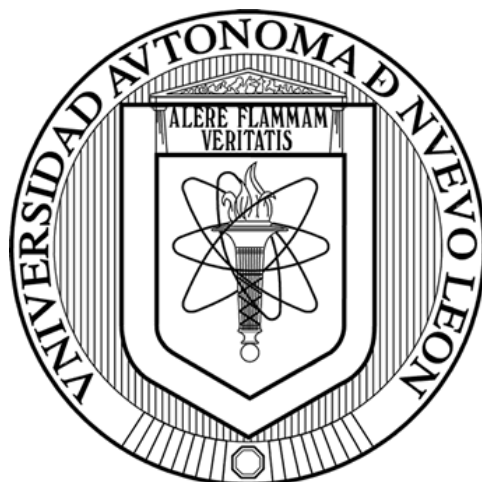


UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO E INVESTIGACION



INFLUENCIA MOTRIZ EN GIMNASIA ARTÍSTICA EN NIÑAS DE 4 A 10 AÑOS DE
EDAD

Por

MOISÉS DE LA FUENTE GARCÍA

PRODUCTO INTEGRADOR:

REPORTE DE PRÁCTICAS

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRIA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON ORIENTACION EN
EDUCACION FÍSICA.

Asesor

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Septiembre 2021





UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA




Los miembros del Comité de Titulación de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el reporte de prácticas "Influencia motriz en gimnasia artística en niñas de 4 a 10 años de edad", realizada por Moisés de la Fuente García, Matrícula 1358550, es aceptada para su defensa como opción al grado Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Educación Física.

Comité de Titulación


DR. OSWALDO CEBALLOS GURROLA
ASESOR PRINCIPAL


DR. RICARDO NAVARRO OROCIO
CO-ASESOR


DRA. BLANCA R. RANGEL COLMENERO
SUBDIRECTORA DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Septiembre 2021

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios, a mis padres por ese apoyo inmenso, familia y amistades que siempre han estado al pendiente de mí y me han ayudado en todo momento.

Al. Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola quien es mi tutor en este proyecto, que siempre se mantuvo al pendiente durante todo el proceso, desde la parte inicial, su seguimiento y conclusión de este trabajo.

A todos quienes forman parte de la Facultad de Organización Deportiva y en especial a los que conforman la Maestría de Actividad Física y Deporte en su modalidad a distancia, por facilitarme lo necesario para poder concluir el proceso así como sus atenciones brindadas y por haberme otorgado una beca durante mi trayecto académico.

FICHA DESCRIPTIVA

LCE. MOISES DE LA FUENTE GARCIA

Título del producto integrador: LA INFLUENCIA DEL TRABAJO DE MOTRICIDAD EN GIMNASIA ARTÍSTICA EN NIÑAS DE 4 A 10 AÑOS DE EDAD.

Número de páginas:

Estructura del reporte de prácticas: Informe de prácticas profesional.

Contexto temático: Escuela de gimnasia de FOD 2017.

Justificación del tema: La motricidad influye en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, por eso no es sorpresa que también tenga impacto en las habilidades gimnásticas de los niños, en este caso de niñas de un rango de 4 a 10 años. El incluir una serie de ejercicios que trabajen la motricidad durante el entrenamiento de las técnicas y de preparación física representa beneficios significativos como son la mejora notable de la motricidad que se observa al momento de ejecutar las técnicas y ejercicios indispensables para el desarrollo de las habilidades requeridas para este deporte, y a su vez aporta un grado importante de confianza y autoestima en sí mismos.

Propósito: Mejorar el rendimiento deportivo por medio del trabajo de la motricidad en niñas de 4 a 10 años que practican gimnasia.

Resultados: El haber desarrollado las prácticas profesionales en la escuela de Gimnasia de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL, tuve la oportunidad de aplicar los conocimientos de manera práctica y ver el avance significativo de las niñas con respecto al desarrollo de capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como los logros obtenidos en las competencias.

Conclusión: Como ya se mencionó anteriormente, la motricidad tiene una gran influencia en varios aspectos de nuestra vida, en este caso, se pudo constatar que también la tiene sobre las habilidades gimnásticas de niñas en un rango de 4 a 10 años.

Aportaciones y sugerencias: En el documento se describen ejemplos de sesiones llevadas a cabo en la práctica, y por otro lado se sugiere habilitar más sesiones de trabajo con las niñas para lograr un desarrollo motor más óptimo.

