

Incidencia de un programa que aplica el juego como estrategia lúdica de enseñanza que contribuya a la conservación de la flexibilidad isquiotibial en niños de 3º de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del municipio de Calima durante el tercer trimestre del 2018

Presentado Por

JUAN CAMILO CAMACHO ESCOBAR

ALEJANDRO HINCAPIÉ GALVIZ

UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

TULUÁ – VALLE

2019

Incidencia de un programa que aplica el juego como estrategia lúdica de enseñanza que contribuya a la conservación de la flexibilidad isquiotibial en niños de 3° de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del municipio de Calima durante el tercer trimestre del 2018

Proyecto de grado

Director

Magister. Joel Alberto Rojas Jaramillo

UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

TULUÁ – VALLE

2019

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Agradecimientos

Agradezco primeramente Dios por bendecirme y guiarme durante todo el proceso formativo, por ser el apoyo y fortaleza en momentos de dificultad y debilidad permitiéndome así alcanzar este sueño tan anhelado. En segundo lugar, a mis padres Diego Camacho y Amilbia Escobar a mi novia Laura Daniela Cabezas por todo el apoyo y la colaboración brindada como aporte para cumplir mis sueños. A la Universidad Central del Valle del Cauca por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. Al asesor de tesis, Joel Alberto Rojas Jaramillo por su esfuerzo y dedicación, quien, con su conocimiento, su experiencia y paciencia nos dio la guía para sacar nuestro proyecto adelante.

Juan Camilo Camacho

En primer lugar agradecer a Dios por ser mi guía y bríndame la sabiduría necesaria para alcanzar este logro tan anhelado. En segundo lugar a mis padres Jesús Antonio Hincapié y Sandra Liliana Galvis por ser los principales promotores de este, fundado en valores y principio inculcados por ellos, de igual manera agradezco a mi esposa Lina Marcela Mejía por apoyarme de manera incondicional. A la Universidad Central del Valle del Cauca por permitirme estudiar y ser un profesional competente. Al asesor de tesis, Joel Alberto Rojas Jaramillo por transmitir sus conocimientos y experiencia en el campo educativo para hacer una realidad este proyecto de investigación.

Alejandro Hincapié Galvis

Contenido

Agradecimientos	4
Resumen	9
Abstract	10
Introducción	12
Justificación de la investigación	18
1. Marco teórico	19
1.1 La flexibilidad, una cualidad física a desarrollar en la edad escolar inicial mediante el juego	19
1.2 Definición de la Flexibilidad	21
1.3 La flexibilidad y su evolución con la edad	22
1.4 Beneficios y ventajas del desarrollo de la flexibilidad	277
1.5 Factores que intervienen en el desarrollo de la flexibilidad	288
1.5.1 Factores internos.....	288
1.5.2 Factores externos.....	299
1.6 Caso especial de flexibilidad en los niños	30
1.7 El juego	311
1.7.1 Clasificación del juego.....	322
2. Metodología	33
2.1 Enfoque	333
2.2 Diseño	33
2.2.1 Diseño de investigación.....	33
2.3 Población	334
2.4 Corte	366
2.5 Tipo de investigación	366
Prospectivo.	366
2.6 Criterios de inclusión	366
2.7 Alcance	366
2.7.1 Nivel de investigación.....	366
2.8 Hipótesis de la investigación	377
2.8.1 Hipótesis Nula.....	377

2.8.2 Hipótesis del investigador.	377
2.9 Variables de investigación	377
2.9.1 Variable dependiente.	377
2.9.2 Variable independiente.	388
2.10 Instrumentos y procedimiento de valoración	388
2.10.1 Diagnóstico.	388
2.11 Análisis estadístico	41
3. Resultados	433
3.1 Pruebas, Valoraciones Iniciales y Finales	433
4. Discusión de los resultados	53
5. Conclusiones	566
6. Recomendaciones	577
7. Bibliografía	588
Anexos	6363

Índice de Tablas

Tabla 1 caracterización GEX, genero, edad, peso y talla	34
Tabla 2 caracterización GC, genero, edad, peso y talla	35
Tabla 3 Escala de valoración Test de <i>Sit and Reach</i>	40
Tabla 4 Programa de Juegos psicomotrices y sociomotrices para la flexibilidad.....	41
Tabla 5 Resultados iniciales y finales test sit and reach	433
Tabla 6 Prueba de normalidad: Shapiro wilk (por cantidad de datos menor a 50).....	444
Tabla 7 Estadísticos de contraste	455
Tabla 8 Estadísticos de contraste	466
Tabla 9 Estadísticos de contraste	466
Tabla 10 Estadísticos de contraste	477
Tabla 11 Estadísticos Evaluación inicial y final grupo control y experimental	488
Tabla 12 Prueba de muestras independientes	51
Tabla 13 Prueba de muestras relacionadas	51

Índice de figuras

Figura 1 Limitaciones de la flexibilidad de acuerdo con la edad ¡Error! Marcador no definido.	
Figura 2 Mediana de flexibilidad isquiotibial prueba inicial grupo control y experimental	49
Figura 3 Mediana de flexibilidad isquiotibial prueba final grupo control y experimental.....	50

Resumen

Esta investigación analizó la incidencia que tiene el uso del juego como estrategia de enseñanza para la conservación de la flexibilidad isquiotibial en estudiantes de 3° de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del municipio de Calima durante el tercer trimestre del 2018, Un estudio piloto previo señaló que los niños del GC presentaron valores flexibilidad de 14.8 y las niñas valores tasados en 14.1 cm, en relación con los niños del GEX que arrojaron resultados de 14.5 cm y las niñas valores de 14.7 cm. Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental con un alcance explicativo. La población estuvo conformada por 28 estudiantes, divididos en grupo experimental (Gex) y grupo control (Gc), de los cuales 14 son del género femenino y 14 del género masculino. Los valores de flexibilidad del Gc y Gex según la prueba inicial de “*sit and reach*” determinaron que la media de flexibilidad de las mujeres del Gc fue de 14,1cm y en los de hombres de 14,8 cm, el Gex presentó un promedio de 14,7cm en mujeres y en hombres de 14,5cm es decir; el 26.7% de los estudiantes evaluados en el Gc alcanzaron niveles de flexibilidad baja, el 46.7% presentó flexibilidad intermedia y el 26.6% presentó flexibilidad alta; por otra parte, en el Gex, el 33.4% de la población alcanzaron niveles bajo de flexibilidad, mientras que el otro 33.3% se ubicó en un nivel intermedio de flexibilidad, por último el 33.3% alcanzó una flexibilidad valorada como alta. Al final de la intervención, basada en la aplicación del juego como estrategia lúdica, la prueba final mostró que la flexibilidad isquiotibial en mujeres del Gex presentó una mejora de 0,73 cm, mientras que en los hombres se observó una merma de 0,07cm; por otra parte, el Gc presentó una media de 14,4 cm en mujeres y 15,0 cm en los hombres, evidenciando la misma diferencia de la prueba inicial de entre ambos grupos de 0.45 cm. Con un nivel de confiabilidad del 95% y un margen de error de 5% se puede concluir

sobre los beneficios positivos que sobre la flexibilidad isquiotibial se puede lograr mediante la aplicación y desarrollo de estímulos y derivados del juego lúdico planificados y aplicados en niños de edad escolar temprana.

Palabras claves: Flexibilidad, juego, maduración biológica, edad escolar temprana.

Abstract

This research analyzed the incidence of the use of the game as a teaching strategy for the preservation of the hamstring flexibility in students of 3rd of the Gima Calima Educational Institution, Gabriela Mistral campus in the municipality of Calima during the third quarter of 2018, A pilot study previous noted that the children of the CG presented values of flexibility of 14.8 and the girls rated values in 14.1 cm, in relation to the children of the GEX that yielded results of 14.5 cm and the girls values of 14.7 cm. This study used a quantitative approach and a quasi-experimental design with an explanatory scope. The population consisted of 28 students, divided into experimental group (Gex) and control group (Gc), of which 14 are female and 14 male. The values of flexibility of the Gc and Gex according to the initial test of "sit and reach" determined that the average of flexibility of the women of the Gc was of 14.1 cm and in those of the men of 14.8 cm, the Gex presented an average of 14,7cm in women and in men of 14,5cm that is to say; 26.7% of the students evaluated in the Gc reached low levels of flexibility, 46.7% presented intermediate flexibility and 26.6% presented high flexibility; On the other hand, in the Gex, 33.4% of the population reached low levels of flexibility, while the other 33.3% was placed in an intermediate level of flexibility, finally 33.3% reached a flexibility valued as high. At the end of the intervention, based on the application of the game as a playful strategy, the final test showed that the hamstring flexibility in women of the Gex presented an improvement of 0.73 cm,

while in men a decrease of 0.07 cm was observed; On the other hand, Gc presented an average of 14.4 cm in women and 15.0 cm in men, evidencing the same difference of the initial test between both groups of 0.45 cm. With a level of reliability of 95% and a margin of error of 5%, we can conclude about the positive benefits that hamstring flexibility can achieve through the application and development of stimuli and derivatives of the play game planned and applied in children of old age. early school

Key words: Flexibility, play, biological maturation, early school age.

Introducción

El concepto de flexibilidad suele tener diferentes concepciones y acepciones según el área de investigación, objetivos y diseño experimental que desee abordar el autor (Alter 1996 citado en Bragança de Viana, Bastos de Andrade, Salguero del Valle, & González Boto, 2018). Heyward, (2001) define la flexibilidad como la capacidad que tiene una articulación para moverse fluidamente en toda su amplitud de movimiento (ROM=*rango de movimiento*). Por otro lado, para Platonov y Bulatova (1993), “la flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas” (Citados en Bragança de Viana, Bastos de Andrade, Salguero del Valle, & González Boto, 2018). Sin embargo, La flexibilidad no es una capacidad constante, no solo varía con la edad, sino también con la ausencia de movimiento de las articulaciones que no suelen utilizarse en las actividades cotidianas (American College of Sports Medicine, 2002), además, el sedentarismo relacionado con el exceso de tiempo que los niños dedican al uso de los aparatos tecnológicos, conllevan a la aparición de rigidez músculo-tendinosa y acortamiento muscular causadas por asumir malas posturas y a su vez, a la pérdida de amplitud de los movimientos.

Referenciando lo anterior, Torres Llano citado por Domínguez (2012), comenta que durante sus consultas recibe niños que dedican más 15 horas sentados cada día; tiempo destinado en actividades escolares y actividades poco habituales (almorzar en la cama, hacer la siesta y ver televisión hasta largas horas de la noche), a esto se le suma el poco acompañamiento por parte de los padres para que ellos realicen diferentes actividades lúdicas, deportivas y recreativas para prevenir la aparición de acortamiento muscular isquiotibial.

Por ello la constitución política de Colombia establece dentro de la Ley 115, Ley general de la Educación, y en la Ley 181 de 1995, por la cual se dicta el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo, resaltando en ellas, la importancia del desarrollo físico y la ejercitación del propio cuerpo del niño en la edad escolar temprana, por medio de la práctica de la educación física, como una de las 9 áreas obligatorias y fundamentales de la educación, la cual le permite al niño disfrutar y satisfacer sus necesidades motrices a través de actividades lúdicas en las que se ve implicado el juego como herramienta de enseñanza y aprendizaje en los procesos educativos iniciales. Esta herramienta facilita el enriquecimiento del acervo motor y desarrollo de las capacidades básicas motoras del escolar y al mismo tiempo, aporta en ellos, experiencias físico-motrices propias de esas edades y difíciles de recuperar más adelante siendo la flexibilidad una de ellas.

Una de las estrategias lúdicas en la cual está fundamentada esta investigación es la de aplicar el juego como herramienta lúdica didáctica en el ámbito educativo, ya que, este permite desarrollar las funciones del movimiento, siendo el instrumento más adecuado para implementar las funciones hedonistas, en la medida que es, o debe ser, fuente constante de disfrute para el individuo (Méndez, 2003 citado en Chávez Gavilánez, 2017). En otras palabras y en el plano investigativo, se analiza el juego no sólo como una actividad de entretenimiento y placentera, por el contrario, serán detallados aspectos que definan la importancia del juego aplicado como herramienta que contribuya en el desarrollo de la flexibilidad en niños de educación básica primaria.

Lo anterior está de acuerdo con lo planteado por (Castañer y Camerino 1991 citados en García López & Gil Mármol, 2010) en la cual argumentan que “cuando trabajamos las capacidades físicas básicas con niños, tendremos que aplicar metodológicamente el trabajo y los diferentes métodos a las características psico-evolutivas de los niños, teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran” (parr.5); dado que “existen periodos cronológicos en los cuales hay una sensibilidad particular hacia determinados entrenamientos, estos duran entre 3 y 5 años, siendo particularmente propicios para aumentar la eficacia del entrenamiento” (Obrador, Sebastiani, & González Barragán, 2000, pág. 74)

Partiendo de las consideraciones propuestas anteriormente por los autores, y teniendo en cuenta las características madurativas del niño (edad y sexo), se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la incidencia de un programa que aplica el juego como estrategia lúdica de enseñanza que contribuya a la conservación de la flexibilidad isquiotibial en niños de 3° de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del municipio de Calima durante el tercer trimestre del 2018; y para dar alcance al objeto principal de investigación se formularon los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el nivel de flexibilidad de los músculos isquiotibiales (bíceps femoral, el semitendinoso y semimembranoso, en niños de 3° GC y GEX mediante la aplicación del test de *Sit and Reach*.

