempo más amplio, se puede haber obtenido más datos de interés provenientes de otras fuentes y con utilización de otros instrumentos investigativos; con el objeto de corroborar y fundamentar los resultados que fueron obtenidos con la ayuda de los instrumentos utilizados, sin que estos resultados obtenidos puedan restar esencia a los resultados ya obtenidos.

Los resultados obtenidos en la presente investigación ayudarán a profundizar y contextualizar futuras investigaciones que se realicen en favor de conseguir resultados óptimos que ayuden a diseñar guías de carácter pedagógicas para que los estudiantes puedan desarrollar su flexibilidad corporal en forma apropiada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anayala, M. T. (2018). Efectos de un programa de entrenamiento físico sobre la fuerza y flexibilidad de estudiantes universitarios. *Rev.hipertension.com*, 7.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2016). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Quito: Asamblea Nacional.
- Baranda, A. F. (03 de sep de 2012). El Entrenamiento de la Flexibilidad. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 105-112.
- Castro, L. A. (2016). La flexibilidad como capacidad fisicomotriz del hombre. *Universidad de Antioquia*, 2.
- Conader (2017) Manual de ejercicios para el aula. Recuperado de <https://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-f%C3%ADsica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf>
- Cosiales, P. B. (2009). El test de extensión del codo ayuda a descartar las fracturas de éste. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 16(7), 469.
- Fuentes, J. A. (2008). *Actividad física y salud*. Mexico: Quinomarín.net.
- Gobierno Nacional del Ecuador. (2011). *Ley de Educación Intercultural del Ecuador*. Quito: Gobierno .
- Lopez, E. J. (2002). *Pruebas de Actitud Física*. Barcelona: A M graphic.
- Matos Duarte, M. H., SanzArribas., Andrade, A., & Chagas, M. (2017). Estudio Longitudinal de la flexibilidad funcional en mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17.
- Mayra Vanessa Villaprado Alcívar, D. M. (2020). Propuesta Metodológica de Ejercicios para mejorar la flexibilidad de los estudiantes de 10 a 12 años, *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 92.
- Ministerio de defensa de España. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Madrid: Publicaciones defensa.
- Mineduc (2017)., Currículo Ecuador Educación Física. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2016). *Anatomía de los Estiramientos*. New York: Tutor.
- Osorio, M. B. (2016). Test para valorar la flexibilidad. En M. B. Osorio, *Taller de Educación Física*.
- Rafael Merino Barbam, E. F. (2009). Revisión sobre tipos y clasificación sobre flexibilidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

- Real Federación Española de Ciclismo. (01 de 05 de 2022). *Universo Ciclista*. Obtenido de Beneficios para trabajar la flexibilidad.
- Torres Pérez, I. L., LeónVázquez, L. L., & Hernández. (2022). Pedagogía de la iniciación deportiva. *Olimpia*, 7.
- Troncoso, C., & Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev. Fac. Med*, 65(2), 329. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-329.pdf>
- Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo. (2016). Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas. Mexico: UAEH.
- UNESCO, U. (1981). Carta internacional de la educación física y el deporte. *Educación Física Y Deporte*, 3(1), 3-6.
- Viana, M. M. (2008). Flexibilidad, Conceptos y Generalidades. *Ef. Deportes. com*, 2.

ANEXOS

Anexo 1 Fotografías de la Aplicación de las Pruebas.

Foto 1 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 2 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 3 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 4 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 5 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 6 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 7 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Foto 8 Prueba de Flexibilidad



Fuente: Pruebas de Flexibilidad
Elaborado por: Paúl Calle

Anexo 2 Guion de Entrevista

1. DATOS DEL ENTREVISTADO	
Nombre:	Fecha:
Formación académica:	Edad:
Experiencia:	
2. OBJETIVO	
La presente entrevista tiene por objeto recabar información sobre la aplicación de técnicas deportivas para el desarrollo de la flexibilidad por parte de los profesores de Educación Física y que se aplican en los diferentes programas curriculares que se imparten en los establecimientos educativos, para promover la formación apropiada de una educación física de calidad en los diferentes centros educativos.	
3. PREGUNTAS	
1.1. ¿Según su criterio, conoce usted el nivel de flexibilidad corporal que los estudiantes de Educación General Básica poseen?	
1.2. ¿Cuáles son las destrezas, técnicas y tácticas, que se debe reforzar en la práctica deportiva en lo estudiantes para desarrollar la flexibilidad?	
1.3. ¿Cuáles son los principales recursos o estrategias que aplica para consolidar la participación, habilidades sociales, responsabilidad, entre otras en el proceso de enseñanza – aprendizaje en referencia al desarrollo de la flexibilidad?	
1.4. ¿En qué situaciones aplica los ejercicios y actividades enfocadas para desarrollar la flexibilidad en el desarrollo de la planificación curricular anual?	
1.5. ¿Según su experiencia, los estudiantes que siguen un programa para desarrollar la flexibilidad corporal tienen mayores posibilidades de iniciar a edades tempranas el desarrollo de cualquier disciplina deportiva?	
1.6. ¿De acuerdo a su punto de vista, que aspectos sobre la flexibilidad pueden ser desarrollados en los alumnos de Educación General Básica Media?	
1.7. ¿Cuáles son los beneficios que trae la aplicación de un programa didáctico a los estudiantes para desarrollar la flexibilidad corporal?	