TABLA DE CONTENIDOS

- I. RESUMEN**
- II. INTRODUCCIÓN**
- III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**
- IV. JUSTIFICACIÓN**
- V. ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS**
- VI. CARACTERIZACIÓN**
- VII. NIVEL DE APLICACIÓN**
- VIII. OBJETIVOS**
- IX. TIEMPO DE REALIZACIÓN**
- X. ESTRATEGIA Y ACTIVIDADES**
- XI. RECURSOS**
- XII. PRODUCTO**
- XIII. CONCLUSIONES**
- XIV. REFERENCIAS**

I. RESUMEN

El propósito de este trabajo es la interpretación y descripción de la intervención de la motricidad en el área de gimnasia artística en una población de niñas de 4 a 10 años, que acuden a la academia de gimnasia de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL; utilizando un plan de desarrollo de motricidad intercalado con el entrenamiento y aprendizaje de las técnicas propias de esta disciplina deportiva. Se presenta una propuesta de sesiones que se pusieron en práctica en un grupo de 30 niñas. La participación en competencias deportivas de este grupo de niñas fue muy bueno, ya que lograron primeros lugares; sin embargo es de destacar el progreso que tuvieron, la adherencia a la gimnasia y la satisfacción de sus padres.

II. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la práctica de la técnica deportiva ha generado motivación para crear nuevos planteamientos con la finalidad de la obtener resultados mayores.

La gimnasia artística es, tradicionalmente un deporte muy complejo y su didáctica la ha llevado tener una progresión con un enfoque innovador hacia nuevas propuestas y planteamientos.

El aprendizaje en este deporte, da inicio cada vez más a temprana edad. Aunado a la gran variedad de características que el gimnasta tendrá que ir aprendiendo al paso de su entrenamiento, ha sido una causa preocupante para los especialistas quienes buscan conocer qué tipo de metodología de enseñanza se debiera aplicar.

El desarrollo físico y motor es uno de los principales ejes por el cual giran los distintos aprendizajes que debe desarrollar el niño en la etapa infantil. Con el fin de brindar el apoyo a los niños para el óptimo desarrollo de sus capacidades motrices, se crearon programas de Educación Física para implementarse desde la educación preescolar, pero estos programas no se implementan en algunos casos.

Los distintos contenidos que hacen referencia a las habilidades y destrezas motrices básicas se presentan en los distintos diseños curriculares y, en particular, en los de la etapa de educación primaria. Asumen una base de gran importancia en el desarrollo motor de los niños y de tal manera que pueden conformar uno de los pilares medulares de distintas actividades físicas dentro de la escuela, y no sólo las de la escuela sino también las actividades físicas de la vida cotidiana y a su vez en el desarrollo del entrenamiento de la gimnasia.

El método de enseñanza y el aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas desde un planteamiento significativo de la motricidad es una pieza importante del presente trabajo.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen muchos factores que afectan el rendimiento de las gimnastas durante el entrenamiento: la alimentación, el estrés, el ambiente en el que se desarrollan personalmente y durante sus prácticas tienen gran influencia en el desarrollo de sus habilidades gimnásticas.

Se observó que en algunas de las niñas presentaron escasa motricidad, las cual provoco dificultad en la realización de algunos elementos básicos tanto en el área de piso, salto y viga de equilibrio, tomando en cuenta que la técnica o la implementación de fuerza no influyeron en dicho impedimento. También se pudo observar que debido a esto las niñas presentaban inseguridad al ejecutar los ejercicios y un poco de desunión en el grupo.

IV. JUSTIFICACIÓN

La motricidad influye en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, por eso no es sorpresa que también tenga impacto en las habilidades gimnásticas de los niños, en este caso de niñas de un rango de 4 a 10 años. El incluir una serie de ejercicios que trabajen la motricidad durante el entrenamiento de las técnicas y de preparación física representa beneficios significativos como son la mejora notable de la motricidad que se observa al momento de ejecutar las técnicas y ejercicios indispensables para el desarrollo de las habilidades requeridas para este deporte, y a su vez aporta un grado importante de confianza y autoestima en sí mismos.

El programa actual de Educación Física indica como finalidad formativa dentro del contexto escolar a la edificación de la competencia motriz mediante el conducto de la motricidad, integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz (SEP, 2017). Las capacidades físico-motrices se encuentran en contacto directo con la estimulación de la condición física, siendo el resultado de la carga genética y metabólica corporal, pudiéndose agrupar como fuerza general, velocidad, resistencia cardiorrespiratoria y flexibilidad general.

V. ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS

La principal capacidad y característica del ser vivo, es el movimiento. Éste se manifiesta por medio de la conducta motriz y gracias al mismo podemos realizar interacciones con personas, cosas y objetos.