- Diseñar y aplicar un programa de juegos específicos dirigidos, para mantener y mejorar los niveles flexibilidad isquiotibial en los escolares.
- Analizar y comparar los resultados del programa aplicado en el grupo GEX y su homólogo no intervenido grupo GC, aplicando un test final de flexibilidad de *Sit and Reach*.

Diferentes estudios en los cuales se apoyó la investigación demostraron la importancia de aplicar el juego como herramienta en los procesos formativos en la educación primaria en el área de la educación física, estos favorecen el desarrollo de las capacidades físicas entre ellas la flexibilidad. Los antes mencionados se reafirma en la investigación realizada por Seijas Albir (2014), titulada *Trabajo de las capacidades físicas básicas a través del juego* (unidad didáctica), en el que se propone la práctica de juegos que impliquen desplazamientos y la manipulación, en los que se pueden emplear estiramientos dinámicos; a su vez Jiménez López (2010) en su investigación que titula *El desarrollo de la condición física en la edad escolar* propone realizar ejercicios que imiten la vida cotidiana, de forma dinámica a través de ejercicios activos libres y pasivos relajados; además que los que los juegos sean ejecutados en recorridos donde esquiven obstáculos, salten o se introduzcan por debajo (pag.14).

Se tuvo en cuenta la investigación realizada por Mercedes Tamara Suárez Barrueco y René Cortazal Cruz (2015), titulada *Actividades lúdicas para el mejoramiento de la flexibilidad en niñas de 3 a 5 años del Estado Anzoátegui del municipio Vista del Mar, Venezuela*. Dicha investigación permite concluir que trabajar la flexibilidad en la edad pre-escolar y escolar ayuda a desarrollar otras capacidades de rapidez, resistencia y fuerza. La investigación *Programa de ejercicios físicos que desarrollen la flexibilidad corporal, en los niños de 6 a 10 años en la Escuela Fiscal Mixta # 196 Prof.*

Nemesia Almeida De Avilés, de la ciudad de Guayaquil. Realizada por Evelyn Priscilla López Naranjo (2013-20014), se justifica en que existen muchos niños y niñas que demuestran deficiencia en cuanto al desarrollo de la flexibilidad en partes específicas del cuerpo humano. La falta de importancia sobre dicha problemática de investigación, conlleva a la pérdida de flexibilidad de algunas zonas en este caso pérdida de flexibilidad isquiotibial. Antonio Jorge Hernández y María Elvira Villalba (2011), en su investigación *Un nuevo juego para las clases de educación física "El Pica-Pong"*; propone mediante dicho juego fortalecer la resistencia y flexibilidad de manera lúdica y creativa. Algo que perfectamente se puede emplear en la primaria y secundaria para ayudar a que los estudiantes, especialmente los centrados en las áreas de deporte. Reafirmen las capacidades de resistencia, coordinación y flexibilidad. *El trabajo de la flexibilidad en educación física* es una investigación que gracias a la dedicación de Marial del Pilar Sainz de Baranda Andújar (2015) a la cual pertenece; se efectúa un programa con una serie de estiramientos para la mejora de la extensibilidad de la musculatura isquiosural. Permitiendo concluir con base a su aplicación y resultados obtenidos, que los estiramientos son de vital importancia en la educación física para mejorar de la extensibilidad de la musculatura isquiosural.

Por último, se tiene en cuenta a Carlos Losada Martínez (2009) tras su investigación llamada *La flexibilidad en la educación primaria*. Concluimos que la edad perfecta para fortalecer la flexibilidad es en la etapa de la niñez, en la educación primaria.

Resulta también útil mencionar, que la flexibilidad se mantiene de manera espontánea con el juego motor, al igual que se debe empezar con un trabajo más concreto en edades tempranas de desarrollo, debido que, en el periodo de la pubertad, la capacidad de la flexibilidad tiende a involucionar por la aparición de cambios hormonales, crecimiento de extremidades corporales y aumento de la musculatura.

Mediante la realización de observaciones preliminares de las actividades desarrolladas por el docente en el área de educación física en la institución educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral, se pudo comprobar que los docentes dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje en la básica primaria, omiten dentro de los contenidos académicos, el desarrollo de actividades que vayan encaminadas hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas, y el aprendizaje de patrones motores. Esto corresponde a que el área de la educación física en Colombia y en muchos países de América Latina ha sido tratada como una "costura" y está desapareciendo (El Tiempo, 2003), a tal punto de verse reducida la intensidad horaria donde en los currículos escolares escasamente se imparte una hora por semana de ejercicios poco programados, dando como resultado la impartición afanosa de los contenidos académicos, sin búsqueda de objetivos.

Lo anterior corresponde según el periódico El Tiempo (2003), a:

La aplicación del decreto 3020 del 2002, mediante el cual el Ministerio de Educación fijó los procedimientos para organizar las plantas de personal docente y administrativo de la educación pública que se presta en el país. La norma establece que a cada curso de primaria le corresponde un solo maestro. (pp.6)

Por otro lado, las problemáticas manifestadas en el área de la educación física están vinculadas a su vez con el poco conocimiento del docente a la hora de estructurar y llevar a cabo actividades propias de la educación física, actividades que en ocasiones son aplicadas sin tener en cuenta la etapa o periodo

evolutivo del niño. Además el sedentarismo y la tecnificación conducen a la proliferación de inactividad física por parte del niño y pérdida de interés por realizar actividad vigorosa y no vigorosa en la clase de educación física.

Justificación de la investigación

El desarrollo y el mantenimiento de la flexibilidad se constituye, en un elemento importante en la formación motriz del niño a temprana edad, esta posibilita la ejecución de acciones coordinadas y de gran amplitud, además evita la mala ejecución técnica de los ejercicios y gestos motrices (Chicharro y mojares, 2008). Aunque esto no se encuentre establecido dentro del currículo de educación primaria, los contenidos del área de la educación física deben estar dirigidos con la intencionalidad de favorecer el desarrollo motriz armónico del escolar, puesto que la infancia es la edad ideal para desarrollar la flexibilidad, dadas las estructuras blandas de las articulaciones y el mayor coeficiente de elasticidad en el músculo (López, J., López, M., Diez, C., López, C, s.f). Además De la Reina y Martínez (2003), comentan que “durante la educación primaria debemos mantener una atención especial para favorecer en nuestras clases la amplitud de los movimientos corporales y, así poder modificar la tendencia involucionista de esta cualidad” (Bernal Ruiz , 2009, pág. 55).

Por consiguiente, dentro de la investigación se exponen diferentes actividades lúdicas que contribuyen con el desarrollo de la flexibilidad en niños que cursan tercer grado de básica primaria, y en las que se tiene en cuenta el juego como aliciente principal para alcanzar dicho logro.

1. Marco teórico

1.1 La flexibilidad, una cualidad física a desarrollar en la edad escolar inicial mediante el juego

Dentro de este marco ha de considerarse, la importancia que tiene el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad en los primeros años escolares o lo que se denomina por algunos autores como edad escolar inicial, además, se subrayan los contenidos a abordar en el área de educación física, entre los que se destaca la aplicación del juego como recurso atractivo de enseñanza y aprendizaje con fines de mejorar el nivel de flexibilidad o movilidad articular de la musculatura isquiotibial, por medio de actividades que estén acordes al periodo de desarrollo o fase sensible en la que encuentra estacionado el niño.

La edad escolar inicial abarca del séptimo al décimo año de vida, y se caracteriza básicamente por el rápido aumento de la capacidad de aprendizaje motor, como consecuencia de la alta maduración del sistema nervioso (Ticó Camí, 2005, pág. 449). En relación con lo anterior, según Quintanilla Madero (2003): la madurez se entiende como proceso en el cual se producen alteraciones biológicas internas en el periodo de la pubertad y al mismo tiempo contribuye al comienzo de una nueva constitución genética del individuo y a la aparición de nuevas funciones en el organismo, es decir, la adquisición de nuevas experiencias motoras por parte del niño a través del juego y así ajustarlas y adecuarlas según las exigencias de tipo internas y externas.

De acuerdo con Castañer Balcells & Camerino Foguet (2001), los procesos de una educación inicial, deben estar estructurados y basados en una formación motriz equilibrada de las capacidades físicas, perceptivas y socio-motrices, pues el aprendizaje de estas, son consideradas importantes para que el individuo logre acomodarlas a diferentes situaciones del entorno.

Teniendo en cuenta que la infancia es el periodo de mayor aprendizaje motor y desarrollo de las cualidades físicas debido a una alta maduración biológica según Morris & Maisto (2005), Avella, Maldonado y Ram (2015), consideran que:

La forma de incrementar la condición física en el alumnado de Primaria se basa en el acondicionamiento físico básico o mejora de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) a través de la práctica de la Educación Física de Base y como factor de ejecución de la habilidad motriz (Cañizares Márquez & Carbonero Celi, Colección Oposiciones Magisterio Educación Física, 2016, pág. 26)

De este modo la malla curricular del área de la Educación Física, tienen como objetivo, favorecer la mejora de las características biomotrices, cardiorrespiratorias y las conductas motrices, especialmente la coordinación motriz a través de actividades lúdico-deportivas, esto debido a que la gran mayoría de los contenidos académicos que se imparten dentro de ella precisan de la utilización del movimiento como medio de exploración corporal y conocimiento de las posibilidades motoras del individuo (Rigal, 2006).

Ahora bien, las actividades llevadas a cabo de manera jugada en las sesiones de Educación Física facilitan el desarrollo armónico de la flexibilidad dotando al alumno de nuevas experiencias motrices, que posteriormente se verán reflejadas en el desarrollo y dominio de las acciones motrices que requieren una mayor movilidad y amplitud articular, y de acuerdo con (Mazón Cobo, Sánchez Rodríguez , Santamarta Perez, & Uriel Gonzáles , 2005), “el proceso de enseñanza y aprendizaje se organizará siguiendo una secuencia de adquisición que vaya de lo global y amplio a lo específico y especializado, respetando el nivel de partida” (pág. 10)

1.2 Definición de la Flexibilidad

En lo que respecta a la flexibilidad, Heyward (2008), la define como “la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar una lesión” (p.245). De igual manera Sebastiani y González (2000), en su libro *Cualidades Físicas* definen la flexibilidad como “la capacidad de estirar un musculo, o de extensión de una articulación, al máximo para producir un movimiento lo más amplio posible” (p.98). El nivel de flexibilidad estará determinado principalmente por respuestas nerviosas del organismo frente a acciones motoras que requieren de una gran tensión la cual se concentra y origina en el complejo musculotendinoso, estas propiedades de elasticidad pueden variar gracias al entrenamiento programado y constante de esta capacidad.

- **Flexibilidad activa:** es la capacidad de ejecutar movimientos con gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente. La flexibilidad activa se realiza mediante la

ejecución de distintos ejercicios físicos, por lo que su importancia es mayor que la de la flexibilidad pasiva, que refleja la magnitud de la reserva para desarrollar la flexibilidad activa. (Platonov & Bulatova, 2001, pág. 149)

- **Flexibilidad pasiva:** es la capacidad de lograr la mayor movilidad posible en las articulaciones mediante la acción de fuerzas externas. Cabe recalcar que los índices de la flexibilidad pasiva siempre son más altos que los de la flexibilidad activa. (Platonov & Bulatova, 2001, pág. 149)
- **Flexibilidad anatómica:** es la manifestación máxima de la flexibilidad que permite lograr la estructura natural de las articulaciones. En el deporte y en algunas actividades artísticas (en el ballet y algunos géneros circenses) se logra una flexibilidad mayor que la anatómica, pero esto se produce como resultado de una alteración de la estructura natural de las articulaciones. (Glosiario de términos y definiciones de la cultura física y el deporte citado en Vargas, 2007, pág. 98)
- **Flexibilidad cinética:** es el movimiento que se efectúa debido al impulso de una u otras palancas que intervienen. Este tipo de flexibilidad presenta la posibilidad de lesiones musculares, no sólo cuando se aplica como medio de desarrollo de flexibilidad general, sino también cuando se aplica como una característica esencial de la técnica. (Dick citado en Vargas, 2007, pág. 98)

1.3 La flexibilidad y su evolución con la edad

Dado a que se conoce que la flexibilidad es una capacidad física que decrece en su desarrollo a lo largo de los años, (Navarro, F s.f citado en Los Santos Poquet, 2004) recomienda “comenzar su entrenamiento entre los 5-8 años, esto debido a los altos niveles de elasticidad en el sistema músculo-tendinoso y mayor receptividad del niño para adquisición de nuevos patrones motores, hacen que en este

periodo denominado Edad escolar, los niveles de flexibilidad sean altos que posteriormente se alcanzarán a los 12-14 años de edad el periodo de mayores posibilidades de trabajo” (pág. 123).

No obstante Porta, J (1987) (citado en Los Santos, 2004) recomienda “no intentar un desarrollo demasiado forzado o intenso de la flexibilidad, porque en este periodo de evolución antropométrica del individuo, un aumento brusco de los valores de elongación músculo-ligamentosa podría provocar un descenso de la coordinación dinámica genera” (p.123).

De acuerdo con Giménez Fuentes-Guerra & Díaz Trillo (2016), “la flexibilidad está determinada por el crecimiento muscular y óseo, que va a limitar las acciones flexibles” (pág. 140); y su involución se debe a que el periodo de crecimiento del sistema óseo es mayor que el desarrollo muscular (Ramírez Farto, 2008, pág. 296); “generando cortedad en los tejidos blandos a nivel isquiosural” (Micheli, 1976 citado en Rodríguez García, 2006, pág. 108), presentándose según Batalla, A (1998) (citado en Los Santos, 2004), “un acortamiento muscular que dificulta la amplitud de los movimientos” (pág.123).