1.8. ¿De acuerdo a su opinión, la prueba de sit and reach, de flexión del tronco y la de flexión de brazos miden el nivel de flexibilidad en los estudiantes?

Nota: Elaboración propia.

Anexo 3 Entrevista Realizadas a la Profesora Glenda Aguilar

1. DATOS DEL ENTREVISTADO	
Nombre: Glenda Aguilar	Fecha: 27-03-2023
Formación académica: Pc	Edad: 49 años
Experiencia:	
2. OBJETIVO	
La presente entrevista tiene por objeto recabar información sobre la aplicación de técnicas deportivas para el desarrollo de la flexibilidad por parte de los profesores de Educación Física y que se aplican en los diferentes programas curriculares que se imparten en los establecimientos educativos, para promover la formación apropiada de una educación física de calidad en los diferentes centros educativos.	
3. PREGUNTAS	
1.1.	¿Según su criterio, conoce usted el nivel de flexibilidad corporal que los estudiantes de Educación General Básica poseen?
	No, porque no le aplico tests de flexibilidad a los estudiantes
1.2.	¿Cuáles son las destrezas, técnicas y tácticas, que se debe reforzar en la práctica deportiva en lo estudiantes para desarrollar la flexibilidad?
	- Destreza -> como destreza me refiero a los fundamentos de la flexibilidad en cada sesión de clase - Técnica -> fundamental es al deporte de voleibol la flexibilidad en el campo de voleibol - Táctica -> para poder aplicar eso en el campo de futsal
1.3.	¿Cuáles son los principales recursos o estrategias que aplica para consolidar la participación, habilidades sociales, responsabilidad, entre otras en el proceso de enseñanza – aprendizaje en referencia al desarrollo de la flexibilidad?

<ul style="list-style-type: none"> - Realizar calentamientos activos de elongar - Realizar elongaciones o estiramientos estáticos y dinámicos -
<p>1.4. ¿En qué situaciones aplica los ejercicios y actividades enfocadas para desarrollar la flexibilidad en el desarrollo de la planificación curricular anual?</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el calentamiento - Al final de la clase en la recuperación - Durante los descansos
<p>1.5. ¿Según su experiencia, los estudiantes que siguen un programa para desarrollar la flexibilidad corporal, tienen mayores posibilidades de iniciar a edades tempranas el desarrollo de cualquier disciplina deportiva?</p> <p>Si, porque la flexibilidad es una capacidad física básica y es fundamental en cada deporte</p>
<p>1.6. ¿De acuerdo a su punto de vista, que aspectos sobre la flexibilidad pueden ser desarrollados en los alumnos de Educación General Básica Media?</p> <p>Considero que todos los aspectos ya que en la edad apropiada para entrenar la flexibilidad, es decir que los métodos y técnicas aportan los mejores resultados considerando siempre las debidas precauciones.</p>
<p>1.7. ¿Cuáles son los beneficios que trae la aplicación de un programa didáctico a los estudiantes para desarrollar la flexibilidad corporal?</p>

- Pruebas de riesgo
- Organizar el trabajo, seleccionar las mejores medidas
- Buscar las mejores resultados a el desarrollo de la flexibilidad de los niños

1.8. ¿De acuerdo a su opinión, la prueba de sit and reach, de flexión del tronco y la de flexión de brazos miden el nivel de flexibilidad en los estudiantes?