Se sabe que la actividad muscular es realizada por energía mecánica generada por la transformación de los impulsos nerviosos la cual se exterioriza en fuerza o movimientos, los cuales corresponden tanto a la vida de relación de un organismo como a la vida vegetativa.

En la actualidad, y más concretamente dentro del escolar y educativo, se deben de comprender los procesos por los cuales se adquiere y se controla el movimiento desde una concepción más cognitiva y global, ya que es imposible aislar la motricidad de los diferentes formas de comportarse de las personas, y menos, si no se toman en cuenta los planteamientos didácticos que se postulan dentro del sistema actual.

Distintos estudios y autores están en defensa de este tipo visión cognitiva de la motricidad. Así por ejemplo Camerino y Castañer (1991, pág 19) mencionan: “la labor educativa relacionada con la actividad física debe recaer en potencias, de forma inherente y globalizadora, la acción y los procesos de percepción y aprendizaje cognitivos que cada actividad comporta”. Por su parte, Ruiz (1995, pág. 21) menciona de manera detallada que en los últimos veinte años el estudio aplicado a la competencia motriz ha tomado orientación cognitiva, enfocada en descifrar el rol de los mecanismos de control y organización de las habilidades motrices desde un punto de vista evolutivo.

En este planteamiento global de la motricidad, cobra también gran relevancia la interpretación neurológica de la motricidad la cual defiende que la actividad de los niños es eminentemente perceptivo-motriz.

A base de sensaciones y percepciones, es como están conformados los elementos a través de los cuales el individuo tiene interacción con el medio exterior y va adquiriendo, entre otros aprendizajes, capacidades nuevas del movimiento. Cuando dicha interacción es intencionada, es decir producida por medio del movimiento voluntario da origen a fases cognitivas que aportan de una manera muy significativa al aprendizaje motriz.

Evidentemente la educación física aporta de manera significativa al desarrollo de todas las áreas de la personalidad. El objetivo de la misma no debe enfocarse sólo en el desarrollo físico –ya que este no puede separarse del conjunto que forma toda la personalidad-, sino también el aportar de manera igualitaria al desarrollo del proceso cognitivo, emocional, social..., de la persona.

Cuando a la gimnasta le resulta satisfactoria su práctica, comienza a ver de diferente forma su propia habilidad, la ve de forma más favorable y tiene una actitud positiva hacia ella misma. Cuando hay una mejor percepción de la propia competencia motriz, hay mayores posibilidades de que disfrute la actividad física y mantenga el interés por seguir en la práctica y con esto que se tengan hábitos de práctica más prolongados. (Harter, 1978; Weiss y Ebbeck, 1996)

Existen investigaciones acerca de la actividad física y las percepciones sobre sí mismo que confirman que al participar en actividades físico-deportivas aumenta el sentir entorno a la competencia y eleva la autoestima, al contrario de las actividades sedentarias. (Balaguer, 1998; Carruthers, Busser, y Tandy, 1995; Burton y Martens, 1986; Carroll y Loumidis, 2001; Daley y Buchanan, 1999; Feltz y Petlichkoff, 1983; González y Ríos, 1999; Gutiérrez, Sicilia, y Moreno, 1999; Hyams,; Roberts, Kleiber, y Duda, 1981; Stonecipher, 1995).

El estudio de González, Cecchini, López y Riaño (2009) valoraron la disponibilidad de las habilidades motrices en escolares de 4 a 14 años, donde aplicaron el test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. Los resultados mostraron diferencias significativas entre estudiantes en función de la edad y curso académico, sexo y si practican o no actividades deportivas extraescolares.

Una manera de clasificar las habilidades motrices básicas podría ser de la siguiente manera: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción (Díaz-Lucea, 1999).

- Locomotrices: relacionadas al andar, correr, realizar saltos, variantes de saltos, rodar, deslizarse, galopar, pararse, caer, esquivar, botar, trepar, subir, bajar, entre otras.

- No locomotrices: se caracteriza principalmente por el manejo y dominio del cuerpo en un espacio, pero sin realizar ninguna locomoción: inclinarse, balancearse, estirarse

doblarse, rotar, retorcerse, aventar, levantar, colgarse, realizar tracciones equilibrarse,...

De manipulación y contacto de móviles y objetos: lanzar, realizar algún tipo de recepción, golpear, driblar, atrapar, etc.

- Locomotrices: refiere a toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total o parcial.

Ejemplo: trasladarse a un punto de destino, mismo traslado a un punto fijo pero en un determinado tiempo, escapar del que te persigue...