Al contrario que el resto de las capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento, dado que, la máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, en el brote puberal alrededor de los 11-12 años y después se va perdiendo progresivamente (Perrelló Talens, Ruíz Munuera , Ruíz Munuera , & Pertegaz , 2003, pág. 203). En otras palabras la regresión de esta cualidad según (López Chicharro & López Mojares, 2008), coincide con “el momento en que el niño comienza a ganar altura y aumenta su componente de fuerza por hipertrofia muscular” (pág. 453). Además (López Chicharro & López

Mojares, 2008), afirman que “este hecho es muy marcado para los miembros inferiores, aunque también es bastante evidente en la columna vertebral, los hombros y los aductores de la pierna” (pág. 453).

Según un estudio realizado por el CONI (Comité Olímpico Nacional Italiano) (1982) sobre los estados de movilidad articular en la edad de 11-14 años, se confirma una diversidad en la dinámica del desarrollo de la flexibilidad para cada grupo articular, determinando que:

En la edad puberal, de los 11-14 años, la movilidad de la columna vertebral y de la articulación escápulo-humeral sigue en crecimiento, mientras que la movilidad correspondiente a la articulación coxo-femoral empieza a decrecer tras los 11 años pues ha sido entre los 6 y los 8 años cuando ha alcanzado su nivel óptimo (Castañer Balcells & Camerino Foguet, 2001, pág. 100)

En el ámbito deportivo y en el entrenamiento es un factor que se trata de mejorar desde edades tempranas a fin de conseguir, en cierto modo, para la edad adulta. (Mendel citado en Perrelló Talens, Ruíz Munuera , Ruíz Munuera , & Pertegaz , 2003, pág 203)

Por otra parte (Ibañez Riestra & Torrebadella Flix, 2002), argumentan que, en el ámbito educativo:

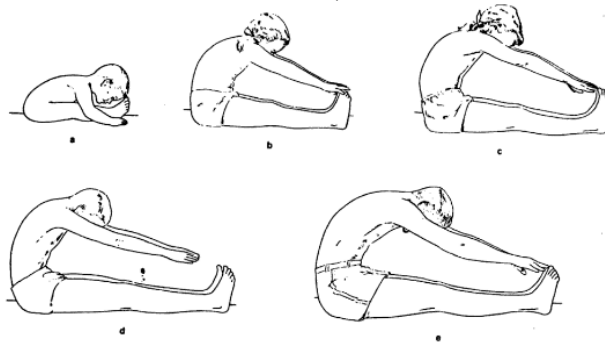
El desarrollo de la flexibilidad se suele olvidar en las sesiones de educación física, quizá porque se supone que los niños ya tienen un alto nivel de flexibilidad, sin pensar que es una cualidad

involutiva y que cuando se quiera empezar a trabajar ya se habrá perdido un gran porcentaje (pág. 31)

En la edad escolar se mantienen unos niveles altos de dicha cualidad, debido a la laxitud ligamentosa, al poco desarrollo muscular y a la falta de solidificación del esqueleto. No obstante, la falta de trabajo específico de dicha cualidad da lugar a la aparición de acortamiento de los principales grupos musculares, algunos de ellos de gran trascendencia para la salud postural, siendo el ejemplo más evidente la cortedad isquiosural con repercusiones vertebrales (Rodríguez, 1998, citado en Casimiro Andújar A. J., 1999, pág. 67).

Una flexibilidad evidentemente limitada se presenta gradualmente durante el periodo de años en que las piernas se vuelven proporcionalmente más largas en relación con el tronco (Alter, 2004, pág. 82).

Figura 1. Limitaciones de la flexibilidad de acuerdo con la edad



Fuente: (Alter, 2004, pág. 82)

La evolución de la flexibilidad en las distintas edades escolares de educación primaria según (Torres, Párraga y López 2001 citados en Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016, pág. 135), comprende los siguientes ciclos:

1º Ciclo: gran nivel por falta de osificación del esqueleto y elasticidad de tendones y ligamentos.

2º Ciclo: el desarrollo natural y el juego mantienen los buenos niveles de flexibilidad. Hasta los 10 años se mantienen los niveles cercanos al 90%.

3º Ciclo: a partir de los 11 años la flexibilidad coxo-femoral descende. De 11 a 14 años, se mejora la movilidad de la columna y del cinturón escápulo humeral. La flexibilidad se mantiene más en las chicas que en los chicos.

1.4 Beneficios y ventajas del desarrollo de la flexibilidad

Los contenidos que se imparten en el área de educación física, deben ser orientados y aplicados con el fin de favorecer y aportar al desarrollo de habilidades y destrezas motrices del niño, que le permitan desempeñarse de manera adecuada en las diferentes tareas y actividades de ámbito escolar o extra-escolar, destacando la importancia de desarrollar la flexibilidad en edades escolares tempranas mediante actividades o ejercicios específicos que prioricen el desarrollo de esta capacidad. Según (García Manso et al 1996 citado Ramírez Farto (2008), los ejercicios orientados a mejorar la movilidad articular, presentan beneficios en una amplia gama de áreas relacionadas con el rendimiento deportivo o con la calidad de vida del sujeto (pág. 297); Fernández González, López Erquicia, & Moral González (2004), plantean cinco beneficios que se mencionaran a continuación:

- ✓ **Beneficios sobre las articulaciones y ligamentos**, permitiendo estimular las glándulas sinoviales para que produzcan mayor cantidad de líquido; igualmente retrasa el proceso de envejecimiento de las cápsulas articulares frenando la calcificación (esta provoca dolores y dificultad en el movimiento).
- ✓ **Beneficios sobre músculos, tendones y tejido conjuntivo** que favorecen la conservación de la elasticidad de los músculos, tendones y tejidos conjuntivos. Cuanto mayor sea la extensibilidad de los músculos y mayor el rango de movimientos de las articulaciones, menor será la probabilidad de que se lesionen; igualmente, la velocidad de los impulsos nerviosos mejora, previene distensiones, fracturas, proporciona eficiencia y energía a todo el sistema muscular y aumenta el abastecimiento de sangre tanto a músculos como a las estructuras articulares.
- ✓ **Beneficios sobre el sistema nervioso**, siendo ideal para combatir el *stress*, propicia la coordinación y el aprendizaje de los esquemas motores, por último desarrolla la conciencia del propio cuerpo.

- ✓ **Beneficios sobre la circulación**, considerando que una respiración correcta se traduce en la disminución de la tensión arterial y la mejora de la circulación.
- ✓ **Benéficos sobre la respiración**, ya que la respiración va asociada a la contracción de diversos músculos.

1.5 Factores que intervienen en el desarrollo de la flexibilidad

Para realizar un correcto trabajo de flexibilidad según (Rodríguez García, 2006) es aconsejable conocer los factores que influyen de forma directa o indirecta en su desarrollo, entre los que se destacan:

1.5.1 Factores internos

- **La movilidad articular:** la posibilidad propia del movimiento de las articulaciones de cada individuo. (Fernández González , López Erquicia, & Moral González, 2004, pág. 135)
- **La edad y el sexo:** son dos variables que influyen decisivamente en las condiciones de flexibilidad de los sujetos. Con el aumento de la edad se produce una reducción de la capacidad de elongación de la musculatura y, consecuentemente, una reducción de los valores de la movilidad articular. En relación con el sexo parece evidenciarse que las mujeres son más flexibles que los hombres, esto se debe a las diferencias hormonales y la naturaleza de los tejidos confieren a los hombres mayor densidad y dificultades para obtener mayor elasticidad en los tejidos. (Rodríguez García, 2006, pág. 88)
- **Volumen muscular y tejido graso:** un volumen muy marcado de la masa muscular puede afectar negativamente el rango del movimiento (ROM) al impedir el movimiento articular (Baechle & Earle, 2007, pág. 323); por otra parte Fernández González , López Erquicia, & Moral González (2004) afirman que, un exceso de tejido graso no permite a las articulaciones el desarrollo completo de su rango de movimiento (pág. 135).

- **Factores emocionales:** una persona nerviosa, agresiva o un deportista ante una competición hiperexcita las condiciones nerviosas del sistema nervioso central, aumentando la contractibilidad muscular y por tanto la capacidad de elongación. (Fernández González , López Erquicia, & Moral González, 2004)

1.5.2 Factores externos

- **La temperatura ambiental y el calentamiento:** la viscosidad forma parte del razonamiento restrictivo de la musculatura, siendo responsable, a su vez, en la ineficacia del movimiento. La temperatura tiene un efecto inverso sobre la flexibilidad, su aumento disminuye esta viscosidad, mejorando así la fluidez muscular y la capacidad de movimiento, pues su efecto disminuye la resistencia de los músculos a estirarse. (Ibañez Riestra & Torrebadella Flix, 2002)
- **Carencia de actividad física:** es una de las causas de la falta de flexibilidad. La no realización de actividades físicas que permitan estimular el sistema muscular, producen la contracción y el acortamiento del tejido conectivo, lo cual restringe la movilidad de las articulaciones. (Heyward, 2001, pág.177).

Otro factor que puede condicionar el normal funcionamiento de movilidad articular de esta musculatura es el síndrome de la cortedad isquiosural (S.I.C) según (Rodríguez García, 2006, pág. 106), es una entidad de etiología desconocida basada en la disminución de extensibilidad de la musculatura posterior del muslo, dado a que, “la tensión de los isquiosurales sobre la pelvis disminuye su posibilidad de basculación (anteversión) en flexión, lo que conlleva, un incremento de la presión sobre la parte anterior de los cuerpos vertebrales, propiciando el acuñamiento de las mismas”. (Vidal Barbier, Vidal Almiñana, Almela Zamorano, & Vidal Almiñana, 2011)

1.6 Caso especial de flexibilidad en los niños

De acuerdo con Taborda Chaurra (2017), para llevar a cabo los contenidos académicos en el área de educación física, con el fin de favorecer los procesos de enseñanza-aprendizaje motora de los escolares y más precisamente en casos especiales de la flexibilidad, deberán considerarse al menos los siguientes componentes:

- Una evaluación que informe sobre el estado y evolución de ella como capacidad del niño, lo cual deberá hacerse tomando como recurso de pruebas estandarizadas y con esto facilitar la comparación con barenos regionales, nacionales e internacionales.
- Una evaluación que sirva para describir la etapa en la cual se encuentra el sujeto en cuestión de entrenamiento de esta capacidad. En otras palabras, si se encuentra en la etapa de vivencia e imitación o en la de inventario, por ejemplo.
- Una evaluación que permita conocer progresos en tomas de consciencia con conceptualización, lo que indicará el progreso en la relación cognición-rendimiento motor.
- Evaluaciones que atiendan factores pertenecientes al entrenamiento, como el programa, el maestro o el entrenador, los contenidos y los recursos vinculados.
- Una evaluación que progresivamente se vaya construyendo en recurso de los niños (as) para percibir sus desempeños, progresos, aciertos y errores.

1.7 El juego

Omeñaca Cilla & Ruiz Omeñaca (2005), define el juego como “actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica a la persona en su globalidad, proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje. (pág. 9). Así mismo aporta al niño, una gran variedad de experiencias y estímulos, todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo (García López, Gutiérrez Hidalgo, Marqués Escámes, Román García, Ruíz , & Samper Márquez , 2000, pág. 13)

El juego es una actividad, además de lúdica, recreativa y placentera, necesaria para el desarrollo de todas la capacidades físicas, a través del juego los niños mejoran las capacidades físicas condicionales (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) (Gallardo Vázquez & Fernández Gavira, 2010, pág. 9). El juego bien encauzado y desarrollado, de acuerdo con las condiciones de edad de las personas, y a las diferentes etapas, estimula el desarrollo y dominio del cuerpo (Gallardo Vázquez & Fernández Gavira, 2010, pág. 15)

A nivel educativo es una herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades motoras por medio de la exploración, en el ensayo y error (Posada González, 2014, pág. 24)

1.7.1 Clasificación del juego.

Parlebas (2001), plantea una clasificación de los juegos fundamentadas de acuerdo con el campo donde se desee aplicar, entre las que se destacan, las actividades físicas lúdicas, de ocio o deportivas. Esto puede deberse según al modo de empleo, función, reglas, contenidos u objeto del juego, que a continuación se ilustra en la siguiente imagen.

Por otra parte también indica que su clasificación queda establecida por la interacción motriz que se produce durante el juego.

A partir de lo antes mencionado, el educador puede determinar y seleccionar diferentes actividades que favorezcan el desarrollo de la flexibilidad en clases de educación física en la que hará uso del juego como herramienta principal de enseñanza y aprendizaje motora del niño, y a su vez, dicha teoría de los juegos planteada por Parlebas (2001) se tiene en cuenta para la planificación del programa de juegos psicomotrices y sociomotrices aplicados en la investigación (ver tabla 1).

1. **Juegos psicomotrices:** son aquellas situaciones en las que no existe incertidumbre y el individuo actúa en solitario: lanzamiento de jabalina salto de altura, etc. (Pelló Tallens, Pertegaz, Ruiz Munuera, & Ruiz Munuera, 2003, pág. 49)

2. **Juegos sociomotrices:** son aquellas situaciones en las que existe incertidumbre debida al medio físico o a los compañeros o adversarios, deportes de equipo, lucha o frontón. (Pelló Tallens, Pertegaz, Ruiz Munuera, & Ruiz Munuera, 2003, pág. 49)
3. **Juegos cooperativos:** “son aquellos donde la colaboración entre los participantes es imprescindible a indispensable, y donde cada persona puede aportar diferentes habilidades, con el fin de alcanzar un objetivo colectivo” (Gil Madrona & Naveiras, 2007, pág. 14)

2. Metodología

2.1 Enfoque

La presente investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, que permitió la recolección de datos numéricos basados en una mediación inicial y final, teniendo en cuenta el uso de la estadística para analizar la variable de estudio y dar respuesta a la pregunta de investigación.