Si porque mide la flexibilidad de la cintura posterior

Anexo 4 Entrevista Realizada al Profesor Jhonny Viñamagua

1. DATOS DEL ENTREVISTADO	
Nombre: <i>Jhonny Viñamagua</i>	Fecha: <i>26 de marzo 2023</i>
Formación académica:	Edad: <i>36</i>
Experiencia:	
2. OBJETIVO	
La presente entrevista tiene por objeto recabar información sobre la aplicación de técnicas deportivas para el desarrollo de la flexibilidad por parte de los profesores de Educación Física y que se aplican en los diferentes programas curriculares que se imparten en los establecimientos educativos, para promover la formación apropiada de una educación física de calidad en los diferentes centros educativos.	
3. PREGUNTAS	
1.1.	<p>¿Según su criterio, conoce usted el nivel de flexibilidad corporal que los estudiantes de Educación General Básica poseen?</p> <p><i>Dentro de las pruebas diagnósticas que se maneja en un inicio de año lectivo, llegamos a conocer la flexibilidad de cada grupo de estudiantes y de acuerdo a una media nos regimos como en el año lectivo es desarrollando y mejorando su flexibilidad.</i></p>
1.2.	<p>¿Cuáles son las destrezas, técnicas y tácticas, que se debe reforzar en la práctica deportiva en lo estudiantes para desarrollar la flexibilidad?</p> <p><i>Destrezas.- Dentro de las macrodestrezas involucramos a la flexibilidad como prioridad en todas ellas, es decir las destrezas las desarrollamos conjuntamente en cada tema.</i></p> <p><i>Técnicas.- Utilizamos la flexibilidad activa - pasiva, mediante el mismo trabajo específico acompañado de juegos.</i></p> <p><i>Táctica.- Involucrar siempre la flexibilidad en todos los temas de clases (destrezas) acorde a la disposición corporal del estudiante.</i></p>
1.3.	<p>¿Cuáles son los principales recursos o estrategias que aplica para consolidar la participación, habilidades sociales, responsabilidad, entre otras en el proceso de enseñanza – aprendizaje en referencia al desarrollo de la flexibilidad?</p>

<p>La flexibilidad se debe inculcar desde edades tempranas, para formar el hábito de la flexibilidad, no solamente para cumplir una clase de educación física, sino también el ser humano conoce su importancia para realizar alguna actividad física deportiva, y el mismo sepa aplicar para evitar lesiones y negatividad emocional.</p>
<p>1.4. ¿En qué situaciones aplica los ejercicios y actividades enfocadas para desarrollar la flexibilidad en el desarrollo de la planificación curricular anual?</p> <p>La flexibilidad específicamente se desarrolla en el atletismo gimnástico, y deportes de conjunto, y claro en los demás contenidos de la planificación en menor porcentaje.</p>
<p>1.5. ¿Según su experiencia, los estudiantes que siguen un programa para desarrollar la flexibilidad corporal, tienen mayores posibilidades de iniciar a edades tempranas el desarrollo de cualquier disciplina deportiva?</p> <p>En mi experiencia los estudiantes, nacen con esta capacidad así como otros tienen debilidades en la misma, es por ello que la flexibilidad es una capacidad más, para poder iniciar y desarrollar alguna actividad deportiva.</p>
<p>1.6. ¿De acuerdo a su punto de vista, que aspectos sobre la flexibilidad pueden ser desarrollados en los alumnos de Educación General Básica Media?</p> <p>En Básica Media por lo general se trabaja con elongación dinámica, estocadas, balances con coordinación trípode sup-inf.</p>
<p>1.7. ¿Cuáles son los beneficios que trae la aplicación de un programa didáctico a los estudiantes para desarrollar la flexibilidad corporal?</p>

- Mantener la flexibilidad en estudiantes que cuentan con esta capacidad.
- Mejora el rendimiento de la actividad física.
- Evita lesiones.
- Fortalecimiento corporal.

1.8. ¿De acuerdo a su opinión, la prueba de sit and reach, de flexión del tronco y la de flexión de brazos miden el nivel de flexibilidad en los estudiantes?

De mis experiencias es la más utilizada y nos arroja resultados acertados en su valoración de un antes y un después.

Anexo 5 Autorización de la Aplicación de Instrumentos de Investigación.

Loja 23 de marzo del 2023

Mgtr. Paulina Patiño

DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ INGENIEROS

Considerando

Reciba un cordial saludo, así mismo deseándole éxitos en sus funciones a desempeñar.

El motivo del presente documento es para solicitarle de la manera más encarecida se digne autorizar la aplicación de instrumentos de investigación como: entrevistas a los docentes de educación física y un test para medir la flexibilidad (Sit and reach) dirigido a los alumnos de los grados de Educación básica general media, esta investigación es con la finalidad de concluir con mi proyecto de tesis titulado **"Guía metodológica adaptada al cuarto bloque curricular para el desarrollo de la flexibilidad en alumnos de Educación General Básica Media de la ciudad de Loja"**.

Seguro de contar con su apoyo, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Lic. Edgar Calle

Ced: 1105011801

AUTORIZADO
Fecha: 23-03-2023