Dentro de las habilidades locomotrices se puede ver la siguiente distinción:

- La marcha: hace referencia al andar una forma de locomoción natural en un plano vertical. Se caracteriza por seguir un patrón motor y una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto consecutivo con la superficie en la que se apoya. Durante el periodo de infancia se pasa de movimientos de arrastre a andar a gatas, seguida la etapa de andar de manera asistida, hasta por fin lograr realizarlo de una manera normal.

- Correr: caracterizada como una progresión de mayor velocidad de la habilidad física de andar. Forma parte del proceso de desarrollo locomotor humano que inicia desde temprana edad. Para conseguir esta habilidad, el niño debe aprender a caminar hasta poder realizarlo sin ayuda y de esta manera es como se adquieren las capacidades adicionales necesarias para poder afrontar las exigencias que demanda esta nueva habilidad.

- Salto: esta habilidad motora en la cual mediante un movimiento el cuerpo queda suspendido en el aire, esto como efecto inicial de un impulso ya sea de una o ambas pierna y como parte final el caer sobre uno o ambos pies. Este movimiento solicita una serie de modificaciones complicadas tanto de marcha y carrera, aplicando factores como la fuerza, coordinación y estabilidad. El desarrollar la habilidad de correr es necesario para conseguir la capacidad de realizar saltos. Cabe mencionar que el salto es una habilidad con mayor dificultad que la carrera, ya que implica el realizar movimientos más potentes, en los cuales el tiempo de suspensión aumenta.

-No locomotrices:

- Equilibrio: refiere a la capacidad de mantenerse en una misma postura por un tiempo determinado teniendo como factor en contra la gravedad. Algunos factores que pueden variar la dificultad de ejecución de tareas de equilibrio podrían ser, la cantidad de números de apoyo, la elevación que se mantenga sobre el suelo, la altura del centro de gravedad, etc.; su base. El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que va evolucionando con el paso del tiempo ya que está ligado de manera importante a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Dentro de esta capacidad se puede hacer mención de dos tipos: dinámico y estático.

- Giro: movimiento corporal que implica la rotación por medio de los planos que atraviesan el cuerpo humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, tomándolos en cuenta desde un punto de vista funcional, favoreciendo la capacidad de orientación espacial

Ej.: Dar la dirección del cuerpo hacia un punto deseado, coordinación dinámica general y equilibrio dinámico, así como del esquema corporal (mejor percepción). Se pueden establecer distintos tipos de giros:

-Tomando en cuenta los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

Giros:

-En suspensión.

-De contacto con el suelo.

-De agarre constante de manos (barra fija).

-Con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

GIMNASIA FORMATIVA

El propósito principal de esta práctica corporal es el realizar una serie de habilidades, destrezas y cualidades de coordinación basadas en su enseñanza para la mejora de la relación de cada persona con sus cuerpos y movimientos.

VI. CARACTERIZACIÓN

Escuela de Gimnasia FOD

El programa de la Escuela de Gimnasia FOD, UANL pudiera considerarse como una de las principales acciones de la DDUANL en pro de la promoción de una de las disciplinas deportivas base en la formación de deportistas que coadyuva al desarrollo integral de los niños y jóvenes que gustan de la práctica de este hermoso deporte.

Las actividades, avances y seguimientos estarán enfocados de acuerdo al calendario de programación de Asociación Gimnástica del Estado de Nuevo León, A.C. así como de la Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

VII. NIVEL DE APLICACIÓN

Multigrado.

Donde participen alumnos en grupos elaborados en base a rango de edades o categoría de la disciplina.

Actividades enfocadas a cada nivel y rutina establecida.

Dato.

La edad primordial para dar inicio a esta disciplina se estipula entre los cuatro y cinco años, tomando como punto de importancia la mejora de las posturas y el desarrollo de las habilidades motrices básicas para posteriormente dar inicio al aprendizaje de elementos que impliquen un grado de complejidad mayor.

Se tiene la participación por nivel: pre nivel, nivel 1, 2, 3, 4 y 5.

VIII. OBJETIVOS

Tal como se ha indicado, el principal objetivo de este trabajo consiste en: *Mejorar las habilidades motrices para lograr un desempeño óptimo en las habilidades gimnásticas de las niñas de 4 a 14 años que entrenan en la Escuela de Gimnasia FOD.*

- 1) Identificar las principales habilidades motrices a desarrollar

- 2) Determinar la importancia de dichas habilidades para el desarrollo de las técnicas de gimnasia.

- 3) Identificar las principales actividades que mejoran el desarrollo de las habilidades motrices involucradas en las habilidades gimnásticas.