2.2 Diseño

2.2.1 Diseño de investigación.

Se abordó la investigación bajo un diseño cuasi experimental (grupo control y experimento) de corte longitudinal y de tipo explicativo.

2.3 Población

La población seleccionada a conveniencia conformada por (n=28) estudiantes de 3° de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral. Se determinó la población mediante una selección aleatoria 3-3 (n=14 GEX) y 3-4 (n=14 GC)

Tabla 1 caracterización GEX, género, edad, peso y talla

NIÑOS GEX	SEXO (género)	EDAD (años)	PESO (kg)	TALLA (cm)
1	FEMENINO	8	24.4	123
2	MASCULINO	7	34.1	126
3	FEMENINO	8	25.6	127
4	MASCULINO	8	23.6	124
5	MASCULINO	7	34.1	136
6	FEMENINO	10	32.1	133
7	MASCULINO	8	23.2	131
8	FEMENINO	7	25.5	126
9	MASCULINO	8	23.2	123
10	FEMENINO	8	21.7	123
11	MASCULINO	10	42.5	150
12	FEMENINO	10	29.5	132
13	MASCULINO	8	28.6	128
14	FEMENINO	8	20.9	126

Fuente: los autores

Tabla 2 caracterización GC, genero, edad, peso y talla

NIÑOS GC	SEXO (género)	EDAD (años)	PESO (kg)	TALLA (cm)
1	FEMENINO	8	25.6	130
2	MASCULINO	9	27.6	132
3	MASCULINO	11	49.2	146
4	MASCULINO	9	30.4	134
5	FEMENINO	8	34.6	132
6	MASCULINO	8	43.2	132
7	MASCULINO	8	25.6	127
8	MASCULINO	8	21.1	125
9	MASCULINO	8	26.8	126
10	FEMENINO	7	21.6	120
11	FEMENINO	9	38.8	146
12	FEMENINO	8	20.1	125
13	FEMENINO	7	29.1	127
14	FEMENINO	8	32.2	136

Fuente: los autores

2.4 Corte

Longitudinal.

2.5 Tipo de investigación

Prospectivo.

2.6 Criterios de inclusión

- Estar matriculado en la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral periodo académico 2018-01.
- Pertenecer a 3°.
- Tener edades ente 7 y 11 años.

2.7 Alcance

2.7.1 Nivel de investigación.

Descriptivo explicativo.

2.8 Hipótesis de la investigación

2.8.1 Hipótesis Nula

El Programa que aplica el juego como estrategia lúdica de enseñanza, no presentó resultados significativos en relación con el desarrollo de la flexibilidad en niños del grado 3-4 de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del Municipio de Calima Durante el Tercer Trimestre del 2018.

2.8.2 Hipótesis del investigador.

El Programa que aplica el juego como estrategia lúdica de enseñanza, presentó resultados significativos en relación con el desarrollo de la flexibilidad en niños del grado 3-4 de la Institución Educativa Gimnasio del Calima sede Gabriela Mistral del Municipio de Calima Durante el Tercer Trimestre del 2018.

2.9 Variables de investigación

2.9.1 Variable dependiente.

Desarrollo de la flexibilidad.

2.9.2 Variable independiente.

Programa de juegos lúdicos (macro ciclo)

2.10 Instrumentos y procedimiento de valoración

2.10.1 Diagnóstico.

- **Prueba de Flexibilidad de *Sit-And-Reach***

Para tener un conocimiento preciso del estado de la población en relación con los niveles de flexibilidad de la musculatura isquiotibial, se realizó la prueba de “distancia de dos plantas” o “*sit-and-reach*” como punto de partida de la investigación. Para analizar la fiabilidad y validez de la prueba de “*sit and reach*” se revisaron de manera sistemática 38 ensayos científicos con diseños *pre-test* y *post-test*, así como ensayos con diseños correlacionales, cuyo objetivo fue analizar y comparar la fiabilidad y validez de las pruebas de valoración de la flexibilidad de la musculatura isquiotibial. Las pruebas de valoración “*sit and reach*” han demostrado poseer de forma generalizada una elevada fiabilidad relativa intraexaminador, medida a través del índice de correlación intraclass (ICC), con valores en torno a 0,89-0,99 independientemente del sexo y del protocolo utilizado. Además, las poblaciones más estudiadas han sido escolares y de adultos jóvenes. (Ayala, Sainz de Baranda, De Ste Croix, & Santonja, 2012)

De acuerdo con Ayala, Sainz de Baranda, De Ste Croix, & Santonja (2012), son múltiples las pruebas de *sit-and-reach* las que aplican para evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y lumbar entre las que se destacan: a) el clásico “*sit-and-reach test*”, aplicado como instrumento de evaluación diagnóstica de la población objeto de estudio; de igual manera se señalan, las pruebas de V “*sit-and-reach*” test, el *back-saver sit-and-reach test*, el “modificado *sit-and-reach test*” y el *toe-touch test*. Existen ciertas diferencias entre ellas con respecto a la posición del sujeto (unilateral o bilateral, sedentación o bipedestación, posición de la pelvis) y el equipamiento necesario (evaluado con o sin cajón de medición, ejecutado en una camilla, banco o suelo)

Siguiendo las indicaciones de Rodríguez y Cols (1998), el protocolo del test debe ser llevado a cabo teniendo en cuenta lo siguiente: El ejercitante apoyará la cabeza, la espalda y la cadera en la pared, con la cadera en flexión de 90° respecto a las extremidades inferiores. Estas estarán en todo momento extendidas y juntas. Se colocará un cajón, con unas características estándar, y con el lateral más amplio en contacto con los pies descalzos, los cuales deberán formar un ángulo recto con las piernas, las extremidades se extenderán y se colocarán en posición prona con una mano sobre la otra y cerca de la regla métrica. La espalda y la cabeza en esta fase no se separarán de la pared. El técnico situará el punto cero de la regla donde toquen la punta de los dedos de la mano. Desde esta posición el ejercitante deberá separar la espalda y la cabeza de la pared flexionando todo lo posible el tronco con un movimiento suave y progresivo, a la vez que desliza sus manos sobre la regla. Deberá exhalar progresivamente el aire mientras realiza el movimiento. La amplitud del recorrido máxima deberá mantenerla durante dos segundos. Esta se aplicará dos veces con una recuperación de 10 segundos, anotándose la distancia mayor de desplazamiento de regla. (Colado Sánchez, 2004, pág. 89)

El análisis estadístico se inició con la construcción de tabla de valores normales para la prueba de *Sit and Reach* aplicadas en este trabajo, según la fórmula de Desviación Típica para medir variables cuantitativas propuesta por Cobo, I (2018), clasificados de la siguiente manera:

Formula de desviación típica estándar

- a. $\bar{X}=14.1$ Media
 $S=5.03$ Desviación estándar
 Bajo $<\bar{X}-1/2 S$
 $<14.1-1/2 (5.03)$
 <11.6
- b. Intermedio $\geq\bar{X}-1/2 S$ Λ $< \bar{X}+1/2 S$
 $\geq 14.1-1/2(5.03)$ Λ $< 14.1+1/2(5.03)$
 ≥ 11.6 Λ < 16.6
- c. Alto $\geq\bar{X}+1/2 S$
 $\geq 14.1+1/2(5.3)$
 ≥ 16.6

Tabla 3 Escala de valoración Test de *Sit and Reach*

Clasificación	Valores
Flexibilidad Isquiotibial Alta	≥ 16.6 cm.
Flexibilidad Isquiotibial Intermedia	≥ 11.6 cm \wedge < 16.6 cm.
Flexibilidad Isquiotibial Baja	< 11.6 cm.

Fuente: Cobo, I (2018)

2.11 Análisis estadístico

Una vez finalizada la recolección de datos de la prueba de flexibilidad “*Sit and Reach*” grupo control y experimental, los resultados se sometieron a una sistematización mediante el programa SPSS versión 20 (Licencia de la Unidad Central del Valle del Cauca). En segunda instancia se tasaron medidas estadísticas de tendencia central y de variabilidad o dispersión para variables cuantitativas incluidas en el estudio; y por último, se aplicaron pruebas estadísticas no paramétricas de Kolmogorov y Shapiro wilk para contrastar que la población procedencia de la muestra se haya seleccionado bajo condiciones de normalidad, al mismo tiempo, permite aceptar o rechazar la hipótesis nula de normalidad representado como y corroborar que el análisis de datos numéricos registrados en la investigación sean verídicos.

Tabla 4 Programa de Juegos psicomotrices y sociomotrices para la flexibilidad

FASE		JUEGOS psicomotrices				JUEGOS sociomotrices de oposición en parejas				JUEGOS sociomotrices de cooperación grupales			
Meses		Agosto				Septiembre				Octubre			
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fecha de Inicio y Final		Agosto 7-10	Agosto 14-17	Agosto 21-24	Agosto 28-31	Sept 4-7	Sept 11-14	Sept 18-21	Sept 25-28	Oct 2-5	Oct 9-12	Oct 16-19	Oct 23-26
Intensidad		Baja				Intermedia				Alta			
Sesiones semana	CONTENIDOS	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Duración sesión		45'	45'	60'	60'	70'	70'	70'	70'	80'	80'	80'	80'
Duración total semana		90'	90'	120'	120'	140'	140'	140'	140'	160'	160'	160'	160'
Calentamiento		(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')	(10')

general y vuelta a la calma	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'
Juegos psicomotrices con 1 y 2 estaciones de juegos (Concurso del dibujo y atar los cordones)	(15') 30'	(15') 30'	(10') 20'	(10') 30'	(10') 20'	(10'-5') 15'							
Juegos psicomotrices con 3 estaciones de juegos (Rayuela, Palo arrastrao y tiro al palo)	(10') 30'	(10') 30'	(25') 50'	(15') 45'	(10') 30'	(15') 30'	(10') 30'	(10') 30'	(5') 15'	(5') 15'			
Juegos sicomotrices con enfrentamientos 2, estaciones de juegos (Quitarse el sombrero, carreras con cuerdas)	(5') 10'	(5') 10'	(10') 30'	(10'-15') 25'	(15') 45'	(15') 30'	(15') 45'	(15') 45'	(10') 20'	(10') 20'			
juegos sociomotrices de cooperación en tríos (3 estaciones)					(15') (10')25',	(15') 45'	(10') 30'	(10') 30'	(15') 45'	(15') 45'	(10') 30'	(10') 30'	
juegos sociomotrices de cooperación-oposición 2vs2 (2 estaciones)							(5') 15'	(5') 15'	(15') 30'	(10') 30'	(15') 30'	(20') 40'	
juegos sociomotrices de cooperación-oposición 3vs3 poco reglamento (2 est)									(15') 30'	(15') 30'	(20') 40'	(15') 30'	
juegos sociomotrices de cooperación-oposición 3vs3 con reglamento y mayor complejidad (2 est)										(10') 30'	(20') 40'	(20') 40'	

Fuente: los autores

3. Resultados

Tabla 5. Resultados, Valoración inicial y final, test de flexibilidad de Sit and Reach-grupo experimental y grupo control

Se presentan los resultados iniciales y finales al momento de la aplicación del test de *Sit and Reach* de los grupos control y experimental para niños y niñas comprendidas dentro del rango de edad de 8 a 11 años. Las medidas utilizadas son (Cm).

Tabla 5 Resultados iniciales y finales test sit and reach

GRUPOS	VALORACIONES INICIALES (cm)		VALORACIONES FINALES (cm)		CAMBIOS % ENTRE INICIALES Y FINALES	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Control (Gc)	14.8 cm	14.1 cm	14.5 cm	14.4 cm	1.3%	2.0%
Experimental (Gex)	14.5 cm	14.7 cm	14.4 cm	15.4 cm	-0.68	5%

Fuente: los autores

3.1 Pruebas, Valoraciones Iniciales y Finales

A continuación se presentan los resultados del análisis estadístico utilizando las pruebas de *Shapiro wilk* y *Kolmogorov-Smirnov*, con las que se pudo corroborar la normalidad de la distribución de

la muestra seleccionada aleatoriamente, la cuales se basaron en la desviación estadística respecto a los valores considerados estadísticamente como valores estándar, el cual utilizó un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia (α) del 5% para aprobar o rechazar las hipótesis de la investigación. Igualmente los resultados obtenidos se presentaron en gráficos de cajas y bigotes, en ellos se distribuyeron las variables de datos cuantitativos que se verán resaltados en las líneas fuera de los cuartiles superior e inferior que reciben el nombre de “bigotes” (Palladino, 2011)

Tabla 6 Prueba de normalidad: *Shapiro wilk* (por cantidad de datos menor a 50)

GRUPOS	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.	
Medida inicial	Ctrl F	0,167	6	,200*	0,982	6	0,96
	Ctrl M	0,121	9	,200*	0,948	9	0,668
	Exp F	0,362	7	0,006	0,759	7	0,016
	Exp M	0,312	8	0,021	0,811	8	0,038
Medida final	Ctrl F	0,189	6	,200*	0,969	6	0,888
	Ctrl M	0,143	9	,200*	0,912	9	0,331
	Exp F	0,312	7	0,039	0,791	7	0,034
	Exp M	0,206	8	,200*	0,912	8	0,366

Fuente: los autores

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

A. Corrección de la significación de Lilliefors

A continuación se presentan los resultados del análisis estadístico utilizando la prueba de U de Mann Withney (prueba no paramétrica) para comparar las medias y datos que no cumplieron el criterio de normalidad.