IX. TIEMPO DE REALIZACIÓN

Calendarización

En la etapa de arranque una propuesta viable para iniciar el reclutamiento de alumnado sería contemplar las sesiones de trabajo de la siguiente forma:

*Principiantes:

Con sesiones de 3 horas por semana: lunes, miércoles y viernes de 1 hora o martes y jueves ½ hrs.

*Intermedios:

Con sesiones de seis horas por semana: lunes, miércoles y viernes o martes, jueves y sábados de 2hrs.

Para la planeación de las sesiones se siguió la siguiente calendarización:

X. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Para el desarrollo progresivo completo de las alumnas se llevaron a cabo las siguientes actividades programadas sucesivamente en los siguientes planes clase para una mejora continua:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 FACULTAD ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PLAN CLASE GIMNASIA

Entrenador: Moisés de la Fuente García

Mes: Enero

Unidad:	Título: Desarrollo de fuerza general, aprendizaje de básicos de gimnasia		
Temporalización: 90 min.	Objetivos por semana		
10 min. Calentamiento Gral.	V E	Semana 1	Trabajo en capacidades físicas y aeróbicas
65 min. objetivos	R S	Semana 2	Coordinación, flexibilidad y ejercicios básicos de gimnasia artística (maromas al frente, rueda de coche, m. atrás, parada de manos, velita, saltos vertical)
10 min. Flex	I D	Semana 3	Preparaciones físicas de mayor intensidad, ejercicios cardiovasculares, ejercicios básicos de gimnasia artística
5 min. estiramiento/ vuelta a la calma	A D	Semana 4	Enfoque objetivo en ejercicios básicos de gimnasia artística
Transversalidad	A U T Ó	Metodología Asignación de tareas	Recursos materiales: Discos, pelotas medicinales, aros, conos, discos, polainas, Cuerda.
Evaluación:	N O M A D E N	Capacidad de los alumnos para el desarrollo de sus capacidades físicas, motrices y de ejecución.	

UEVO LEÓN
 FACULTAD ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PLAN CLASE GIMNASIA

Entrenador: Moisés de la Fuente García

Mes: Febrero

Unidad:	Título: trabajo en técnica, flexibilidad y conocimiento de rutinas	
Temporalización:	Objetivos por semana	
10 min. Calentamiento Gral.	Semana 1	Enfoque en técnica de aparatos, flex en cubos y espalderas.
65 min. objetivos	Semana 2	Preparación física de bajo impacto, flex en cubos, conocimiento rutinas.
10 min. Flex	Semana 3	Rutinas, flex, preparación física media, técnica.
5 min. estiramiento	Semana 4	Técnica en aparatos, rutinas completas, flex de 2 minutos.
Transversalidad	Metodología: -Asignación de tareas -Por competencia	Recursos materiales: Espalderas, cubos de colores, steps
Evaluación: Capacidad de los alumnos para la asimilación de técnica y ejecución de la misma.		

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 FACULTAD ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PLAN CLASE GIMNASIA

Entrenador: Moisés de la Fuente García

Mes: Marzo

Unidad:	Título: rutinas completas, resistencia y fuerza en aparatos	
Temporalización:	Objetivos por semana	
10 min. Calentamiento Gral.	Semana 1	Enfoque en rutinas de barras, preparación física alto impacto
65 min. objetivos	Semana 2	Enfoque en rutinas de viga, salto, flex, prep. física alta
10 min. Flex	Semana 3	Enfoque en rutinas de piso, flex, ejercicio cardiovascular alto.
5 min. estiramiento	Semana 4	Repaso general rutinas, flex
Transversalidad	Metodología: Por competencia	Recursos materiales: Colchones, pesas, balones medicinales, bosu, barras.
Evaluación: Capacidad del alumno para ejecutar rutinas y ejercicios gimnásticos acorde a nivel.		

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 FACULTAD ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PLAN CLASE GIMNASIA

Entrenador: Moisés de la Fuente García

Mes: Abril

Unidad:	Título: corrección de obligatorios completos	
Temporalización:	Objetivos por semana	
10 min. Calentamiento Gral.	Semana 1	Preparación física intensidad media, obligatorios en aparatos
65 min. objetivos	Semana 2	Corrección de obligatorios en aparatos, flex, cardio, prep. Física intensidad media.
10 min. Flex	Semana 3	Obligatorios en viga, piso, salto y corrección de técnica
5 min. estiramiento	Semana 4	Obligatorios en barras y viga y corrección de técnica, flex.
Transversalidad:	Metodología Por competencia	Recursos materiales: Ligas, bosu, pesas 5/10 lbs, aros, escalera agilidad. Fitball.
Evaluación:	Capacidad del alumno para la ejecución correcta de sus rutinas con ejercicios gimnásticos obligatorios.	