Tener en cuenta que:

1= Exp F (Grupo experimental femenino)

2= Exp M (Grupo experimental masculino)

3= Ctrl F (Grupo control femenino)

4= Ctrl M (Grupo control masculino)

Tabla 7 Estadísticos de contraste

Comparación 1 y 2: No hay diferencias significativas.

	Medida inicial	Medida final
U de Mann-Whitney	21,5	21,5
W de Wilcoxon	57,5	57,5
Z	-0,76	-0,753
Sig. asintót. (bilateral)	0,447	0,452
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,463 ^b	,463 ^b

Fuente: los autores

a. Variable de agrupación: Grupos Total

b. No corregidos para los empates.

Comparación 3 y 4: No hay diferencias significativas

Tabla 8 Estadísticos de contraste

	Medida inicial	Medida final
U de Mann-Whitney	21	21,5
W de Wilcoxon	66	66,5
Z	-0,71	-0,653
Sig. asintót. (bilateral)	0,478	0,514
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,529 ^b	,529 ^b

Fuente: los autores

a. Variable de agrupación: Grupos Total

b. No corregidos para los empates.

Comparación 1 y 3: No hay diferencias significativas

Tabla 9 Estadísticos de contraste

	Medida inicial	Medida final
U de Mann-Whitney	18,5	21
W de Wilcoxon	46,5	42
Z	-0,36	0
Sig. asintót. (bilateral)	0,719	1

Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,731 ^b	1,000 ^b
-----------------------------------	-------------------	--------------------

Fuente: los autores

a. Variable de agrupación: Grupos Total

b. No corregidos para los empates.

Comparación 2 y 4: No hay diferencias significativas.

Tabla 10 Estadísticos de contraste

	Medida inicial	Medida final
U de Mann-Whitney	32	28,5
W de Wilcoxon	77	73,5
Z	-0,39	-0,725
Sig. asintót. (bilateral)	0,696	0,469
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,743 ^b	,481 ^b

Fuente: los autores

a. Variable de agrupación: Grupos Total

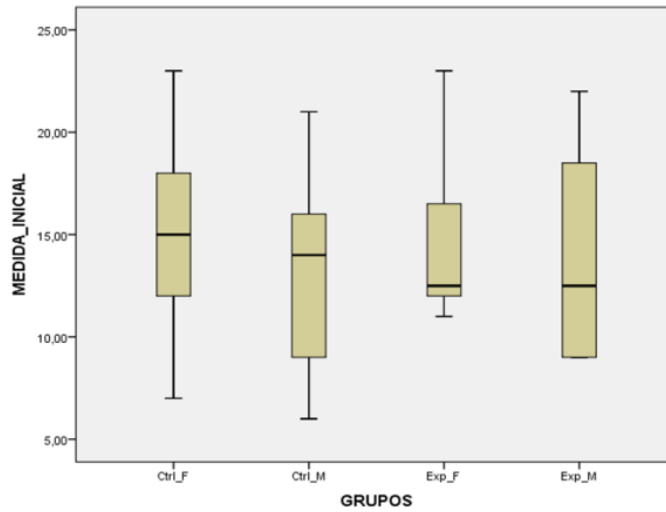
b. No corregidos para los empates.

Tabla 11 Estadísticos Evaluación inicial y final grupo control y experimental

Estadísticos						
Grupos de Investigación	de	Genero	Estudiante Educativa	Institución Gabriela Mistral	Evaluación inicial de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>)	Evaluación final de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>)
Grupo control	Damas		N	Válido	7	7
			Media		14,14	14,43
			Desviación estándar		5,429	5,996
	Varones		N	Válido	7	7
			Media		14,86	15
			Desviación estándar		4,776	4,967
Experimental	Damas		N	Válido	7	7
			Media		14,71	15,43
			Desviación estándar		4,751	5,255
	Varones		N	Válido	7	7
			Media		14,57	14,43
			Desviación estándar		5,563	4,077

Fuente: los autores

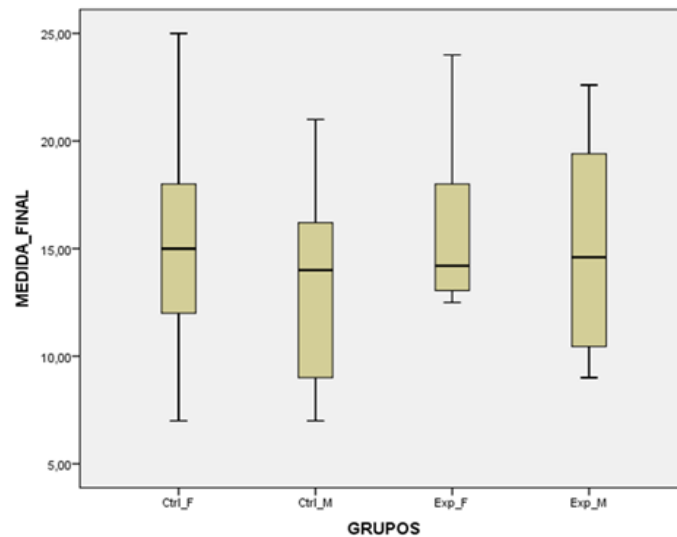
Figura 2 Mediana de flexibilidad isquiotibial prueba inicial grupo control y experimental



Fuente: los autores

La figura 5, presenta un resumen de las medidas en la prueba inicial en los grupos experimental y control en relación con la flexibilidad, determinando que, la media de flexibilidad isquiotibial en las mujeres del grupo control fue de 14,14 cm y en los de hombres de 14,86 cm en comparación con los niveles de flexibilidad isquiotibial del grupo experimental que el promedio fue de 14,71cm en mujeres y en hombres de 14,57 cm, lo cual demuestra que se presentó una diferencia de 0.43 cm entre ambos grupos. Esto indica que, por análisis estadístico no se presentaron diferencias, pero si señala una tendencia a mostrar que en las niñas la flexibilidad es mayor que en hombres, ahora bien, este hecho puede estar oculto y no ser estadísticamente significativo debido a la variabilidad de la muestra estudiada.

Figura 3 Mediana de flexibilidad isquiotibial prueba final grupo control y experimental



Fuente: los autores

La figura 6, ilustra las medidas en los grupos experimental y control en la prueba final en relación con la flexibilidad, determinando que, la media de la flexibilidad isquiotibial en las mujeres del grupo experimental presentó una mejora de 0,73 cm, mientras que en los hombres se observó una merma de 0,07cm; por otra parte, el grupo control presentó unos valores sobre la media de 14,43 cm mujeres y 15,00 cm en los hombres, evidenciando la misma diferencia de la prueba inicial de entre ambos grupos de 0.45 cm. Esto indica que, por análisis estadístico no se presentaron diferencias, pero si señala una tendencia a mostrar que en las niñas la flexibilidad es mayor que en hombres, ahora bien, este hecho puede estar oculto y no ser estadísticamente significativo debido a la variabilidad de la muestra estudiada.

Tabla 62 Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias					
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Evaluación final de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>)	Se asumen varianzas iguales	0,109	0,744	-0,115	26	0,909	-0,214	-4,05	3,622
	No se asumen varianzas iguales			-0,115	25,418	0,909	-0,214	-4,054	3,626

Fuente: los autores

Los resultados de la prueba de hipótesis para muestras independientes aplicada para comparar los resultados del grupo control y experimental, demostró que no existieron diferencias estadísticamente significativas, entre los resultados del grupo control y grupo experimental (> .05).

Tabla 73 Prueba de muestras relacionadas

Grupo de Investigación	Diferencias emparejadas							
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			

Grupo control	Evaluación inicial de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>) - Evaluación final de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>)	-0,214	6,908	1,846	-4,203	3,774	-0,116	13	0,909
Grupo Experimental	Evaluación inicial de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>) - Evaluación final de la flexibilidad de músculos isquiotibiales (test de <i>sit and Reach</i>)	-0,286	5,341	1,427	-3,37	2,798	-0,2	13	0,844

Fuente: los autores

En la tabla 11 se compararon los resultados obtenidos en la prueba pre y el post de cada grupo (control y experimental), determinando que no hubo diferencias significativas pre y post del grupo control, y en el grupo experimental tampoco hubo diferencias significativas en ambas pruebas.

Los resultados obtenidos en el análisis preliminar demostraron no presentaron diferencias estadísticamente significativas en el grupo control y experimental, en relación con la mejora de la flexibilidad isquiotibial, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.

4. Discusión de los resultados

El resultado principal encontrado en este trabajo fue la no significancia entre los valores del pre test con relación al post test, después del desarrollo de un programa de juegos lúdicos al desarrollo de la flexibilidad isquiotibial.

Sin embargo al enfrentar el resultado estadístico inicial (estadística descriptiva con cálculo de promedios y desviación), con el análisis de caja de Bigotes o de *Box Plot* que calcula la mediana y establece valores porcentuales para los tres segmentos analizados, se encuentra una tendencia hacia una mayor flexibilidad en las niñas en relación con los niños.

Esta tendencia encontrada para mayor flexibilidad en las niñas en relación con la medida para los niños, está de acuerdo con lo comunicado por (Torres-Luque et al. 2014, citados en López Gallego, Lara Sánchez,, Espejo Vacas, & Cachón Zagalaz, 2016) que encuentran mayor flexibilidad en las niñas 18.57 ± 5.56 cm que en los niños 14.16 ± 6.34 cm, valores y que son independientes a las horas de actividad física semanales. Es de anotar que en los trabajos anteriores no se comunican la edad de los niños.

Es posible realizar inferencias sobre los resultados encontrados (Ylinen 2009) concluye sobre la “diferencia en la estructura anatómica corporal, los factores tisulares y en la función hormonal que

apenas comienza a incidir después de los 11 años, en esta edad los niños y niñas tienen estados hormonales de maduración sexual por ejemplo, hasta los 11 años tienen el mismo consumo máximo de oxígeno; además, los factores andrógenos dominantes en el hombre, y los estrógenos en la mujer afectan de diferentes maneras el desarrollo de la elasticidad de fascias, músculos, tendones y ligamentos”.

Los resultados de nuestro trabajo no permiten extender el análisis y la discusión a las variables fisiológicas comunicadas anteriormente, pero si al hecho de que el grupo de niños y niñas de edad cronológica de 8 a 10 años, estaba en un estado de maduración sexual semejante.

También es posible justificar la no existencia de diferencias significativas con el hecho de que el grupo estudiado e intervenido estuvo y se mantuvo durante la intervención dentro los valores normales para el componente de flexibilidad, razón por la cual el programa de los juegos desarrollados no incidió en esta variable. Otra posibilidad puede estar relacionada con el programa de juegos aplicados, sobre el cual se puede inferir una diferencia para impactar el componente de flexibilidad, tal como se puede relacionar con el trabajo titulado según (Sainz de Baranda , 2009), *El trabajo de la flexibilidad en educación física: Programa de intervención*, el cual aplico un programa de estiramientos para la mejora de la extensibilidad de la musculatura isquiosural, llevado a cabo en una muestra de 50 niños divididos en dos grupos (1 control y 1 experimental), con una duración de 7´ dentro de cada clase en educación física durante un curso escolar completo de (9 meses), utilizando la técnica activa dentro del calentamiento y la técnica pasiva en la vuelta a la calma aplicada en el grupo experimental, demostró mejoras significativas para el grupo experimental (9°), mientras que los resultados del grupo control el

cual siguió el programa estándar de las clases de Educación Física arrojó resultados que evidenciaron la no mejora de estos (-2°). En este sentido (Liarte & Nonell, 1998), aconsejan trabajar la flexibilidad con niños empezando con movimientos de tipo estático-activo, donde el niño pueda controlar el grado de dolor y no correr el riesgo de padecer una lesión (pág. 44)

Ahora bien, al grupo estudiado no fue valorado hacia la detección de anomalías anatómicas visibles, las cuales pueden, si llegan a existir incidir sobre los resultados finales, tal como lo comunica (Zurita Ortega, Romero Cerezo, Ruiz Rodríguez, Martínez Martínez, Fernández García, & Fernández Sanchez, 2008), a las alteraciones raquídeas en la flexibilidad de los escolares, aunque no precisamente en su estudio se manifestara el descenso de la flexibilidad en la muestra evaluada, la columna vertebral durante la flexión del tronco va a tener importancia por ser una de las posturas, junto con la sedestación asténica, que la persona adopta para muchas actividades diarias (Scrutton 1991, citado en Sainz de Baranda, Rodríguez, Santonja, & Andújar, 2006). De ahí la importancia de realizar un diagnóstico que determine el nivel de flexibilidad del niño, y al mismo tiempo si este presenta algún tipo de afecciones, malformaciones o lesiones que limitan su movilidad articular.

Es de anotar que el componente de la flexibilidad que es uno de los constituyentes importantes para el mantenimiento y desarrollo de una buena salud tiene sus inicios desde edades muy tempranas y en rangos óptimos de movimiento articular (la flexibilidad como capacidad física motriz del hombre) que se pueda proporcionar se va perdiendo durante el crecimiento y desarrollo orgánico.

Pero es posible mantener rangos adecuados de movimiento y flexibilidad a lo largo del desarrollo, los juegos infantiles son fundamentales para generar estímulos hacia la mejora o mantenimiento de la flexibilidad, también para crear hábitos de actividad física hacia su preservación (Miranda, 2013) El juego en los niños: enfoque teórico.

5. Conclusiones

Los resultados arrojados en el estudio permitieron concluir que:

1. Los recursos que otorga el juego planificado como herramienta de enseñanza aprendizaje en el área de educación física no son suficientes debido a que la flexibilidad presenta tendencia hacia una mejoría en los niños si se trabaja de manera individualizada.
2. El trabajo de intervención realizado con una frecuencia de 5 días a la semana induce la respuesta de resultados positivos hacia la mejora en la flexibilidad isquiotibial.
3. Los resultados obtenidos son válidos para la aplicación de juegos como acción activa, planificados con nuestra propuesta.

6. Recomendaciones

1. Evaluar el nivel de flexibilidad en niños antes de iniciar, y al mismo tiempo, tener en cuenta que lesiones, fracturas o malformaciones presenta el niño.
2. Todo programa o plan encaminado a mantener o mejorar la flexibilidad en niños debe partir de una juiciosa valoración de la condición morfo funcional del niño y de su condición física
3. Realizar ejercicios de movilidad articular, es decir un calentamiento previo a las sesiones de clases de Educación Física
4. Realizar pausas activas durante jornadas largas de estudio, con sesiones de estiramientos cortas, esto con el fin de disminuir la aparición de cortedad muscular.
5. Realizar ejercicios de flexibilidad o movilidad articular mínimo tres veces a la semana, principalmente de los grandes grupos musculares.
6. Se recomienda una adecuada alimentación, hidratación y nutrición, ya que estas juegan un papel importante en el desarrollo de la flexibilidad.

7. Bibliografía

- Alter, M. J. (2004). *LOS ESTIRAMIENTOS*. Barcelona: Paidotribo.
- American College of Sports Medicine. (2002). *MANUAL DE CONSULTA PARA EL CONTROL Y LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO*. Barcelona: Paidotribo.
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., De Ste Croix, M., & Santonja, F. (2012). Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach: revisión sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte* , 57-66.
- Baechle, T., & Earle, R. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid : Médica Panamericana.
- Bernal Ruiz , J. (2009). *La flexibilidad y el sistema osteoarticular en la Educación Física y el Deporte*. Sevilla: Wanceulen .
- Bragança de Viana, M. M., Bastos de Andrade, A., Salguero del Valle, A., & González Boto, R. (2018). Flexibilidad: conceptos y generalidades. *efdeportes.com*, 1.
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celi, C. (2016). *Colección Oposiciones Magisterio Educación Física. Tema 17: Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar*. Sevilla : Wanceulen .
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). *ENCICLOPEDIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR*. Sevilla : Wanceulen S.L.
- Casimiro Andújar, A. J. (1999). *Comparación, Evolución Y Relación De Hábitos Saludables Y Nivel De Condición Física-Salud En Escolares, Entre Final De Educación Primaria (12 años) Y Final De Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Almería: Universidad Almería.
- Casimiro Andújar, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Almería: Universidad Almería.
- Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma*. Barcelona: INDE.
- Chávez Gavilánez, E. O. (5 de Mayo de 2017). *Las prácticas lúdicas en la coordinación motriz*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2018, de Las prácticas lúdicas en la coordinación motriz: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27129/1/0201041951%20EDWIN%20OLMEDO%20CHAVEZ%20%20GAVILANEZ.pdf>

- Colado Sánchez, J. C. (2004). *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color)*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Congreso de Colombia. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2018, de Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Delgado Linares, I. (2011). *JUEGO INFANTIL Y SU METODOLOGIA*. Madrid: Ediciones Paraninfo S,A.
- EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA. (8 de Febrero de 1984). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2018, de Ley 115 de Febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación.: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Fernández González , I., López Erquicia, B., & Moral González, S. (2004). *MANUAL DE AERÓBIC Y STEP (Color - Libro+CD)*. Barcelona : Editorial Paidotribo.
- Gallardo Vázquez, P., & Fernández Gavira, J. (2010). *El Juego como Recurso Didáctica en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen .
- Gallardo Vázquez, P., & Fernández Gavira, J. (2010). *El Juego como Recurso Didáctica en Educación Física*. Sevilla : Wanceulen.
- García López, Á., & Gil Mármol, S. (2010). Las capacidades físicas básicas en primaria. *efdeportes* , 1.
- García López, A., Gutiérrez Hidalgo, F., Marqués Escámes, J. L., Román García, R., Ruíz , F., & Samper Márquez , M. (2000). *LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS 6 A LOS 12 AÑOS*. Madrid: INDE.
- Gil Madrona, P., & Naveiras, D. (2007). *La educación física cooperativa: Aprendizaje y juegos cooperativo: Enfoque teórico práctico* . Sevilla: Wanceulen S.L.
- Giménez Fuentes-Guerra, J., & Díaz Trillo, M. (2016). *DICCIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Hernández, j y Villalba, m. (2011, marzo).Un nuevo Juego para las clases de educación física: “El Pica-Pong”. Revista Digital de Educación Física. Recuperado de <file:///C:/Users/Marleny/Downloads/Dialnet-UnNuevoJuegoParaLasClasesDeEducacionFisica-3618387.pdf>

- Heyward, V. H. (2001). *EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO*. Barcelona: Paidotribo.
- Ibañez Riestra, A., & Torrebadella Flix, J. (2002). *MIL 4 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD*. Barcelona: Paidotribo.
- Jiménez López, M. (30 de Mayo de 2010). *El desarrollo d la condición física en la edad escolar*. Recuperado el 21 de noviembre de 2018, de El desarrollo d la condición física en la edad escolar: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_30/MA NUEL_JIMENEZ_1.pdf
- Liarte, T., & Nonell, R. (1998). *Diver-fit: diversión mas fitness. Un programa de actividades físicas para niños y adolescentes de aplicación en diferentes ámbitos: escolar, extraescolar, gimnasios y/o centros deportivos*. Barcelona: INDE.
- López Chicharro, J., & López Mojares, L. M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid: Médica Panamericana.
- López, E. (2013). Programa de ejercicios físicos que desarrollen la flexibilidad corporal, en los niños de 6 a 10 años en la Escuela Fiscal Mixta # 196 Prof. Nemesia Almeida De Avilés, de la ciudad de Guayaquil. (tesis de investigación). Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física Deportes y Recreación. Guayaquil. Tomado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19086/1/L%C3%B3pez%20Naranjo%20Evelyn%20Priscila%2027-2014.pdf>
- López Gallego , F. J., Lara Sánchez,, A. J., Espejo Vacas, N. , & Cachón Zagalaz, J. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 129-133.
- Los Santos Poquet, C. (2004). *Preparación física. Teoría, aplciaciones y metodología práctica*. Sevilla : Wanceulen.
- Losada, c. (2011, abril).La flexibilidad en educación primaria. Innovación y experiencias educativas. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/CARLOS_L OSADA_MARTINEZ_01.pdf
- Martínez López, E. (2002). *PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mazón Cobo, V., Sánchez Rodríguez , M. J., Santamarta Perez, J., & Uriel Gonzáles , J. R. (2005). *Programación de la educación física en primaria*. Barcelona: Inde.

- Méndez Giménez, A. (2003). *NUEVAS PROPUESTAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Barcelona: Paidotribo.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). *Introducción a la psicología*. Naucalpan de Juárez: Pearson Educación.
- Obrador, E. S., Sebastiani, E., & González Barragán, C. A. (2000). *Cualidades Físicas*. Zaragoza : INDE.
- Omeñaca Cilla, R., & Ruiz Omeñaca, J. V. (2005). *JUEGOS COOPERATIVOS Y EDUCACIÓN FÍSICA*. Barcelona : Paidotribo .
- Palladino, A. C. (2011). *GRÁFICO DE CAJA*. Corrientes : FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE .
- Parlebas, P. (2001). *JUEGOS, DEPORTE Y SOCIEDADES. Léxico de praxeología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Perrelló Tallens , I., Pertegaz , N., Ruiz Munera , A., & Ruiz Munera , F. (2003). *Educacion Fisica.aplicaciones Didacticas Profesores de Educacion Secundaria*. Sevilla : MAD-Eduforma.
- Perrelló Talens, I., Ruíz Munuera , F. C., Ruíz Munuera , A. J., & Pertegaz , N. C. (2003). *Educacion Fisica. Volumenii. Profesores de Educación Secundaria. Temario Para la Preparación de Oposiciones. E-book*. Sevilla: Mad.
- Platonov, V., & Bulatova, M. (2001). *LA PREPARACIÓN FÍSICA*. Barcelona: Paidotribo.
- Posada González, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Bogotá : Universidad Nacional de Colombia.
- Quintanilla Madero, B. (2003). *Personalidad madura: temperamento y carácter*. Mexico D.F: Publicaciones Cruz O., S.A.
- Ramírez Farto, E. (2008). *Bases Metodológicas del Entrenamiento en Natación: Teoría y práctica*. Sevilla : Wanceulen .
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Zaragoza: Inde.
- Rodríguez García, P. L. (2006). *Educación Física y Salud En Primaria: Hacia Una Educación Corporal Significativa Y autónoma* . Barcelona : INDE.

- Sainz de Baranda , P. (2009). El trabajo de la flexibilidad en educación física: Programa de intervención. 33-38.
- Sainz de Baranda, P., Rodríguez , P. L., Santonja, F., & Andújar, P. (2006). *LA COLUMNA VERTEBRAL DEL ESCOLAR* . Sevilla: Wanceulen.
- Seijas Albir, G. (28 de Julio de 2014). *Trabajo de las capacidades físicas basicas a través del juego (Unidad didáctica)*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2018, de Trabajo de las capacidades físicas basicas a través del juego (Unidad didáctica): <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2621/seijas%20albir.pdf?sequence=1>
- Taborda Chaurra, J. (2017). *Aspectos pedagógicos y didácticos asociados al desarrollo de la flexibilidad en niños y niñas*. Manizales : Editorial Universidad de Caldas.
- Tamara, m; Cortazal, r y Vargas g. (2015).Actividades lúdicas para el mejoramiento de la flexibilidad en niñas de 3 a 5 años del Estado Anzoátegui del municipio Vista del Mar, Venezuela. EFDeportes.com. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd205/actividades-ludicas-para-la-flexibilidad-en-ninas.htm>
- Ticó Camí, J. (2005). *MIL 13 EJERCICIOS Y JUEGOS POLIDEPORTIVOS*. Barcelona : Paidotribo .
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México D.F: UNAM.
- Vidal Barbier, M., Vidal Almiñana, T., Almela Zamorano, M., & Vidal Almiñana, M. (2011). El acortamiento de los isquiosurales. *Educación Física y Deportes*, 44-50.
- Ylinen, J. (2009). *ESTIRAMIENTOS TERAPÉUTICOS, EN DEPORTE Y EN LAS TERAPIAS MANUALES*. Barcelona: Elsevier .
- Zurita Ortega, F., Romero Cerezo, C., Ruiz Rodríguez, L., Martínez Martínez, A., Fernández García, R., & Fernández Sanchez, M. (2008). Influencia de las alteraciones raquídeas en la flexibilidad de los escolares. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 282-298.

Anexos

Resultados, Valoración inicial, prueba de flexibilidad de sit and Reach -grupo control

NIÑOS GC	SEXO (género)	EDAD (años)	PESO (kg)	TALLA (cm)	MEDIDA TEST (cm)
1	FEMENINO	8	25.6	130	7.5 CM
2	MASCULINO	9	27.6	132	12 CM
3	MASCULINO	11	49.2	146	9 CM
4	MASCULINO	9	30.4	134	9 CM
5	FEMENINO	8	34.6	132	20 CM
6	MASCULINO	8	43.2	132	18CM
7	MASCULINO	8	25.6	127	20 CM
8	MASCULINO	8	21.1	125	16 CM
9	MASCULINO	8	26.8	126	20 CM
10	FEMENINO	7	21.6	120	13 CM
11	FEMENINO	9	38.8	146	12.5 CM
12	FEMENINO	8	20.1	125	23 CM
13	FEMENINO	7	29.1	127	12 CM
14	FEMENINO	8	32.2	136	11 CM

Resultados, Valoración inicial, prueba de flexibilidad de sit and Reach -grupo experimental

NIÑOS GEX	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	MEDIDA TEST
	(género)	(años)	(kg)	(cm)	(cm)
1	FEMENINO	8	24.4	123	18 CM
2	MASCULINO	7	34.1	126	18 CM
3	FEMENINO	8	25.6	127	15 CM
4	MASCULINO	8	23.6	124	14 CM
5	MASCULINO	7	34.1	136	19 CM
6	FEMENINO	10	32.1	133	12 CM
7	MASCULINO	8	23.2	131	12 CM
8	FEMENINO	7	25.5	126	16 CM
9	MASCULINO	8	23.2	123	14 CM
10	FEMENINO	8	21.7	123	10 CM
11	MASCULINO	10	42.5	150	16 CM
12	FEMENINO	10	29.5	132	17CM
13	MASCULINO	8	28.6	128	9 CM
14	FEMENINO	8	20.9	126	15 CM

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad Horaria: 90 min – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	Semana N°: 1
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
Duración: 5 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	
FASE CALENTAMIENTO	
Duración: 10 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante un juego llamado Comecocos. Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos. 	