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
 FACULTAD ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PLAN CLASE GIMNASIA

Entrenador: Moisés de la Fuente García

Mes: Mayo

Unidad:	Título: entrenamiento pre- competitivo	
Temporalización: 90 min.	Objetivos por semana	
10 min. Calentamiento Gral.	Semana 1	Enfoque en rutinas completas (viga salto, piso, barras), preparación física bajo impacto
65 min. objetivos	Semana 2	Enfoque en rutinas completas (viga salto, piso, barras), flex
10 min. Flex	Semana 3	Enfoque en rutinas completas (viga salto, piso, barras), preparación física bajo impacto
5 min. estiramiento	Semana 4	Enfoque en rutinas completas (viga salto, piso, barras), preparación física bajo impacto, flex
Transversalidad:	Metodología: Asignación de tareas Competitivo	Recursos materiales: Aparatos y espacio de competencia.
Evaluación: Capacidad del alumno para ejecutar rutinas y ejercicios gimnásticos acorde a nivel.		

Preparación física orientada para niños de 4 a 8 años

Circuito de 10 repeticiones cada uno en 3 series

2 min. De trote o yoguis

Carrera en zigzag

Carrera en aros: saltos con los pies juntos y saltos extendidos

Caminata sobre una viga baja a nivel de piso: en puntas y saltos pequeños

Palomas: se realiza un salto abriendo y cerrando piernas y elevación de brazos lateral a la altura de los hombros.

Sentadillas con las manos en la cabeza

Posición de lagartija con rodillas en el piso

Desplantes caminando

Elefantos: poner las manos en el suelo con las piernas extendidas y caminar.

Cangrejos: en forma inversa, posición boca arriba, elevación de cadera.

Patitos: en posición de sentadilla profunda, caminar en esa posición.

Abdominales

Dorsales

Saltos de rana

Preparación física orientada a niños de 8 a 10 años

Circuito de 4 series

Subir y bajar escalera 5 minutos

Desplantes con salto con disco de 10lb (12 repeticiones)

Elevación de hombro frontal: pegado a la pared con los brazos extendidos al frente con la muñeca a la altura del hombro y el ejercicio finaliza con las muñecas a la

altura de la cabeza con los brazos extendidos, con un balón medicinal de 2kg (12 repeticiones)

Fondos en viga

Carretillas en parejas

Saltos en colchón de 20 cm con un pie, con un balón medicinal de 2 kg. (10 rep. por pierna)

Elevación de piernas para trabajar abdomen

Abdominales normales

Espalderas

Ejercicio de bíceps con disco de 10 lbs, flexión de codos.

Abdominales en pareja con peso

Elevaciones de pierna individual (12 reps)

Trabajo de oblicuos o abdomen lateral (15 reps)

Campanas: colgarse en la barra y hacer una venciada con la extensión de piernas al frente (10 reps)

Desarrollo de la fuerza en su etapa de iniciación deportiva.

Fuerza resistencia (método movimiento estático)

- Movimientos lentos aplicando pausas de manera intermedia.
- Controlar los movimientos llevándolos a un punto crítico oscilado entre 5" y 8".

Fuerza explosiva (aplicación del método de esfuerzo dinámico).

- Trabajo basado en la aplicación máxima de la velocidad con un enfoque hacia un ejercicio en específico.

Fuerza máxima (método empleado a grandes esfuerzos).

- Ejecución de movimientos de alto grado de complejidad, aplicando el esfuerzo máximo, realizando entre 1 a 3 repeticiones.

Fuerza resistencia (método esfuerzo continuo).

- Obtención de la fuerza aplicada en la ejecución a un ritmo por rutina.
- Obtener la resistencia a la fuerza mediante la realización de ejercicios hasta conseguir el punto de desaparición de cansancio y de manera posterior realizar esfuerzos volitivos de 2 o más repeticiones.

Ejercicios óptimos para el desarrollo de la fuerza en practicantes de iniciación de gimnasia artística.

1. Dominadas (tracciones).
2. Sit-ups (abdominales).
3. Flexión de cadera (psoas)
4. Extensión lumbar.
5. Saltos verticales.
6. Escuadra isométrica.

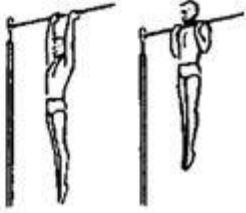
Dominadas (tracciones).