FASE CENTRAL			Duración: 30 min		
Tema sesión de educación física (EF): Flexibilidad isquiotibial estática activa					
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: lápiz, cuaderno, conos, topes.					
Método enseñanza (ME): mando directo					
Tarea didáctica (TD): Definida					
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). :</p> <p>Juego “concurso de dibujo” los estudiantes deben sentarse en el suelo con sus piernas abiertas en frente tendrán un cuaderno y un lápiz en el cual deberán realizar un dibujo según indicaciones del profesor. el primero que termine el ejercicio será el ganador</p> <p>variante 1: se colocan de pie y deberán estirarse para realizar un dibujo en el cuaderno que se encontrara en el suelo</p> <p>Variante 2: los estudiantes deberán sentarse con sus piernas abiertas y estirarse para amarrar los cordones de sus zapatos, de la misma manera deberá colocarse de pie y seguir con el ejercicio.</p> <p>Juego” alcanzando” los estudiante estarán sentados con sus piernas abiertas, cada uno tendrá un tope en sus manos, al frente tendrán un cono donde deberán insertar el tope realizando un estiramiento máximo sin doblar las rodillas ocasionando una extensión hiperextensión isquiotibial.</p>					
Competencias					
	Motriz			Expresiva corporal	Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en	Exploro formas básicas de movimiento	Juego siguiendo las orientacione	Expreso entusiasmo en las	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la

	Relación con objetos.	y combinaciones con elementos y sin ellos	s que se medan.	actividades propuestas en la clase.	forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos	Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos	Jugar siguiendo las orientaciones que se medan	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos flexibilidad pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zancada hacia atrás. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, deberá mantener la posición durante 15 segundos y después cambia de lado. • Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. • Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad Horaria: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	Semana N°: 2
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	
FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante un juego. 	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: sombreros, aros, pelotas	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). :</p> <p>Juego “Quitarse el sombrero “</p> <p>Desarrollo del juego: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio. Efectos del juego: Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos aductores de las piernas. Potenciación de los músculos abdominales.</p> <p>Variantes: Igual, con una mano en la espalda.</p> <p>Juego “la rayuela” Para empezar a jugar, se ubican 8 aros separados en el suelo, para este juego cada estudiante deberá tener una piedra en su mano, es necesario que la piedra caiga dentro del aro, sin salirse de este, Entonces, se hace el recorrido de la siguiente manera: hay que pasar por todos los aros excepto por el que tiene la piedra (que se tiene que saltar). El estudiante podrá utilizar las dos piernas pero no al mismo tiempo ni en el mismo aro.</p> <p>Juego “sostener la pelota” este juego se realiza en parejas donde uno estará sentado frente al otro, el objetivo es alzar y sostener un balón con las piernas de ambos participantes y sostenerlo el mayor tiempo posible sin doblar las rodillas.</p>	

	Competencias				
	Motriz			Expresiva corporal	Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la Clase.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de Juego y actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad Física.
Logro	Realizar distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Explorar formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Participar en los juegos individuales y colectivos propuestos en la Clase.	Explorar manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre	Atender las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad

				otras) en situaciones de Juego y actividad física.	Física.
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------	---------

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos flexibilidad pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zancada hacia atrás. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás. Deberá mantener la posición durante 15 segundos y después cambia de lado. • Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad Horaria: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	Semana N°: 3
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	
FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante un juego Gatos y ratones: A toques cortos y rápidos de silbato o pandero sólo se mueven los ratones con pasos cortitos, cuando cambie la señal, toques largos y separados, se detienen los ratones y los que se mueven son los gatos con pasos largos intentando tocar a un ratón. Los ratones atrapados se convierten en gatos no habiendo cambio de rol. El juego finaliza cuando todos son gatos. 	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial estática activa	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cartulina, marcadores, conos, pelotas,	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). :</p> <p>Juego “El abecedario”</p> <p>En una gran cartulina escriba el alfabeto español colocando cinco letras en cada línea. A continuación, sitúe una pequeña letra “i” debajo de la letra D, una pequeña letra “d” debajo de la letra I, y una pequeña letra “j” debajo de la letra J. Siga colocando las letras “i”, “d” y “j” debajo del resto de las letras, con la única condición de que sólo se puedan repetir dos veces seguidas las letras “i” y “d”, pero no la “j”.</p> <p>Variantes: hágalo de detrás hacia delante (de la Z hasta la A)</p> <p>hágalo ahora de forma vertical</p> <p>hágalo levantando la mano dos veces</p> <p>Hágalo al revés, cuando pone “i” levante la mano derecha y al revés.</p> <p>hágalo ahora de otra forma: cuando ponga “d” levante la mano derecha y el pie izquierdo, cuando pone “i” levante la mano izquierda y el pie derecho, cuando pone “j” levante las dos manos y salte. Cuando ponga “d” levante la mano izquierda y el pie derecho, etc.</p> <p>Juego “Lanza la pelota” este juego se realiza en parejas ubicándose uno frente al otro a una distancia de 2 metros aproximadamente sentados en el piso con las piernas abiertas, el objetivo es lanzar la pelota por el suelo hacia su compañero estirándose hasta el punto máximo donde deberá tocar el suelo con las manos.</p> <p>Variante: los estudiantes deberán ponerse de pie con sus piernas abiertas y realizar el mismo ejercicio de pie.</p>	

Juego “Levanta la pierna”: Todos los estudiantes repartidos por el espacio y uno es el perseguidor. Cuando el que persigue vaya a tocar a uno que escapa, éste puede salvarse adoptando una posición en la que tenga que elevar la pierna por encima de la cintura ayudada por otro compañero. Musculatura estirada: Isquiotibiales.

Competencias					
	Motriz	Expresiva corporal			Axiológico corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.
Logro	Realizar distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Explorar mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades	Resolver las diversas situaciones que el juego me presenta.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase	Identificar mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos flexibilidad pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más. • Zancada hacia atrás. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, Deberá mantener la posición durante 15 segundos y después cambia de lado. • Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad Horaria: 90 min – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	Semana N°: 4
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida • Llamado a lista • Explicación de la clase • Recomendaciones de la clases 	

FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas) • Calentamiento activo mediante un juego llamado “Carrera con cruces” A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga 	
FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial estática activa	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: conos, pelotas. Cronometro	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). :	
<p>“Estírate que te pillo”: al inicio del juego el profesor explicara tres formas de estiramiento que serán las únicas formas que se podrán realizar Un alumno se la queda e intentará coger a los demás. Estos, para que no lo cojan tendrán que realizar la postura que diga previamente el profesor. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1º Por parejas, nos agarramos sentados de las manos con las rodillas en extensión y procurando no flexionar el tronco. Musculatura estirada: isquiotibiales. • 2º Apoyados sobre un pie con la rodilla en flexión, la otra pierna, con la rodilla en extensión descansa sobre el suelo. 	
“Puente de “ranita” los alumnos se deberán ubicar en parejas, uno de ellos se colocará	

en posición boca arriba juntando las planta de los pies y con el apoyo de los bordes externos despegar los glúteos del piso, el otro compañero deberá pasar una pelota durante 30 segundos por debajo del puente de ranita que ha creado su compañero, luego cambian de roles. El equipo que logre pasar la pelota en más ocasiones será la ganadora.

Juego “**el gusanito**” para realizar este juego los estudiantes deben estar de pie con las piernas abiertas, en esta posición deberán extender el cuerpo hacia abajo sin doblar las rodillas, deberá tocar el suelo con sus manos y desplazarse hacia adelante sin perder la posición inicial. Lo esencial de este ejercicio es volver a la posición inicial de pie sin extender las rodillas.

Competencias					
	Motriz	Expresiva corporal	Axiológica corporal		
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
Logro	Explorar posibilidades de movimiento	Explorar mis capacidades físicas en diversidad de	Explorar juegos y actividad física de	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en	Explorar juegos y actividad física de

	en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	juegos y actividades.	acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	clase	acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
--	--------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------------	-------	------------------------------------------

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos flexibilidad pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zancada hacia atrás. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, Deberá mantener la posición durante 15 segundos y después cambia de lado. • Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. • Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad Horaria: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	Semana N°: 5
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	
FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante un juego llamado “la silla con el tingo, tingo tanto” “Se forma un círculo con tantas sillas menos una como número de participantes. Todos los participantes girarán alrededor de las sillas al ritmo del tingo tango que el profesor está diciendo en voz alta, cuando el profesor diga “tingo” los participantes deberán buscar una silla para sentarse, aquel que no logre sentarse en una de ellas, se retira del juego y se saca una silla. 	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial dinámica.	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: conos, aro , pelota, cajas de cerillos	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). :</p> <p>Juego “Deshacer la torre”:</p> <p>En parejas, cada torre se realiza con cajas de cerillos.</p> <p>El primer jugador se sitúa al frente de la torre, flexiona su tronco hacia delante y sin doblar las piernas ni levantar el tronco va quitando tantas cajas como pueda, todos los jugadores realizan la misma tarea. Gana una vez contabilizadas todas las cajas que cada uno, el grupo que más cajas haya quitado de la torre, cada vez que un jugador empieza debe tener la torre con todas sus piezas, empezar la primera serie con las piernas abiertas, cerrarlas cerrando hasta tenerlas todas juntas.</p> <p>Juego” Elevación de pierna”</p> <p>Los estudiantes deberán sentarse en el suelo con las piernas ligeramente abiertas al lado de cada pierna tendrán un cono, el estudiante debe pasar cada pierna por encima del cono sin doblar las rodillas. El objetivo de este juego es ir alejando los conos los cuales aumentan la dificultad para que la flexibilidad sea mayor.</p> <p>Juego “sostén el aro” los jugadores estarán acostados mirando hacia arriba y deberán elevar los pies sin doblar las rodillas y sostener el aro con la planta de los pies durante un tiempo determinado.</p> <p>Variante 1: los estudiantes al tener los pies estirados y con el aro arriba deberán tocar con las manos o aproximarse a la punta de los pies sin dejar caer el aro.</p>	

	Competencias				
	Motriz			Expresiva corporal	Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA		5 MIN
<p>Estiramientos flexibilidad pasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zancada hacia atrás. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás. Deberá mantener la posición durante 15 segundos y después cambia de lado. • Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. • Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más. 		

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 6
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
Duración: 5 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. 	

- Recomendaciones de la clase.

FASE CALENTAMIENTO

Duración: 10 min

- Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas).
- Calentamiento activo mediante el juego:

"Tira el dado y corre".

- Los alumnos forman 3 o 4 equipos de jugadores. El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan.

- El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo, el campo de Fútbol sala. De inmediato, el segundo grupo, luego el tercero...

- Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de tirar el dado.

- Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan Corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr. Los demás continuarán, Para ver quienes quedan segundos y terceros...

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial dinámica.	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cuerdas, conos, dados, pirinola	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). Se comenzara el trabajo específico realizando el Juego de “Carrera con cuerdas”</p> <p>En este caso, tenemos un juego de flexibilidad, motor de carrera, salto y velocidad de reacción. Cada uno de los estudiantes debe de tener una cuerda. El juego consiste en hacer un recorrido a velocidad intermedia, saltando a la cuerda, De esta forma, cada vez se acorta un poco más la cuerda para que deban de levantar más las piernas al saltar. Con esta actividad, los niños desarrollan la amplitud de la zancada, la velocidad de desplazamiento, y una potenciación de la flexibilidad del tren interior.</p> <p>Juego “agarrados” esta actividad consiste en juntar dorso con dorso, los dos en flexión de tronco hacia adelante y agarrados de las manos entre las piernas, intentar elevar la cabeza presionando así la del compañero. Estiramos a nuestra pareja durante el tiempo que rueda la pirinola, el equipo que no aguante sale del juego.</p> <p>Variante 1: Uno sentado y el otro parado de espalda en flexión de tronco hacia delante, se cogen de las manos y el que se encuentra sentado estira al otro. Estiramos a nuestra pareja durante el tiempo que rueda la pirinola, el equipo que no aguante sale del juego.</p>	

	Competencias				
	Motriz	Expresiva corporal			Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	exploró formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos. • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3º	Intensidad semanal: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana Nº: 7
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	

FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante el juego “Cazar al ruidoso” todos los chicos con los ojos vendados menos uno que es el “ruidoso”, al que intentan dar caza los demás, el primero que lo hace, pasa a hacer de “ruidoso”. El “ruidoso” se desplaza en cuadrúpedo y haciendo distintos ruidos. Se marca una zona determinada de la que no se puede salir. 	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial dinámica.	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: conos, pelotas, cinta	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM).</p> <p>Juego “pasar la línea” Sentados frente a frente con las piernas abiertas uniendo la planta de los pies con las del compañero y sin doblar las rodillas, cogidos por las manos, se balancean tratando de que el contrincante pase la línea que está en medio de ellos. El estudiante que más veces pase a su contrincante ganara. Repetimos el ejercicio 10 veces cada uno.</p> <p>Juego “El puente” se forman en parejas, uno de los integrantes realiza una posición simulando un puente la cual consiste en estar en pie sin doblar las rodillas y flexionando el tronco hacia adelante tocando el suelo con las manos, su compañero estará a una distancia de tres metros aproximadamente desde donde deberá tirar una pelota la cual tendrá que pasar por medio de las piernas y los brazos del compañero que hace de puente. Si logra pasar la pelota hay cambio de roles. El equipo que más veces logre pasar la pelota ganará.</p>	

Juego “**brinca con la pelota**” los estudiantes ubicados en parejas estarán frente a frente en posición “Lunge” la cual consiste en tener un pie adelante flexionado a 90° y el otro semi extendido en la parte de atrás y manteniendo el tronco lo más recto posible. Las parejas tendrán una pelota la cual deberán lanzar a su compañero y este al recibirla automáticamente deberá brincar y cambiar de pierna conservando la posición “Lunge”.

Competencias					
		Motriz	Expresiva corporal	Axiológica corporal	
		Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz	
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma

					correcta de realizar los ejercicios.
--	--	--	--	--	--------------------------------------

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos. • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 	

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos- 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 8
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
Duración: 5 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de las clases. 	

FASE CALENTAMIENTO	
Duración: 10 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante el juego “Palo envenenado” La Tropa se forma en círculo de pie, mirando hacia el centro y se agarran las manos, el chico o dirigente a cargo se coloca en el centro del círculo, el cual al hacer sonar su silbato todos los scout tiran hacia atrás con toda su fuerza, el scout que se suelte o choque con el dirigente queda eliminado, se repite la secuencia hasta que quede un último scout. En lugar de que estén quietos esperando el silbido se puede hacer que estos estén girando y empiecen a tirar cuando suene el silbato. Si esto se hace hay que tener cuidado con el terreno en que se realiza el juego ya que al soltarse alguien del círculo, cuando están rotando y tirando, saldrá disparado fuera de él. 	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial dinámica.	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cuerdas, conos, dados, pirinola.	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM).</p> <p>Juego “la pared”</p> <p>Se forman en parejas, uno delante del otro. Colocando una pierna más adelantada que la otra, de manera que los pies de la pareja, de la pierna adelantada estén en contacto. Se cogen las manos. Y de ahí, una pareja flexiona la pierna de delante, y estira la de atrás realizando fuerza hacia su compañero el cual está ejerciendo una fuerza de oposición para no dejarse caer durante un tiempo determinado. Seguidamente volvemos a la posición inicial. Y la pareja realiza el mismo ejercicio.</p> <p>Juego “sostén la pelota” se ubicaran en parejas de frente, cada participante deberá realizar una posición la cual consiste en:</p> <p>Levantar los brazos hacia el frente o hacia los lados para mantener el equilibrio, Llevar las caderas hacia atrás y baja el tronco hacia el suelo al tiempo que mantienes la espalda recta. Al mismo tiempo, levanta la pierna derecha por detrás de ti manteniéndola recta. Cuando el tronco y la pierna estén paralelos al suelo.</p> <p>Cuando los dos integrantes este en la posición deberán sostener una pelota con la frente durante un tiempo determinado. La pareja que más tiempo dure será la ganadora.</p> <p>Juego “atrápala si puedes” se formas parejas un integrante estará acostado con una cuerda amarrado a los pies, la cuerda pasara por encima de la portería de microfútbol, haciendo una especie de polea. En la otra parte de la cuerda estará atada una galleta que deberá agarrar con la boca el otro participante, pero para que esto suceda el jugador que está en el suelo deberá levantar las piernas sin doblar las rodillas ya que esto hará que la galleta baje y</p>	

sea más fácil de agarrar, pero si no levanta las piernas la galleta de alejará de su compañero.

Competencias						
		Motriz	Expresiva corporal	Axiológica corporal		
		Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador		Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro		Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA		5 MIN
Estiramientos: <ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos. • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 		

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 9
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
Duración: 5 min <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	

FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas) • Calentamiento activo mediante el juego "Pasar la zona caliente". <p>-Un estudiante se sitúa en la línea central del campo de fútbol sala, y sus compañeros a un lado del campo.</p> <p>- El profesor comienza a contar en voz alta "10, 9, 8, 7, 6...".</p> <p>- Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central.</p>	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cuerdas, conos, cronometro,	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). Se iniciara la fase central de la clase realizando el juego “La Regata” Se coloca a los niños y niñas divididos en dos o más filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de atrás, de tal forma que debe flexionar el tronco hacia adelante con las piernas abiertas y sin doblar las rodillas, el siguiente niño debe de agarrar la pelota de las manos de su compañero y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel	

que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila.

El gusano: Se hacen 3 o 4 grupos, todos los miembros del grupo se acuestan boca arriba formando un gusano, el último del grupo se pone en los pies una pelota, elevando las piernas sin flexionar las rodillas deberá alcanzar la pelota con las manos para luego ponerla en los pies de su compañero, hasta llegar al principio del gusanito, gana el equipo que antes termine.

“Lleva con estiramientos”: Un integrante del grupo será la lleva y debe intentar tocar a sus compañeros para que se cambien de rol, pero los compañeros para no ser tocados deben de decir “Lleva” y colocarse en la siguiente posición: parados flexionando el tronco hacia adelante y sin doblar las rodillas tocar la punta de los pies, estando en esta posición no podrán ser la “lleva”

Variantes: cambio de posiciones.

“Figuras humanas”: Divididos en grupos, el profesor dirá una figura que los equipos tendrán que formar adaptando la forma adecuada de su cuerpo sentados en el suelo. Las figuras que mencionara el profesor involucran los músculos isquiotibiales como por ejemplo: una estrella, las letras del abecedario, etc. El equipo que consiga formar la figura en el menor tiempo posible será el ganador.

Variantes: realizar figuras en pie.

	Competencias				
	Motriz	Expresiva corporal	Axiológica corporal		
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Realizo distintas posturas en	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a	Juego siguiendo las orientaciones que se me	Exploro manifestaciones expresivas para	Atiendo las indicaciones del

	estado de quietud y en movimiento.	formas y modalidades gimnásticas.	dan.	comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Realizar distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Explorar formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Explorar manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA		5 MIN
<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos. • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 		

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 10
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
<p>Duración: 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	

FASE CALENTAMIENTO	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante el juego "El zorro, los pollitos y su mamá protectora". <p>- 5, 7 ó más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos).</p> <p>- Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose.</p> <p>- El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro.</p> <p>- Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.</p>	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: aros, pelotas, conos	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
<p>Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM).</p> <p>Juego “Pasa la pelota” se formaran grupos los cuales deberán sentarse con las piernas abiertas uniendo la planta de los pies con la de su compañero y sin doblar las rodillas, deben en esta posición formar un rectángulo o cuadrado con sus piernas, para luego pasar la pelota al compañero de enseguida utilizando las dos manos y evitar flexionar las rodillas. El equipo que más veces de la vuelta completa será el ganador.</p> <p>Juego “sostén el aro” los estudiantes se organizaran en grupos donde deberán acostarse formando un círculo para luego elevar sus piernas y entre todos sostener un aro que</p>	

reposara en la planta de los pies de los integrantes, cabe resaltar que los participantes deberán mantener la posición de pies estirados sin doblar las rodillas mientras sostienen el aro.

Variante: cuando se encuentren en la posición de piernas estiradas sosteniendo el objeto deberán tocar con sus manos el aro, así aumentara la dificultad del juego.

Juego el “**aro mágico**” los estudiantes conformaran grupos de cuatro a cinco integrantes, los cuales deberán tomar con sus manos una parte del aro, se deberán desplazar sin soltar el aro a un punto determinado donde uno de los integrantes deberá soltar el aro y esperar a que sus compañeros introduzcan el aro en el desde la cabeza hasta los pies bajando lentamente sin flexionar las rodillas hasta que el aro toque el suelo, para que así su compañero desaparezca, luego tendrán que volver a el lugar inicial y repetir este mismo procedimiento con los demás integrantes del grupo. El equipo que logre desaparecer más integrantes será el ganador.

Competencias					
Motriz				Expresiva corporal	Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades Gimnásticas.	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me Presenta.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.

Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades Gimnásticas.	Resolver las diversas situaciones que el juego me Presenta.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Identificar mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.

FASE DE VUELTA A LA CALMA		5 MIN
<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 		

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos - sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 11
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan amilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
	Duración: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	

FASE CALENTAMIENTO	
	Duración: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas). • Calentamiento activo mediante el juego el “alambre pelado” <p>Desarrollo: Se le pide a un compañero que salga de la zona de juegos. El resto de jugadores forma un círculo de pie y se agarran del brazo. Se les explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un cable pelado, y se le pedirá al compañero que está fuera que lo destruya tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen todos de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del sexto compañero (que es el que representa el alambre pelado), todos al mismo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.</p>	

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Desarrollo Flexibilidad isquiotibial	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cuerdas, conos, tabla, pelotas	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM).	
<p>Juego “secuencia con la pelota” se formaran grupos de 7 integrantes los cuales deberán realizar 2 tipos de posiciones en una fila, en la primera posición se deberá estar acostado alzando las piernas sin doblar las rodillas sosteniendo una pelota, en la segunda posición el estudiante deberá estar en pie con las piernas abiertas y sin doblar las rodillas realiza una flexión hacia adelante para agarrar la pelota que tiene el compañero que se encuentra en la posición uno.</p> <p>Los estudiantes deberán realizar estas posiciones de forma alternada, ejemplo: 1-2-1-2. Cuando la pelota llegue al último de los integrantes este deberá correr y tomar la posición uno para así continuar el juego.</p> <p>Juego “el túnel” se formaran dos grupos los cuales estarán sentados uno al lado del otro realizando la siguiente posición:</p> <p>Un integrante del grupo deberá pasar una pelota por debajo de los pies de sus compañeros los cuales no pueden tocar el suelo ni flexionar las rodillas, cuando la pelota llegue al final, la persona que la tira deberá tomar posición para que el ultimo de la fila tire la pelota, así sucesivamente. El equipo que primero terminen todos sus integrantes pasando la pelota será el ganador.</p>	

Juego “soportando el peso” en grupos de cuatro y cinco estudiantes deberán sentarse en el suelo formando un círculo, cada integrante tendrá atado a sus pies una cuerda la cual sostiene una tabla, los estudiantes deben acostarse y elevar las piernas para luego abrirlas y así templar la cuerda para que la tabla pueda sostener un vaso con agua. El equipo que más dure sosteniendo el vaso será el ganador.

Competencias					
	Motriz	Expresiva corporal		Axiológica corporal	
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

FASE DE VUELTA A LA CALMA		5 MIN
Estiramientos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Alineamos la rodilla y la cadera con la espalda recta, a continuación bajamos al máximo la rodilla flexionada y mantenemos la postura durante 30 segundos. • Sentados en el suelo doblamos una pierna y estiramos la otra, después intentar llegar al pie o a lo máximo que se pueda, mantenemos la postura durante 10 segundos. • Sentados en el suelo nos abrimos de piernas y con el tronco recto lo flexionamos hacia delante al máximo que podamos aguantar el mantener 10 segundos. • Estirado en el suelo con los brazos abiertos en cruz, llevamos una rodilla al brazo contrario. Mantener la posición durante 10 segundos. 		

PLAN CLASE	
Asignatura del Área: Educación física	Año Lectivo: 2018
Grado o Población: 3°	Intensidad semanal: 90 minutos – 2 sesiones
Institución: I.E Gimnasio del calima – sede Gabriela Mistral	semana N°: 12
Estudiante/s: Juan Camilo Camacho – Alejandro Hincapié	Docente de la Institución: Juan Camilo Camacho
FASE INTRODUCTORIA	
Duración: 5 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida. • Llamado a lista. • Explicación de la clase. • Recomendaciones de la clase. 	
FASE CALENTAMIENTO	
Duración: 10 min	

- Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas).
- Calentamiento activo mediante el juego. **“La caza de la culebra”** En el suelo y dispersas, se situarán tantas cuerdas como número de Chicos haya menos uno. Todos corren entre las cuerdas, y, a la señal, deben apoderarse de una, quedando eliminado el que no lo consiga. Una vez eliminado, se retira una cuerda, se tiran todas las demás al suelo y se vuelve a empezar. Si 2 chicos cogen la misma cuerda, se hace una pequeña prueba de velocidad, poniendo la cuerda portada por un chico a cierta distancia de los 2; a la señal, los 2 corren a por ella ganando quien la coja primero (como el pañuelo, pero arrancando los 2 en paralelo).

FASE CENTRAL	Duración: 30 min
Tema sesión de educación física (EF): Realización test final (post) de <i>sit and reach</i>	
Materiales e implementos didácticos utilizados y lugar de realización sesión de EF: cajón sueco, bascula eléctrica, metro	
Método enseñanza (ME): mando directo	
Tarea didáctica (TD): Definida	
Método de enseñanza-aprendizaje de Tarea Motriz (TM). <ol style="list-style-type: none"> 1. El objetivo de esta prueba de flexibilidad es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. 2. Para ponernos en la posición inicial para realizar la prueba debemos sentarnos sobre el suelo con las piernas juntas y extendidas hacia delante. Los pies estarán pegados a la caja de medición (una caja que se utiliza para realizar la prueba) y los brazos y manos extendidos hacia delante. 3. Una vez estemos en la posición inicial de la prueba de flexibilidad <i>sit and reach</i>. A la señal de la persona que nos evalúa deberemos flexionar el tronco hacia delante, empujando con ambas manos el cursor de la barra milimetrada hasta conseguir avanzar la mayor distancia posible. Una vez no podamos flexionar más nuestra espalda debemos mantener 	

esta posición unos segundos para que el testador pueda ver nuestra marca.

4. No está permitido hacer rebotes y flexionar las piernas. Durante toda la flexión de la espalda las piernas deben permanecer extendidas perfectamente.

Competencias					
Motriz				Expresiva corporal	Axiológica corporal
	Desarrollo motor y/o condicional	Técnico-coordinativa	Lúdico-motriz		
Indicador	Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con objetos.	Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.
Logro	Ubicar mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Explorar pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Jugar siguiendo las orientaciones que se me dan.	Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Identificar mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.

FASE DE VUELTA A LA CALMA	5 MIN
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="207 279 1325 352">• Agradecimiento a los estudiantes por la disposición brindada durante las actividades realizadas. <p data-bbox="207 388 1325 506">Juego “La Bolsa Mágica de Animales”. De uno en uno, los alumnos van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen.</p>	