Fase inicial: en agarre supino se toma la barra y se mantiene colgado de manera fija, a la indicación se realiza la flexión de codos a tal grado de que la parte inferior de nuestra barbilla quede a la altura nuestra barra a una velocidad alta (sin perder la postura y la buena técnica del ejercicio).

Se tomará como nula aquella repetición que: la parte inferior de la barbilla no alcance la altura de la barra, se realice cualquier tipo de impulso el cual facilite el ascenso como pudiese ser el flexionar las piernas o el tronco, si se ejecuta con uno de los brazos por adelantado, balanceo del cuerpo.

Un juez se colocará a la altura de la barra y será quien determine cuando la repetición cumpla con sus parámetros ya mencionados y será quien cuente en voz alta el número de repeticiones ejecutadas.

Tabla de evaluación.

Puntos	Femenino	
5	7	
4	6	
3	5	
2	3	
1	2	

Sit-ups (abdomen).

Recostado boca arriba, se flexionan las rodillas y el entrenador sujeta con sus manos los pies del atleta, mientras este sujeta un bastón en su nuca, a la señal se deberá de sentar hasta llegar a la vertical con la espalda recta y recostarse a velocidad alta. El juez evaluará mediante un cronómetro con un tiempo de 10" (segundos).

Las ejecuciones no serán validas cuando el atleta despegue su cadera del piso al acostarse e iniciar una nueva repetición.

Puntos	Femenino
5	11
4	10
3	9
2	8
1	7
0	6

Flexión de cadera (psoas).

Acostado frente al caballo con arzones o cajón sueco, se coloca de tal manera que las piernas queden colgadas hacia afuera de este por la cadera, la posición de los brazos es a sujetar por los bordes del caballo a la altura de los hombros o de la parte media de la cabeza. La ejecución consta de elevar las piernas en posición extendidas hasta la horizontal a una alta velocidad (cuidando la postura).

La evaluación será mediante un cronometro con un tiempo de 10" (segundos).

Queda prohibida la ayuda del profesor para sostener al atleta por la espalda.

Puntos	Femenino
5	13
4	12
3	11
2	10
1	9

Extensión lumbar.

Acostado frente al caballo con arzones o cajón sueco, se coloca de tal manera que la parte del tronco salga y cuelgue flexionado por la cadera, las manos se colocan en la parte posterior de la nuca con los dedos entrelazados y los codos alineados, en este ejercicio el entrenador solo podrá sujetar al atleta por la parte posterior de los muslos.

La ejecución consta de elevar el tronco hasta la horizontal.

Se tomará como nulo si el atleta es sostenido por otra parte del cuerpo para realizar el ejercicio o si mantiene los codos en paralelo.

Puntos	Femenino
5	10
4	9
3	8
2	6
1	4

Salto vertical.

Parado firme como posición inicial, el atleta usara un cinturón el cual tendrá un centímetro de costura que colgara por la parte trasera, en el piso se encontrara un canal plastificado por el cual el atleta realizara una carrera, se determinara la distancia que marque el centímetro al nivel del suelo. El atleta llevará los brazos atrás y tendrá que realizar una semiflexion de las rodillas, saltará de manera enérgica colocando los brazos de manera extendida hacia arriba. Tendrá que regresar al área de partida (40 cm. Cuadrados), se determina hasta donde se marco el centímetro, a esto se le restará la marca inicial y con ello se le determina la distancia final de salto.

Quedará anulado el salto que sobrepase el límite del área de aterrizaje, cada atleta tendrá derecho a un segundo y un último salto.

Puntos	Femenino
5	≥ 40
4	$= 35 \text{ y } < 40$
3	$= 30 \text{ y } < 35$
2	$= 25 \text{ y } < 30$
1	$= 20 \text{ y } < 25$

Escuadra.

Se mantendrá suspendido en la barra con un agarre de manos en pronación y se elevarán las piernas en extensión total y se mantendrá en dicha postura. Será nula la aplicación cuando las piernas pierdan un ángulo de 15 grados, los brazos o piernas se flexionen o se pierda la línea con el tronco.

Puntos	Femenino
5	≥ 55.00
4	< 55.00 ó $= 45.00$
3	< 45.00 ó $= 40.00$
2	< 40.00 ó $= 35.00$
1	< 35.00 ó $= 30.00$



XI. RECURSOS

El presente proyecto se realizó a una población de 30 niñas de un rango de 4 a 10 años de edad.

Los materiales que se utilizaron durante su implementación fueron los aparatos principales que se utilizan en gimnasia artística femenil...

XII. PRODUCTO.

El plan de trabajo de motricidad se realizó de forma uniforme en el grupo de niñas, pero se observaron casos específicos en donde se aplicaron ejercicios específicos de acuerdo a la dificultad presentada:

Caso 1: La alumna presentaba problemas de coordinación en los pies al realizar carreras en línea recta, se aplicó trabajo correctivo usando métodos de carrera con variante en un cambio de la dirección y pasos rápidos de manera lineal aumentando gradualmente la velocidad.

Caso 2: La alumna presentaba inestabilidad en una de las piernas al realizar el ejercicio de "gacelas", se aplicó una serie de ejercicios de estabilidad en bosu unipodal y de sentadilla con isometría de 5 segundos y de esta manera se logró la mejora en ambas piernas.

Caso 3: La alumna presentó dificultad en la coordinación de movimientos de la rutina de piso con música, se manifestó mediante la toma de ritmo con los movimientos manos-pies, se aplicaron una serie de ejercicios de aprendizaje de rutina en series denominadas "ochos" con polainas de .5 kg, en los cuales se dividen los ejercicios artísticos, y a su vez las polainas ayudaron a obtener mayor velocidad para tomar los ritmos precisos.

XIII. CONCLUSION.

Como ya se mencionó anteriormente, la motricidad tiene una gran influencia en varios aspectos de nuestra vida, en este caso, se pudo constatar que también la tiene sobre las habilidades gimnásticas de niñas en un rango de 4 a 10 años.

Al comienzo de las prácticas se pudo observar que había niñas que tenían dificultades para mantener el equilibrio en la viga, en los zigzags se caían al momento de realizar la acción; en las maromas al frente caían de forma lateral. También podía observarse que trabajaban con inseguridad y miedo al realizar los ejercicios, porque temían cometer errores y que sus compañeras se burlaran.

En ocasiones había ausencia de niñas por el periodo vacacional o había poco tiempo durante las clases, ya que se ofertan dos veces por semana.

Al implementarse el trabajo de motricidad se observaron mejoras notables en el desarrollo de los ejercicios básicos de gimnasia. En las distintas áreas (viga, piso, salto). Se avanzó en el nivel al poder ejecutar de manera correcta la técnica.

A su vez, se observó un aumento en el entusiasmo y la autoestima de las niñas, y se fortaleció el compañerismo en el grupo. Ahora el grupo es más unido y se trabaja a la par.

Al observar todos estos beneficios, una de las posibles acciones que se pudieran implementar en un futuro, podría ser añadir una clase con ejercicios de motricidad orientados en la gimnasia, donde se pudieran trabajar de forma especial y centralizada estas dificultades que presentan algunas niñas.

XIV. BIBLIOGRAFÍA.

- Balaguer, I. (1998). Self-concept, physical activity and health among adolescents. Ponencia en The24thInternational Congress of Applied Psychology, San Francisco.
- Barta, A. y Duran, C. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Burton, D., y Martens, R. (1986). Pinned by their Goals: An Exploratory Investigation into WhyKids Drop Out of Wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8,183-197.
- Carroll, B., y Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physicaleducation and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7 (1),24-43.
- Castañer, M. (1987). Dimensió educativa de la gimnàstica rítmica. *Aunts. Education Physical i Esports* (9), 53-56.
- Cleland, F.E y Gallahue, D.L, (1993): Young children's divergent movement ability. *Perceptual and motor skills* 77, 535-544.
- Daley, A. J., y Buchanan, J. F. (1999). The Effects of Aerobics upon Physical Self-Perceptions inFemale Adolescents: Some Implications for Physical Education. *Research Quarterly forExercise and Sport*, 70,196-200.
- Díaz-Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona, INDE.
- González, C., Cecchini, J. A., López, J. y Riaño, C. (2009). Disponibilidad de las habilidades motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicación de un test de desarrollo motor grueso de Ulrich. *Aula Abierta*, 37(2), 19-28.

Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsiders: Towards a Development Model. *HumanDevelopment*, 1,34-64.

Mendizábal, S. (2000). *Fundamentos de la gimnasia rítmica. Mitos y realidades*. Madrid: Editorial Gymnos.

Secretaría de Educación Pública SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral: Plan y programas de estudio para la educación básica*. México, SEP.

Weiss, M. R., y Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport. Theory research, and enhancement strategies. En O. Bar-Or (Ed.), *the encyclopedia of sport medicine. The child and adolescent athlete* Vol (6) (pp. 364-382). Oxford: Blackwell Science Ltd.